

GANAR CON LA CABEZA

Una guía completa de entrenamiento mental para el

fútbol

Rafi Srebro
Joaquín Dosil



GANAR CON LA CABEZA

UNA GUÍA COMPLETA DE ENTRENAMIENTO
MENTAL PARA EL FÚTBOL

RAFI SREBRO
JOAQUÍN DOSIL



España*Editorial Paidotribo*

Les Guixeres

C/ de la Energía, 19-21

08915 Badalona

Tel.: 00 34 93 323 33 11

Fax: 00 34 93 453 50 33

www.paidotribo.compaidotribo@paidotribo.com**Argentina***Editorial Paidotribo Argentina*

Adolfo Alsina, 1537

C1088 AAM Buenos Aires

Tel.: 00 54 11 4383 64 54

Fax: 00 54 11 4383 64 54

www.paidotribo.com.arpaidotribo.argentina@paidotribo.com**México***Editorial Paidotribo México*

Lago Viedma, 81

Col. Argentina

11270 Delegación Miguel Hidalgo

México D.F.

Tel.: 00 52 55 55 23 96 70

Fax: 00 52 55 55 23 96 70

www.paidotribo.com.mxpaidotribo.mexico@paidotribo.com

Título original de la obra: *Winning whith your head. A Complete Mental Training Guide for Soccer*

Traducción del inglés al castellano: Manuel Vázquez Fernández

Diseño cubierta: Rafael Soria

© 2009, Rafi Srebro

Joaquín Dosil

Editorial Paidotribo

Les Guixeres

C/ de la Energía, 19-21

08915 Badalona (España)

Tel.: 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33

<http://www.paidotribo.com><http://www.paidotribo-ebooks.com>E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición

ISBN: 978-84-9910-117-0

Fotocomposición: Editor Service, S.L.

Diagonal, 299 – 08013 Barcelona

Impreso en España por Sagrafic

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

De Rafi:

Dedico este libro a mi esposa Edit y mis hijos Gil y Ron que permanecieron a mi lado durante los años de mis estudios, y a mi nuera Michal y mi nieto Ariel que trajo una nueva luz a nuestras vidas. Este libro fue escrito en memoria de mi madre y de mi padre.

De Joaquín:

Dedico este libro a todos los entrenadores y futbolistas que me han enseñado a aplicar la psicología en el fútbol.

Índice

21 Peldaños para mejorar tus habilidades mentales.....	1
Capítulo 1 Mucho antes de que suene el silbato	3
Capítulo 2 ¿Quién está en el equipo? (A quién va dirigido este libro).....	7
Capítulo 3 El programa de entrenamiento	9
Capítulo 4 ¿Qué es la fuerza mental?	11
Capítulo 5 Evaluación inicial.....	15
Capítulo 6 El estrés.....	23
Capítulo 7 Cómo controlar el estrés	37
Capítulo 8 La relajación	41
Capítulo 9 La visualización.....	55
Capítulo 10 Controlar los pensamientos.....	71
Capítulo 11 Planificar y analizar.....	81
Capítulo 12 Regular la presión	85
Capítulo 13 Se necesita un "equipo" para los deportes de equipo	93
Capítulo 14 Motivación y deporte	115
Capítulo 15 Definir los objetivos: El camino del éxito	125
Capítulo 16 Un pequeño descanso	131
Capítulo 17 La autoconfianza y la fe en las habilidades personales.....	135
Capítulo 18 El control emocional	149
Capítulo 19 La concentración.....	159
Capítulo 20 Las lesiones son parte del juego	183
Capítulo 21 La forma física, la alimentación y el descanso.....	211
Capítulo 22 Situaciones especiales en el partido	225

Capítulo 23	El portero es el 80% del equipo.....	243
Capítulo 24	Programa semanal de entrenamiento mental.....	257
Capítulo 25	Ejemplos de entrenamiento con el método de la visualización	267
Capítulo 26	El pitido final.....	281
Bibliografía	283

21 Peldaños para mejorar tus habilidades mentales

- Peldaño 1 Sé consciente de que hay factores mentales que influyen en tu rendimiento personal en el terreno de juego.
- Peldaño 2 Entiende que las habilidades mentales influyen de forma importante en la calidad de tu juego.
- Peldaño 3 El estrés responde a una reacción normal. Toma el estrés como un desafío, no como una amenaza.
- Peldaño 4 Usa métodos de relajación y de control de la respiración.
- Peldaño 5 Saca provecho a tu poder de visualización.
- Peldaño 6 Controla los pensamientos.
- Peldaño 7 Cambia los pensamientos negativos por pensamientos positivos.
- Peldaño 8 Utiliza la mente antes del partido y durante el partido.
- Peldaño 9 Controla tu nivel de estrés personal y regúlalo durante el partido.
- Peldaño 10 Interpreta tu papel, personal y de equipo.
- Peldaño 11 Asume la responsabilidad personal de lograr el nivel de motivación más adecuado a tu potencial.
- Peldaño 12 Define los objetivos más adecuados.
- Peldaño 13 Mejora tu autoconfianza y cree en tus habilidades.
- Peldaño 14 Control emocional: juega al fútbol con las piernas y con la cabeza, no con las emociones.
- Peldaño 15 Mejora la concentración.
- Peldaño 16 Enfréntate a las lesiones.
- Peldaño 17 Busca el equilibrio entre la forma física y la fuerza mental.
- Peldaño 18 Asume que el descanso es parte del entrenamiento físico.
- Peldaño 19 Cuida la alimentación. Corres y das patadas al balón con lo que comes.
- Peldaño 20 Explota las situaciones especiales en un partido.
- Peldaño 21 Persevera.

**¡NO LE ESCATIMES TIEMPO!
¡SI NO ENTRENAS TUS HABILIDADES MENTALES A
LO LARGO DE LA TEMPORADA, DEDICAR TIEMPO A
TRABAJAR LA MENTE SÓLO ANTES DE UN PARTIDO
IMPORTANTE NO TE SERVIRÁ DE NADA!**



Hacía tiempo que la idea de escribir este libro anidaba en nuestra cabeza. Nos decidimos a escribirlo durante el Mundial de Francia 1998, al observar que, partido tras partido, el rendimiento mental durante los encuentros de los mejores jugadores y de los mejores equipos del mundo era pobre, y así eran incapaces de alcanzar su máximo potencial individual o de equipo.

Un buen ejemplo de ello fue Brasil en la final. Después del partido nos enteramos de lo que le había sucedido al equipo y a Ronaldo (colapso mental y físico). Durante el encuentro vimos la influencia que estos sucesos tuvieron tanto en el jugador como en todo el equipo. Pudimos observar que el rendimiento del jugador y del equipo fue muy inferior al alcanzado hasta ese momento en el campeonato.

Acabamos de escribir el libro justo cuando acabó la EUROCOPA del 2000. En este campeonato vimos penaltis fallados, errores importantes de los defensas, goles en los últimos minutos de los partidos y oportunidades de gol desperdiciadas. Estos ejemplos son sólo un pequeño reflejo de la gran influencia que los **factores mentales** tienen en el juego. Dos años más tarde llegó el Mundial de Corea y Japón, repitiéndose la misma historia. En las primeras rondas vimos una vez más que los equipos con los jugadores con más talento no siempre ganaban. Algunos de los equipos y jugadores favoritos –Argentina, Francia y Portugal– regresaron pronto a casa. **En el fútbol como en cualquier otro deporte se necesita algo más que talento para triunfar:**

**Necesitas la capacidad mental
para poder desarrollar tu mejor juego
en los partidos más importantes.**

El éxito de equipos como Corea, EEUU y Turquía fue atribuido por sus entrenadores y por los comentaristas a la fortaleza mental de esos equipos.

Este capítulo lo escribimos justo después de la final de la copa del mundo de 2002. Brasil ganó el partido y se proclamó campeón del mundo. Ronaldo fue un jugador determinante, sin embargo, no había jugado así en el Mundial del 98. Brasil perdió y Ronaldo realizó uno de los peores partidos de su carrera. Y vimos a Ronaldo en la copa del mundo de 2002, en la que marcó 8 goles en siete partidos, incluidos 2 en la final, y fue el máximo goleador del campeonato y uno de los mejores jugadores de la copa del mundo de 2002. ¿Qué había cambiado en un jugador como Ronaldo?

El talento de Ronaldo no varió en esos cuatro años, lo que sí varió fue su capacidad mental. Cuatro años antes Ronaldo no fue capaz de controlar la presión y el estrés, sin embargo, durante estos 7 partidos vimos a un Ronaldo distinto, rindiendo a su máximo nivel.

**¡La diferencia estaba en su fortaleza mental
que le permitió dar lo mejor de sí!**

*¿Qué son los factores mentales? En este libro definiremos los factores mentales como:
Todo aquello que ocurre en la cabeza/mente de los jugadores.*

Casi después de cada campeonato es fácil encontrar en la prensa citas de jugadores, técnicos y comentaristas diciendo cosas como: "No estábamos mentalmente preparados", "Los jugadores no tenían la mente lista para el partido", "Falló la actitud" y muchas otras citas similares.

Nuestra experiencia con futbolistas nos ha enseñado que la mayoría de la gente implicada en este deporte no tiene ni idea de cuáles son los componentes mentales de esta modalidad.

La finalidad de este libro es exponer al lector los factores mentales que están presentes en el fútbol, analizar su influencia y aprender cómo entrenarlos y llegar a dominarlos.

Con la cabeza se pueden marcar algunos goles, pero ganar o perder es siempre una cuestión de cabeza.

Al final del libro se incluye un programa semanal de entrenamiento mental. Para sacarle el máximo provecho debe leerse primero el libro de principio a fin, y sólo después se debe empezar a trabajar con el programa.

Después del séptimo partido de la semifinal de la NBA de 2002 entre Sacramento Kings y Los Ángeles Lakers, un periodista habló de cómo habían preparado el partido los Lakers. **¡La mañana antes del partido el equipo trabajó la visualización y la relajación con un psicólogo del deporte!** Ésas son dos de las técnicas que aprenderéis en este libro.

Si algunos de los mejores jugadores del mundo utilizan esas técnicas para prepararse mentalmente para un partido,

¡tú también las puedes utilizar!



Este libro va dirigido tanto a futbolistas como a entrenadores de cualquier nivel y edad, y a todo aquel que ame el fútbol o esté implicado de alguna manera en él: comentaristas, árbitros, periodistas, aficionados, etc.

Los entrenadores aficionados y los entrenadores ya expertos, los futbolistas profesionales y los principiantes, todo el mundo en su parcela encontrará temas que le interesarán en este libro. Incluso podemos decir más: este libro proporciona un programa de entrenamiento enfocado a mejorar el rendimiento y las habilidades en todas las facetas de la vida: trabajo, estudios, salud y deporte.

Os prometemos algo: Si adoptáis una pequeña parte de las ideas de este libro, mejoraréis vuestras habilidades en todos los campos.

Si eres futbolista, serás mejor futbolista.

Si eres entrenador, serás mejor entrenador.

Si eres árbitro, serás mejor árbitro.

Si eres periodista o comentarista, serás mejor.

Si eres propietario de un equipo, serás mejor.

Si eres el gerente o un miembro de la directiva, serás mejor.

Si simplemente te encanta este deporte, serás un mejor aficionado.

A lo largo del libro nos dirigimos al lector como si fuese un futbolista, pero como ya comentamos anteriormente, el libro va dirigido a todo el mundo relacionado con este deporte, a hombres y mujeres sin distinción.

Al final de cada capítulo hay un resumen. Lee el capítulo con atención, lee detenidamente el resumen y piensa en cómo te afecta a ti.

Además, en cada capítulo hay un "Rincón del entrenador". No va dirigido sólo a entrenadores, es importante para todos. ¡No te lo saltes!

Los 21 peldaños que te llevarán a mejorar tu habilidad personal van apareciendo a lo largo del libro. Es importante entenderlos en el contexto del capítulo en el que aparecen.

Cuando te encuentres uno de estos Peldaños, léelo con atención, reflexiona sobre él y trata de extraerle un significado para ti.

Si enfocas la lectura de este libro como un entrenamiento, te proporcionará una preparación que te reportará grandes beneficios a la hora de mejorar tus habilidades.



Te recomendamos que leas este libro al menos dos veces. La primera lectura tendría la finalidad de ayudarte a hacerte una idea general de los distintos temas que trata el libro, y la segunda lectura te servirá para relacionarte personalmente con las ideas del libro. En esta etapa deberías establecer qué relación hay entre los temas tratados y lo que tú quieres hacer, y decidir qué es lo que estás dispuesto a adoptar y con qué no estás de acuerdo.

¡El trabajo real empieza una vez leído el libro!

Para llegar a ser un mejor jugador tienes que adaptar las ideas del libro e incorporarlas a tu programa de entrenamientos y a tus actividades diarias, de tal manera que lleguen a convertirse en una parte indispensable de tu entrenamiento.

El último capítulo del libro es un programa de entrenamiento semanal. Si lo sigues y trabajas según sus pautas durante un período de tiempo suficiente, ¡llegarás a ser un mejor jugador!

Como el programa va dirigido a todos los futbolistas en general, léelo con atención y trata de adaptarlo a tus necesidades.

De todos modos, en este libro no encontrarás ni una sola frase del estilo de "ésta es la única manera de...", y nadie está obligado a aceptarlo. Se anima a cada jugador a que sea él quien encuentre su "única manera" en los distintos temas del libro.

El libro no es un sustituto del psicólogo del deporte. Si te gustaría progresar aún más en los aspectos mentales del juego, lo correcto es

trabajar en estrecha colaboración con un profesional de la psicología del deporte, bien individualmente o con todo tu equipo. La psicología del deporte abarca temas que van más allá de los contenidos de este libro y que también pueden influir positivamente en tu habilidad.

No hace falta que sufras una crisis personal o de equipo para que empieces a entrenar la mente. De igual manera que no esperas a tener problemas de condición física para comenzar la preparación física.

En los Juegos Olímpicos de 1996 había más de 20 psicólogos del deporte trabajando con la delegación estadounidense. Trabajaban con los atletas de todas las disciplinas deportivas, tanto individuales como de equipo. Los atletas americanos no trabajaban con los psicólogos porque estuviesen “desequilibrados”, o porque no fuesen buenos atletas. Lo hacían porque entendían que el entrenamiento mental les iba a reportar mejores resultados. Por ello, no es de extrañar que en los Juegos Olímpicos del 2000 en Sydney y en los de 2004 en Atenas la mayoría de las delegaciones incluyeran psicólogos especialistas en deporte en sus cuerpos técnicos.



Empecemos a subir los peldaños que te conducirán a mejorar tu rendimiento personal. Tenemos que subir 21 peldaños. Veintiún peldaños para mejorar tus habilidades.

Peldaño 1: Hay factores mentales que influyen en tu rendimiento personal en el campo.

Al titular este libro “Ganar con la cabeza” no lo hicimos con la intención de enseñar a cabecear (aunque también contribuiremos a hacerlo). Ganar con la cabeza quiere decir aprovecharte de ella para llegar a ser mejor jugador y mejor equipo. Es lo que denominamos jugar inteligentemente.

¿Cuáles son los componentes mentales del juego?

- Los pensamientos.
- Las creencias y los sentimientos.
- El estrés.
- La concentración.
- La autoconfianza.
- El control emocional.
- La planificación.
- El análisis.
- La motivación.
- Y todo lo que ocurre en tu mente.

Cada uno de estos componentes tiene su influencia en tu juego. Ser mentalmente fuerte quiere decir saber controlar tu mente y lo que sucede en ella, para así poder mejorar tu habilidad.

¡Los signos más evidentes de fuerza mental son la consistencia y una habilidad estable!

¡No son mentalmente fuertes aquellos jugadores que tienen un “Día de suerte” sino aquellos que dan lo mejor de sí partido tras partido!

Desde este punto de vista todo deportista tiene dos metas:

1. Hacer gala de sus habilidades de forma consistente.
2. Alcanzar el máximo nivel en el desarrollo de sus habilidades (o acercarse mucho al máximo).

Alcanzar estos dos objetivos no es nada fácil, sin embargo es francamente posible. La fuerza mental puede aprenderse. Esta habilidad se puede entrenar y mejorar.

¡Sólo unos pocos nacen mentalmente fuertes, sin embargo todos podemos llegar a ser mentalmente fuertes!

La siguiente es una lista de otras cualidades típicas de un jugador mentalmente fuerte:

- Tiene un alto grado de autoestima y no necesita que nadie le empuje, su motivación le viene de dentro y le empuja a superarse.
- Siempre sale al campo a ganar y pondrá todo su empeño en conseguirlo.
- Sabe distinguir entre el resultado de un partido (victoria o derrota) y su actuación personal.
- Aprende de sus errores y acepta la crítica.
- Es positivo, pero realista, y mantiene siempre una actitud positiva,

tanto consigo mismo como con el partido. Nunca se rinde y nunca pierde la esperanza.

- Mantiene los sentimientos bajo control.
- Juega sólo con la mente y con los pies, no lo hace con las emociones: cólera, miedo, etc.

Un jugador mentalmente fuerte nunca golpea el balón con ira, no responde al juego sucio con juego sucio, no se deja cegar por la gloria y nunca baja los brazos en medio de un partido.

- Siempre conserva la calma y el equilibrio emocional, sobre todo en momentos de tensión.
- **La presión no le asusta. Es para él una buena ocasión de mostrar sus habilidades. La presión es para él un reto.**
- Mantiene la concentración en el partido. Nada le distrae. A lo largo del partido su atención no se desvía nunca de lo que ocurre en el terreno de juego.
- Siempre se muestra activo e irradiando energía.
- Tiene un alto grado de autoconfianza.
- Cree ciegamente en su potencial.
- Nunca busca excusas y siempre asume plena responsabilidad por su juego.
- En todos los partidos explota al máximo de forma consistente sus habilidades.

El jugador mentalmente fuerte también tiene las siguientes características:

- Tiene su mente puesta en el partido, y “no la deja en casa” o en el vestuario.
- Su trabajo mental es constante a lo largo del partido, hasta el pitido final.
- Sabe perfectamente que un partido de fútbol no empieza sólo cuando el árbitro hace sonar el silbato.
- Es consciente de que el siguiente partido ya empieza inmediatamente después del pitido final del que está disputando.

La preparación del siguiente partido empieza en cuanto se acaba el que se está jugando (en realidad empieza pasadas un par de horas).

Resumen

- El primer peldaño que tienes que subir para llegar a ser mejor jugador es entender que hay factores mentales que influyen en tus habilidades.
- La fuerza mental puede entrenarse y desarrollarse.
- La forma de manifestar la fuerza mental es la constancia de tu habilidad.
- Tu meta es que tu habilidad dé lo máximo de sí en cada partido y en cada entrenamiento.

Rincón del entrenador

Todo lo que hemos escrito acerca de este juego también te afecta a ti. Como entrenador tienes una gran influencia sobre los jugadores y es de vital importancia ser consciente de la influencia que los factores mentales tienen sobre su rendimiento.

Tu mensaje a los jugadores debe dejarles claro que tienen que trabajar para desarrollar su fuerza mental. Y, al mismo tiempo, tú como técnico también tienes que trabajar tu propia fuerza mental. Pregúntate a ti mismo si has llegado al tope de tu potencial como técnico. Si la respuesta es negativa, este libro te enseñará el camino que te llevará a alcanzar tu máximo potencial como técnico, **en cada sesión de entrenamiento y en cada partido.**

Los mejores equipos de fútbol del mundo trabajan con psicólogos del deporte. Brasil, Francia o Alemania son algunos de los equipos que se sabe que trabajan con psicólogos. Si es algo bueno para esos equipos, ten por seguro que también es bueno para los demás equipos, así como para los entrenadores y para los jugadores.

Como ocurre al acceder a cualquier puesto nuevo (en tu caso el de ser un lector activo), empezamos por hacer una evaluación inicial que tiene como finalidad establecer en qué condición te encuentras para ganar con la cabeza.

Puede considerarse que la habilidad de un jugador en el campo consta de cuatro elementos:

- El **talento** del jugador.
- La preparación y las cualidades **físicas** del jugador.
- La preparación mental y las habilidades **mentales** del jugador.
- La **habilidad** del jugador.



La habilidad en el campo = Talento + destreza + habilidad física + habilidad mental.

Al hablar de **talento** nos referimos al potencial innato con el que ya nace cada jugador.

Destreza es aquello que el jugador ha aprendido por medio del entrenamiento, viendo repeticiones en vídeo y por la experiencia acumulada durante su carrera.

Por **habilidad física** se entiende todas las características corporales (altura, fuerza, etc.) y el estado de forma del jugador.

Habilidad mental es el grado de preparación que se tiene para jugar y el control que se ejerce sobre los componentes mentales (con-

centración, creer en tu capacidad, autoconfianza, dominio del estrés, control emocional, etc.).

Anota el porcentaje en que tú creas que cada uno de estos elementos (talento, destreza, habilidad física y mental) contribuye al éxito de un jugador en el terreno de juego (si estás implicado de alguna manera en el fútbol –si eres entrenador, árbitro, jugador, etc.– piénsalo para ti mismo; si no, piénsalo para jugadores que conozcas).

Talento %

Destreza %

Habilidad Física %

Habilidad Mental %



En esta evaluación ¡no hay respuestas correctas! El único fallo, en nuestra opinión, en la valoración de estos elementos, es la creencia de algunos jugadores de que el elemento más importante es el talento. **¡Aquellos jugadores que consideran que el talento es lo más importante para triunfar, creemos que se equivocan!**

Si fuese así, y el talento fuese el elemento más importante para el éxito de un jugador, no debería haber diferencia alguna en el rendimiento de un jugador de un partido a otro, o entre las sesiones de entrenamiento y los partidos, ¡porque el talento es algo innato y no varía de un partido a otro!

Sin embargo, en la realidad, sabemos que tal situación no se da.

En contra de la opinión de que es el talento el elemento que más contribuye al éxito, un gran número de deportistas de todo el mundo y de distintas disciplinas deportivas aseguran que el 90% de su éxito se debe a su capacidad mental.

Según ellos, en el deporte profesional de alto nivel no hay grandes diferencias entre los atletas en los otros elementos. Todos tienen talento, destreza profesional y están bien entrenados físicamente. **La única diferencia entre estos jugadores viene dada por su grado de preparación mental y de fuerza mental.**

La fuerza mental que hace que un jugador haga gala de sus mejores habilidades con consistencia, incluso en el partido más importante, es lo que marca la diferencia en el éxito de los jugadores.

Pero incluso si no estás de acuerdo con esta opinión, podemos adjudicarle el mismo peso específico a cada uno de los cuatro elementos (talento, destreza, habilidad física y habilidad mental). Es decir, a cada uno de los elementos le adjudicamos un peso específico del 25% en el éxito de los jugadores en el campo.

La conclusión práctica sería que deberías invertir el mismo tiempo en entrenar y trabajar cada uno de esos elementos.

Peldaño 2: Entiende que las habilidades mentales influyen de forma importante en la calidad de tu juego

Por consiguiente, debes entrenar y desarrollar estas habilidades. Mejorar tus habilidades mentales tendrá un efecto inmediato en la mejora de tus habilidades en el campo.

¿Cómo se hace?

Los equipos y los jugadores emplean la mayor parte del tiempo en desarrollar destrezas individuales y de equipo y en mejorar la forma física. El resultado es que los futbolistas llegan al máximo nivel de destreza y condición física, pero les resulta muy difícil seguir progresando. Ello es consecuencia del poco tiempo que dedican a desarrollar sus destrezas mentales. Y eso es algo que hay que mejorar. Es decir, para mejorar su habilidad en el terreno de juego lo único que tendrían que hacer es avanzar y desarrollar su potencial mental.

Cualquier mejora en la habilidad mental de los jugadores, por muy pequeña que sea, tendrá como efecto inmediato una mejora de su habilidad en el terreno de juego.

Trabajar la habilidad mental debería ser como entrenar el físico. Del mismo modo que a diario trabajas tu condición física, deberías también perseverar con tu entrenamiento mental.

Si nunca llegas a un punto en el que te dices **“ya he alcanzado el tope máximo de mis habilidades físicas, no necesito entrenar más”**, así deberías enfocar también el entrenamiento de tus habilidades mentales. Ésta debería ser una práctica indispensable en tus entrenamientos, y deberías llevarla a cabo todos los días, como preparación antes de los partidos, durante los partidos y al final, y así sin interrupción.

¿Cuánto puedes mejorar?

La respuesta a esta pregunta también depende de tu talento, de tu condición física y de tu destreza. Si Ronaldo (o cualquier otro jugador que merezca tu respeto) está situado en lo más alto de la escala de potencial individual, y tú te encuentras unos niveles por debajo de él, no esperes que desde el momento en que empieces a trabajar tus habilidades mentales ya te pondrás a su nivel. Sin embargo, podemos prometerte que serás capaz de subir uno o más niveles de esa escala. E incluso es posible que también llegues a alcanzar el nivel de potencial de Ronaldo (aunque no cabe duda de que también Ronaldo puede ser mejor jugador si ha seguido trabajando más sus habilidades mentales).

¡Si eres capaz de mostrar una habilidad cercana a tu máximo potencial en la mayor parte de tus partidos es que has empezado a ascender los peldaños que llevan a la perfección!

¡Los futbolistas, ya sean profesionales que ganan millones o jugadores jóvenes, son sólo seres humanos!

Todo lo que nos influye a nosotros como seres humanos también influye a los futbolistas y, normalmente, de forma más acusada, debido a la dificultad física y mental del fútbol.

Sólo con que del libro aceptes este enfoque ya habrás dado un gran paso adelante. Aunque parezca una tontería, la mayoría de la gente del fútbol y de su entorno han olvidado que sólo son seres humanos. Y este problema se hace aún más complicado porque los mismos jugadores llegan a olvidar también que son humanos y la mayoría de ellos creen que no es necesaria una preparación mental especial. Lo único que les importa es el convencimiento de que siempre pueden dar lo "máximo". Y todo ello sin tener en cuenta que el futbolista pasó la noche sin dormir, o discutió con su novia/esposa horas antes del partido, o que no está a gusto con el entrenador o con los otros jugadores del equipo. Según esa creencia, ninguno de los factores que acabo de mencionar tendrá influencia alguna sobre el futbolista, y si está tenso antes del partido, esa tensión la olvidará en cuanto salte al terreno de juego.

Para ilustrar lo que queremos decir, volvamos a la final de la Copa del Mundo de Francia 1998 y a Ronaldo. La decisión del jugador de jugar el partido, y la decisión del entrenador de permitirse, a pesar de los acontecimientos que le habían afectado en las horas previas al partido, es un buen ejemplo de desconocer (tanto por parte del futbolista como del entrenador) que el jugador es sólo una persona. Sólo desde esta perspectiva se puede entender su participación en el partido y que se esperase que pudiera rendir a su nivel normal (recordemos que sufrió un colapso físico y mental la noche antes del partido).

Ronaldo es humano y los resultados se vieron en el campo

Otro ejemplo en otro deporte lo encontramos en el baloncesto. Todo el mundo estará de acuerdo en que Michael Jordan, además de tener un talento físico y una técnica excepcionales, es también uno de los atletas con mayor fuerza mental (recuerda que la consistencia es la característica principal de la fortaleza mental). En una entrevista en televisión cuenta que, en los partidos de casa de los Chicago Bulls, su mujer y sus hijos siempre ocupaban los mismos asientos. Y que le resultaba difícil concentrarse en el partido hasta que los veía allí sentados. En otras palabras, que incluso él tenía problemas para concentrarse y preparar el partido cuando algo relativo a su familia le preocupaba.

Después de derrotar a los UTAH Jazz en su trayectoria rumbo a su sexto campeonato de la NBA, le dijo a un periodista que lo que ahora quería era estar con su mujer y con la familia. Pero no se los llevó a UTAH para que presenciasen el último partido de su carrera, porque sabía que su presencia le distraería y no le permitiría concentrarse en el partido. Ésas son palabras tuyas, no mi interpretación, y no son las palabras de un jugador joven, sino las de uno en la cumbre de su potencial mental.

¡La verdadera fortaleza mental aparece en cuanto aceptas que sólo eres un ser humano! Ni eres Superman ni una estrella, aunque lo digan los periódicos. ¡La verdadera fortaleza te la da el conocer tus debilidades!

¡Las estrellas brillan sólo en el cielo, e incluso allí forman grupos!

Como atleta, trabajas a diario todos los músculos de tu cuerpo, para desarrollarlos y fortalecerlos. Pero hay un músculo que no recibe ese mismo entrenamiento:

**El "músculo" que hay dentro de tu cabeza.
¡Pensemos, a modo de ejemplo, en nuestro
cerebro/mente como un músculo,
y diseñemos un programa completo de entrenamiento
para el "músculo" que hay dentro de nuestra cabeza!**

¡Si crees que dentro de ti llevas más fútbol de lo que se refleja en tus partidos, es hora de ponerte a ejercitar tus habilidades mentales!

En los capítulos de este libro encontrarás distintos temas relacionados con la fortaleza mental. Con su ayuda irás aprendiendo a mejorar.

Si "juegas este partido con nosotros", de principio a fin, tienes garantizado el éxito.

Como estamos escribiendo sobre un deporte de equipo, tu éxito personal depende de tus compañeros y del equipo. Ésa es la razón por la que en algunos capítulos resaltaremos los aspectos colectivos del juego, y cómo tú como jugador individual puedes influir en el equipo.

Resumen

- Todos somos seres humanos, nada más.
- Las habilidades mentales tienen una influencia importante en tu rendimiento en el campo.
- Para llegar a ser fuerte mentalmente, el primer paso es conocer tus debilidades.

- El entrenamiento de la fuerza mental debe hacerse de igual manera que se hace el entrenamiento físico.
- No existen las soluciones mágicas. Sólo existe el trabajo duro, que trae los resultados.
- Ven con nosotros hasta el final del libro, ponte a entrenar y llegarás a ser mejor jugador.

Rincón del entrenador

Nos gustaría que entendieras dos cosas en este libro:

1. Que los jugadores (y los entrenadores) no son más que seres humanos

Si un jugador quiere llegar a jugar con consistencia todos los partidos, tiene que desarrollar su fortaleza mental. A un entrenador le preguntaron en una entrevista cómo hacía frente a la presión/estrés de sus jugadores. Respondió que él les dice: "¡Quitaos la presión de encima!", y ya está el problema resuelto.

**La presión no se controla con una orden,
por mucho que lo intentes.
Sin el método correcto
es misión imposible.**

2. Que cada jugador es una persona distinta y única

Es imposible alcanzar el potencial máximo de todos y cada uno de los futbolistas si los tratas a todos por igual. Esto es así en lo que respecta a su preparación física y sin duda también es válido para la habilidad mental (el nivel de motivación adecuado para un determinado jugador puede significar para otro un nivel de presión que le impedirá dar un rendimiento normal).

Éstos son los temas que trata este libro.

¡Los jugadores no son más que seres humanos, y cada uno es una persona única en sí! ¡Los entrenadores

también son sencillamente seres humanos, y cada uno de ellos es un ser único!

Toda persona relacionada con el deporte sabe lo que es el estrés. Sin embargo, es algo difícil encontrar una definición completa y sencilla de estrés. En psicología, se utilizan conceptos como: ansiedad, presión, excitación, miedo, que forman parte del estrés o están relacionados con el estrés. En este capítulo, y en los siguientes, trataremos de entender qué es el estrés, analizaremos sus causas y ofreceremos una serie de pautas para aprender a controlarlo.

El objetivo es alcanzar un estado en el que puedas decir "¡Ahora mismo me siento estresado!". Ésta es la primera etapa, y la más esencial. Después de esta etapa sabrás reconocer cuándo tienes estrés. Esto te permitirá pasar a la siguiente etapa y aprender cómo controlarlo. En esta nueva etapa aprenderás cómo alcanzar tu máximo potencial incluso cuando tienes estrés. **No te enseñaremos cómo deshacerte del estrés –eso es imposible–. Aprenderás cómo enfrentarte al estrés y cómo regularlo, cómo rendir al máximo de tu potencial incluso cuando estás bajo sus efectos.**



Una posible definición de estrés es: El estrés es lo que sientes y a lo que reaccionas cuando te sientes amenazado o inseguro.

La amenaza puede ser real, como un coche que aparece de repente en tu carril, alguien que te ataca o un jugador contrario que corre hacia ti para quitarte el balón. Las amenazas también pueden ser vagas e irreales.

En el deporte las peores amenazas son producto de nuestros pensamientos y sólo existen en nuestra mente o imaginación.

Por ejemplo, los pensamientos siguientes:

- ¿Qué ocurrirá si perdemos el partido?
- ¿Y si juego mal en el partido o me lesiono?
- ¿Y si no juego bien y el entrenador me quita la titularidad?
- Y muchos más...

El estrés puede aparecer de repente y durar sólo un segundo (un giro brusco cuando vamos conduciendo), o puede ser continuo, como en el fútbol, a lo largo de toda la temporada.

El estrés puede causarnos un sentimiento desagradable, pero también puede producir un efecto agradable, como la intranquilidad que sentimos antes de nuestra primera cita amorosa.

El estrés puede ser negativo y perjudicar nuestra actuación, pero también puede ser positivo y empujarnos a funcionar mejor (a entrenar y prepararnos mejor antes de los partidos y a esforzarnos más).

En el fútbol no se dan situaciones de verdadero estrés –como algo que amenace nuestras vidas o nuestro bienestar–. **La única amenaza real es la de poder resultar lesionado por un contrario**, cuando viene corriendo a la desesperada hacia ti con intención de lesionarte intencionadamente.

Todas las demás situaciones de estrés en el mundo del deporte son creación nuestra; su origen está en nuestros pensamientos, en nuestra imaginación y en nuestros sentimientos.

Una de las características principales de un partido de fútbol y del deporte es la **incertidumbre**.

No importa contra quién estés jugando, nunca sabes por adelantado cuál será el resultado final y tampoco sabes cómo vas a jugar en el partido.

¡La incertidumbre aumenta el estrés!
(si supieses el resultado desde el principio no sentirías tanta presión).

Es difícil, casi imposible, neutralizar el sentimiento del estrés real, pero sí es posible controlarlo de tal manera que disminuya su influencia todo lo posible.

¡Claro que es posible reducir de forma significativa el estrés que producen los pensamientos en nuestra cabeza, y también es posible regular el nivel de activación!

Lo que se da en nuestras mentes es el proceso siguiente: cuando nuestro cerebro reconoce una situación de estrés, real o imaginaria, prepara el cuerpo para una reacción inmediata. La gente puede reaccionar ante situaciones de estrés de dos maneras: **luchar o huir**. En otras palabras, cuando nos enfrentamos a una situación amenazante, nuestro cerebro transmite órdenes a nuestro cuerpo para que se prepare de inmediato para enfrentarse a la amenaza o huir de ella. Ésta es una reacción de supervivencia que se remonta a las épocas más primitivas de nuestra civilización. Así, cuando el hombre primitivo se encontraba con un animal pequeño, se preparaba para luchar; pero si el animal era más grande y más fuerte que él, entonces prefería huir.

En resumen: ¡o comía o se lo comían!
Cuando reaccionamos ante una situación de peligro hoy en día –aunque sea irreal o producto de nuestros pensamientos– las reacciones de nuestro cuerpo son las mismas del instinto de supervivencia: luchar o huir. Sin embargo, como personas y especialmente como deportistas que somos, nosotros no podemos luchar o huir.

Nosotros, por el contrario, tenemos que mantener nuestra posición en el partido, y funcionar bajo condiciones de estrés. Como deportistas necesitamos algo más que meramente funcionar, tenemos que dar lo mejor de nosotros y llevar nuestra habilidad a lo máximo, y eso no es nada sencillo.

¿Qué ocurre en nuestro cuerpo en momentos de estrés?

Como ya hemos dicho, el cuerpo se prepara automáticamente para una reacción de supervivencia. En este estado, nuestras glándulas segregan varias sustancias en nuestro organismo. Una de ellas es la adrenalina, cuya función es preparar los sistemas corporales para funcionar en una emergencia.

¿Qué sentimos cuando eso ocurre?

En nuestro cuerpo: sube la presión sanguínea y nuestro corazón late más acelerado para así suministrar más sangre a los músculos, los niveles de azúcar en la sangre también suben aportando más energía para el funcionamiento de los músculos. Sudamos más para refrigerar el cuerpo, y todos los sistemas corporales que no son esenciales para la supervivencia se detienen o disminuyen su nivel de funcionamiento (el sistema digestivo y otros).

En nuestras emociones: tenemos una sensación de peligro y ansiedad.

En nuestro comportamiento: reacciones típicas son la violencia, la huida, la retirada y la disminución del umbral de reacción.

En nuestros pensamientos: se perjudica nuestra capacidad de concentración, tenemos dificultades para tomar decisiones y estamos confusos.

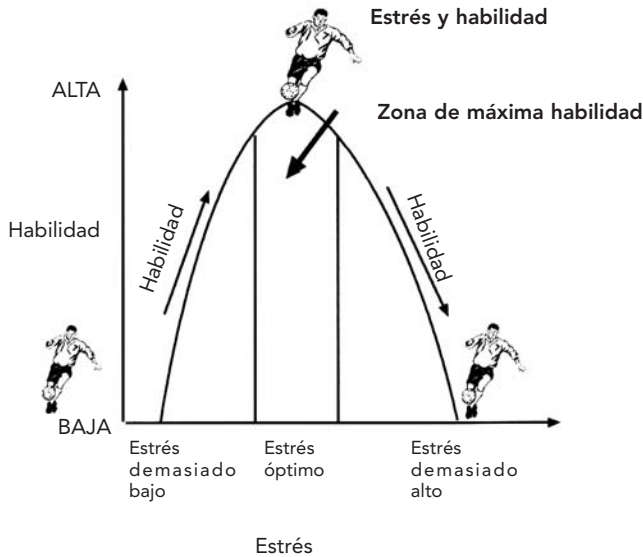
Todos estos cambios también se reflejan en el cuerpo y en los pensamientos de un futbolista.

Si se dan antes de un partido o durante el mismo, pueden perjudicar la capacidad del jugador de rendir al máximo de su potencial.

¿Cómo afecta el estrés a la habilidad de un jugador durante un partido?

¿Perjudica cualquier tipo de estrés el rendimiento?

La respuesta a ambas preguntas podemos verla en la siguiente ilustración. La llamamos **la curva de la U invertida** (encontraremos esta curva un par de veces en el libro, porque describe muchos de los factores que influyen en la habilidad).



En la parte izquierda de la curva podemos observar que, al principio, **con el aumento en los niveles de estrés, nuestra habilidad también aumenta** hasta alcanzar el máximo (un buen ejemplo de una situación así son las pruebas o los partidos sin público. En estos partidos hay menos estrés y normalmente tanto los futbolistas como los equipos son incapaces de rendir a su máximo nivel de habilidad). De aquí se deduce que un cierto nivel de estrés es esencial. Pero también, **si el nivel de estrés sigue aumentando, la habilidad se deteriora** (si seguimos con el ejemplo anterior, normalmente en los grandes acontecimientos, como Olimpiadas o finales de la Copa del Mundo, los atletas no batían récords y la calidad del juego es pobre).

Cada jugador tiene su propia curva específica. En otras palabras, el alcance de la habilidad máxima varía de jugador a jugador. Hay jugadores que alcanzan su potencial máximo con niveles bajos de

estrés, y cualquier aumento de nivel de estrés perjudicará de inmediato su habilidad; y hay jugadores que sólo alcanzan su máximo con niveles de estrés más altos. Un mayor estrés afectará menos a estos jugadores, pero su rendimiento será peor con niveles de estrés bajos.

Tu objetivo: aprende cómo reaccionas al estrés, para así poder saber qué nivel de estrés encaja mejor en el alcance de tu máximo potencial. Una vez que hayas logrado esto, deberías tratar de acomodarte a ese nivel de estrés, antes del partido y durante el mismo.

*Éste no es un objetivo fácil,
pero es perfectamente posible.*

¡Este libro hará posible que alcances este objetivo!

Miremos primero cómo se manifiesta el estrés en los atletas antes de un partido y durante el mismo.

Síntomas de estrés antes de un partido:

Hay jugadores que pueden manifestar síntomas de estrés un par de días antes de un partido, y otros sólo los notan la noche antes o el mismo día del partido:

- Dificultades para conciliar el sueño.
- Dificultades para hacer actividades que requieran concentración, como leer un libro.
- Umbral de reacción más bajo, irritándose fácilmente con la pareja, los amigos o los hijos.
- Falta de tolerancia.
- Dificultad para quedarse en un mismo sitio.
- Dolores de barriga, sentir malestar de estómago, náuseas, vómitos y diarrea.
- Fuerte sudoración, orinar frecuentemente (cualquiera que haya estado en un vestuario antes de un partido ha podido comprobar las incesantes idas y venidas de los jugadores al baño).
- Dolor de cabeza, sequedad en la boca.
- Calambres en los músculos.

– Y todas las demás reacciones adicionales que todos hemos experimentado a lo largo de los años.

Cuanto más cerca esté el día del partido, más se acentuarán la sensación y los síntomas de estrés. Normalmente, el nivel máximo de estrés se alcanza en el vestuario antes del partido. Cuanto más importante sea para ti el resultado del partido, más marcados serán tus síntomas y sensaciones de estrés.

Aunque la lista de síntomas de estrés es muy extensa, cada jugador tiene también los suyos propios. Por supuesto, no todos tenemos todos los síntomas. En una ocasión trabajamos con un jugador de elite que siempre vomitaba antes de los partidos, y con otro que cuando tenía estrés bostezaba de forma exagerada (imagínate qué pensaba su entrenador de aquello una media hora antes del partido, justo mientras daba las últimas instrucciones –delante tenía a un jugador que no dejaba de bostezar–. En este caso, le aconsejamos al jugador que hablase personalmente con el entrenador y le explicase que los bostezos eran producto del estrés que tenía, y no de que no hubiese dormido la noche antes del partido).

Sólo hay una manera de identificar y reconocer los síntomas del estrés. Todo jugador debería ser consciente de cómo experimenta el estrés y con qué intensidad, y ser capaz de decir “Ahora siento estrés” o “Siento más estrés que de costumbre”.

**Sólo cuando aceptes que sientes estrés
y reconozcas su grado de intensidad
podrás dominarlo.**

Por nuestra experiencia personal, asesorando clubes de fútbol, sabemos que los atletas prefieren negar el estrés y no reconocerlo.

Los jugadores consideran el estrés una debilidad personal.

En cierta ocasión, conocimos a un jugador que tenía diarrea antes de los partidos. Este jugador nunca la relacionó con el estrés. Siempre tenía una explicación razonable para la situación (comí algo en mal estado, etc.).

El mayor error que puede cometer un jugador es negar el estrés que siente. Tal negación le impide controlar el estrés y redundan en un daño inmediato a su actuación en el terreno de juego.

Ser conscientes del estrés es el primer paso para llegar a controlarlo.

Repasa la lista de los síntomas de estrés y trata de identificar cuáles encajan en tus reacciones cuando tienes estrés.

Hay muchos jugadores y entrenadores que cometen el error adicional de creer que una vez que se salta al campo y empieza el partido el estrés desaparece.

Esta concepción tan equivocada es el motivo por el que incluso aquellos jugadores que sí son conscientes de los síntomas de estrés siguen sin hacer nada para controlarlo, porque están seguros de que al salir al campo a calentar, o más tarde cuando el árbitro hace sonar el silbato, el estrés desaparecerá y jugarán a su mejor nivel.

Esta creencia es totalmente errónea. El estrés no desaparece en el terreno de juego, simplemente se manifiesta de manera distinta.

Normalmente, cuando los jugadores empiezan el partido desaparecen los síntomas físicos del estrés (no se tienen ganas de ir al baño, los dolores de estómago se van, etc.). Esto sucede porque el cuerpo "sabe" que en ese preciso momento no hay posibilidad de seguir yendo al baño, pero no quiere decir que el estrés se haya esfumado.

Un jugador que tenga estrés en el vestuario seguirá teniendo también en el campo.

Síntomas de estrés en el campo

Falta de concentración – dificultades para realizar con éxito pases sencillos.

Errores de percepción – calcular mal a dónde va a ir el balón y fallos en la aproximación al balón.

Violencia – hacer entradas violentas.

Umbral de reacción bajo – enfadarse con facilidad, gritar, increpar, etc. (normalmente gritar e increpar a los compañeros de equipo por fallos que cometen, etc.).

Problemas de coordinación – falta de coordinación entre el ojo y los pies, que perjudica la forma de jugar.

Sentir pesadas las piernas – incluso antes de que el jugador empiece a correr ya siente que encuentra difícil moverse, que es más lento y tiene poca flexibilidad.

Sensación de fatiga – agotamiento físico y mental desde que empieza el partido.

Rendirse rápido – perder la esperanza y no dar todo de sí.

Tendencia a evitar implicarse en el juego y no cooperar – se ve con claridad cuando cada vez que intentas pasar el balón a un compañero, éste ya se encuentra cubierto por un defensor. A veces incluso te hace gestos para que no le pases la pelota (un centrocampista que no se ofrece para recibir el balón). Otras veces observas que un delantero está tenso y trata de esconderse detrás del defensa que lo marca. Si lo ves desde fuera, se puede observar que no es el defensa el que sigue al delantero, sino que, por el contrario, es el delantero el que se pega al defensa. De este modo no puede recibir el balón y nadie podrá criticarle después. En muchos casos incluso es el propio delantero el que se queja a sus compañeros de que no le pasan el balón. Es lo que se denomina en el fútbol como “esconderse”, “quemar el balón” o “desaparecer”.

Respirar con dificultad y sequedad de boca – sentir que te falta el aire, no al final del partido sino incluso antes de dar el primer espín, no hay aire.

Estos síntomas de estrés varían de jugador a jugador, y no siempre se manifiestan todos. Cada jugador desarrolla a lo largo de su carrera sus propios síntomas de estrés. Es comprensible que la aparición de algunos de estos síntomas en los jugadores, aunque sólo sea por un

breve período de tiempo, perjudique su rendimiento y les haga cometer errores.

Es importante reconocer cuáles son tus síntomas de estrés típicos de ti. De tal modo, si fueses incapaz de controlar el estrés antes del partido, podrás hacerlo durante el partido.

¡Esta tarea es más difícil, pero aún así es posible!

Repasa la lista de síntomas de estrés que se dan en el campo y trata de comprender cómo se manifiestan en ti.

Hay jugadores que admiten con franqueza que salen al campo tensos. Sin embargo, como después de llevar un par de minutos metidos en el partido ya se han liberado del estrés y rinden al máximo de su habilidad con éxito, creen que ese problema no es grave y se equivocan.

A veces eso es así. La tensión puede desaparecer después de un par de minutos, pero ¿qué puede ocurrir en esos minutos, antes de que desaparezca el estrés? Cuando se trata de deporte profesional no podemos permitirnos jugar mal el primer minuto y luego mejorar nuestro rendimiento. A veces te será imposible corregir unos primeros cinco minutos de falta de concentración aunque juegues de forma excelente los otros 85 minutos.

¡Los errores que puedas cometer los primeros cinco minutos del partido pueden ser la diferencia entre ganar y perder!

Cualquier persona a quien le guste el fútbol sabe que en los primeros cinco minutos de un partido se marcan muchos goles y se fallan muchas oportunidades, y normalmente la causa de ello es la falta de concentración, motivada por la tensión que sufren los jugadores.

El primer objetivo de todo jugador (para poder hacer gala de su máxima habilidad desde el pitido inicial hasta el final) debería ser **reconocer su propia sensación de estrés y su grado de intensidad antes de un partido, y luego tener la habilidad de controlar esas sensaciones antes de saltar al campo.**

El segundo objetivo debería ser identificar de forma correcta e inmediata sus sensaciones de estrés **durante** el partido. De ese modo el jugador podrá controlar esas sensaciones o (lo que no es menos importante) cambiar su juego para adaptarse a la situación.

Peldaño 3: ¡El estrés es una reacción normal, pero es necesario controlarlo!

En este peldaño deberías conseguir:

- Reconocer correctamente el estrés.
- Calcular la intensidad del estrés.
- Regular el nivel de estrés hasta adaptarlo al nivel que mejor te convenga, para así rendir a tu máximo potencial.

Una vez que entiendas cuáles son los síntomas de estrés y admitas que negar su existencia es un error, aprenderás cómo controlarlo antes de un partido y durante todo el partido.

Tu objetivo debería ser controlar el estrés antes del partido, de tal modo que al entrar en el estadio ya estés en disposición de adaptar tu nivel de estrés y tu máximo potencial (según la curva que vimos anteriormente).

La habilidad que se requiere para controlar el estrés durante un partido es mucho menor que la que se requiere para hacerlo antes del partido. El estrés innecesario hay que dejarlo en casa o en el vestuario.

Antes de aprender cómo controlar el estrés, es importante que sepas cuál es tu nivel de activación en cada momento, y cuál es el nivel de activación que necesitas para alcanzar tu máximo potencial.

Para lograrlo te proponemos que te construyas un estresómetro. Puedes modelarlo en el cuentaquilómetros de un coche, o en un contador digital, o en una báscula, o en cualquier otro artefacto de medir que encaje. Ahora concéntrate en las sensaciones de estrés que tie-

nes en este momento (tu ritmo respiratorio, dolores de estómago, malestar, inquietud interior, falta de concentración, etc.) y trata de asignarles un valor numérico del uno al diez.

¡Hazlo ahora!

Este valor indica de hecho el nivel de activación mientras lees este libro (espero que sea bajo).

Ahora, intenta cerrar los ojos y recordar tu último partido. Remóntate con tu imaginación a cuando estabas en el vestuario y trata de adjudicarle un número que podría describir el nivel de activación que tenías antes del partido.

¡Hazlo ahora!

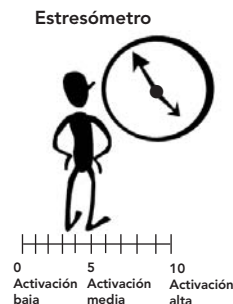
Vuelve a cerrar los ojos e intenta recordar tu mejor partido, aquél en el que sentiste que habías alcanzado lo máximo de tu potencial. Trata de recordar cómo te sentías antes del partido, y anota según tu estresómetro el nivel de activación que tenías antes del partido.

¡Hazlo ahora!

Esos tres valores distintos expresan tu nivel de activación en este momento, el nivel de activación que experimentaste antes de tu último partido y el que necesitas para alcanzar tu mejor rendimiento.

Lo que te queda por aprender, en estos momentos, es cómo controlar tu nivel de activación y lograr siempre el nivel más adecuado que te permita rendir al máximo en el campo. Eso es lo que haremos a continuación. Mientras tanto, trata de entrenarte trabajando en distintas situaciones usando tu estresómetro. Otórgate un valor de estrés que describa el nivel de activación que tienes la noche y la mañana anteriores a un partido, un par de horas antes de saltar al campo, en el vestuario, mientras haces el calentamiento en el terreno de juego, cuando el árbitro hace sonar el silbato de inicio y en otras situaciones durante el partido.

En tu tiempo libre trata de entrenar y averiguar cuál es el nivel de activación que necesitas para alcanzar tu habilidad máxima. Seguro que has hecho muchos partidos buenos. Trata de recordarlos, así como el nivel de activación que tenías antes del partido, hasta que des con el valor correcto con el que hacer que tus habilidades rindan al máximo. Sé consciente de que no hablamos de solamente un valor, sino de una gama de valores.



(Por ejemplo: activación en reposo 1-2, activación en el vestuario antes del partido 8-9, la activación más adecuada a tu rendimiento 6-7, etc.).

Resumen

- Todo el mundo siente tensión, a un nivel o a otro. El estrés nos afecta a todos.
- El estrés no siempre es algo negativo.
- Es importante aprender cómo se manifiesta el estrés en ti.
- Es importante saber reconocer el nivel de activación que experimentas en cada momento.
- Un jugador bajo los efectos del estrés no podrá dar lo máximo de sí.
- Un jugador que esté tenso en el vestuario también estará tenso en el campo. El estrés no desaparece.
- El estrés conduce a falta de concentración, y la falta de concentración lleva a errores.
- El estrés te dificulta el control de las emociones. Una pérdida de control sobre tus sentimientos te lleva a cometer errores, y en muchos casos a una tarjeta roja.
- Es importante saber cuál es el nivel de activación que necesitas para alcanzar tu potencial máximo.

Rincón del entrenador

El exceso de estrés es un enemigo para tus jugadores y evita que lleguen a ser lo que realmente son. El estrés no desaparece por sí solo y es tu deber requerir a tus jugadores que aprendan cómo regular su tensión. Para hacerlo posible, deberías transmitirles a ellos los hechos y las técnicas de este libro.

Tu responsabilidad como técnico es asegurarte de que tus jugadores disponen de los medios adecuados para controlar el estrés y de que los utilizan de la forma correcta.





Cuando preguntamos a los jugadores cuál es el principal factor que les impide alcanzar su capacidad máxima, nos hablan de la dificultad de enfrentarse a la tensión y a la presión de la competición. Excepto unos pocos jugadores que no se sienten influenciados por el estrés (no decidas que estás en ese selecto grupo, **¡no lo estás!**), **todos los demás deportistas deben aprender cómo controlarlo.**

Todo futbolista que haya logrado llegar a nivel profesional ha desarrollado por sí mismo algún modo de controlar el estrés. En este capítulo te presentamos métodos útiles, algunos de ellos quizá incluso te resulten nuevos. **El objetivo es dar con los métodos con los que te vayas a encontrar cómodo y, basándonos en ellos, desarrollar para ti un sistema para controlar el estrés.** Por supuesto, este libro no pretende presumir de contener todos los métodos que hay para controlar el estrés. Si no logras desarrollar tú solo un método eficaz para controlar el estrés, te recomendamos sinceramente que acudas a un psicólogo del deporte para así encontrar juntos el método que mejor te vaya.

Como con cualquier otra habilidad nueva, tendrás que dedicar suficiente tiempo a entrenar y a poner a prueba el método. Procura utilizar varios métodos distintos, y no decidas cuál es el que mejor se adapta a ti hasta después de haberlos experimentado todos.

Cómo no se debe abordar el estrés Drogas, alcohol y tabaco

La necesidad de tener que funcionar bajo los efectos del estrés supone una carga muy pesada para los jugadores, y algunos se deciden por una solución fácil: drogas variadas, tabaco e ingestión de alcohol.

En el fútbol británico a veces saltan a la luz casos de futbolistas que cayeron en la adicción a las drogas y al alcohol. Lo mismo ocurre en el baloncesto americano, casi no hay año en que no cacen a algún jugador por consumir drogas y sea expulsado de la liga. Estos jugadores saben muy bien que si son cazados usando drogas perderán ingresos de millones de dólares, y aun así su incapacidad para controlar el estrés les lleva a caer en buscar una solución tan aparentemente fácil.

Las drogas y el alcohol pueden crearnos la ilusión de reducir el estrés durante un corto período de tiempo, pero el daño que producen es mucho mayor que sus "beneficios".

No te dejes tentar ni por el alcohol ni por las drogas.

Si el estrés te abruma y no te deja funcionar como te gustaría, consulta a un psicólogo, exactamente igual que consultas a un médico cuando te duele una pierna.

Las causas del estrés

En el deporte, la principal fuente de estrés está dentro de ti. Y nos referimos a los siguientes factores:

- **Tus pensamientos.**
- **Tus sentimientos.**
- **Las cosas que te dices a ti mismo.**
- **Cómo explicas y defines las situaciones.**

Si la principal fuente de estrés eres tú, entonces el estrés puede controlarse, y tú puedes hacer muchas cosas en ese sentido.

Es verdad que en muchos casos hay factores externos que te producen estrés:

- El entrenador – “Éste es un partido importante para ti”. Esta frase es muy común en entrenadores que quieren motivar al jugador. Sin embargo, mientras que para uno puede resultar reforzante, a otro le puede conducir a un estrés innecesario.
- La directiva o el presidente del equipo – “Hay que ganar, si no el futuro del equipo corre peligro...”. Otra frase muy extendida que busca motivar, pero que puede producir estrés.
- La prensa y los otros medios de comunicación – es decir, periodistas y comentaristas, y, además, los seguidores, la familia y otros.

Todos éstos son factores externos que pueden aumentar el estrés, pero lo que producirá un significativo aumento de tu tensión es la interpretación personal que tú hagas de la situación.

Lo que produce el estrés no es lo que otras personas digan, escriban, etc., sino la forma en que tú interpretes lo que dicen, escriben, etc. Si logras cambiar tus pensamientos, cambiarás la definición de la situación y podrás controlar el estrés.

El objetivo que tienes por delante es controlar el estrés y adecuarlo al nivel que más te convenga para que puedas alcanzar tu mejor rendimiento. Para poder alcanzar este objetivo y para adaptar tu nivel de activación al nivel más adecuado para tu rendimiento, deberías aprender a controlar tu nivel de activación usando los siguientes métodos:

- **La relajación** – una técnica para soltar el cuerpo y la mente.
- **La visualización** – la utilización de la imaginación como instrumento de trabajo mental.
- **El control de tus pensamientos.**
- **La planificación y el análisis.**

En los siguientes capítulos te mostraremos distintas aproximaciones a estos métodos que te permitirán controlar el estrés.

El modo más indicado para beneficiarte de estos métodos es integrarlos en tu estilo de vida deportiva.

Después de que experimentes con distintos métodos, aprenderás a utilizar conjuntamente la relajación y la visualización, los pensamien-

tos positivos, la planificación y el análisis. **Esta combinación te permitirá conseguir una completa preparación mental.**

Resumen

- Las drogas, el alcohol y el tabaco no nos ayudan a solucionar el estrés.
- La principal causa de estrés está dentro del propio jugador.
- Se puede controlar el nivel de activación y regularlo para adaptarlo a tu habilidad máxima.
- La preparación mental incluye: la relajación, la visualización, el control de pensamientos, la planificación y el análisis.

Rincón del entrenador

El principal factor que impide a los jugadores rendir a su máximo nivel de habilidad de forma consistente es el estrés. Como técnico de un equipo, tú conoces a tus jugadores. Algunos saben controlar situaciones de estrés y otros no.

El estrés los afecta a todos, incluso a aquellos que parecen saber controlarlo. En los capítulos siguientes te proporcionaremos métodos y herramientas para controlarlo y regularlo.

Si los jugadores no tratan de regular el estrés pueden caer en la tentación de acudir a soluciones más fáciles. El empleo de drogas y alcohol se hace más y más común cada día. Tienes que permanecer vigilante y reconocer cuanto antes los cambios de comportamiento que muestren tus jugadores, y proceder consecuentemente.



Peldaño 4: Una de las formas de regular el nivel de activación es por medio de la relajación y de la respiración.

¡Incorpora estos dos métodos a tu vida deportiva!

La relajación es recomendable para todo el mundo, sobre todo para gente que trabaja bajo los efectos del estrés: jugadores, entrenadores, ejecutivos, etc. Relajarse por lo menos una vez al día es algo recomendable aunque no haya síntomas de estrés. Pero la relajación es importante cuando nos sentimos bajo los efectos del estrés. La sensación después de habernos relajado es mucho más placentera.

¡Tú que dedicas tanto tiempo a entrenar tus músculos, entrenar el “músculo” que hay dentro de tu cabeza sólo te requiere 12 minutos al día!

Existen distintos métodos de relajación. A continuación tienes unos ejercicios sencillos y eficientes que se pueden combinar entre sí. El objetivo de todos los métodos de relajación es el mismo:

***Limpiar la mente de pensamientos
y relajar el cuerpo.***

Tal y como ya hemos visto, la fuente del estrés está en tu cabeza; en tus pensamientos y sentimientos. Si logras eliminar de tu mente los pensamientos que te abruman, lograrás reducir tu nivel de estrés.

La relajación respirando hondo

Este ejercicio es común a todos los métodos de relajación. Su ejecución es muy sencilla, y puede hacerse en cualquier sitio, incluso en el campo durante el partido.

El objetivo de este ejercicio es maximizar el suministro de oxígeno que llega al cuerpo y al cerebro. El resultado será una sensación agradable y relajación física.

El ejercicio puede hacerse sentado, tumbado o de pie; en cualquier posición.

Al principio, cuando aún estás aprendiendo el ejercicio, nuestro consejo es que lo hagas sentado. Cuando perfecciones esta técnica, podrás hacerlo en cualquier posición. Siéntate en posición cómoda y empieza a respirar lentamente por la nariz. Normalmente, dejamos de inhalar al hincharse el pecho –haz un par de inhalaciones fuertes y observa cómo se te hincha el pecho–. Ahora, una vez que has llenado el pecho, trata de seguir inhalando, hasta que notes que has llenado el estómago de aire (la barriga se hincha). Debes respirar sin esfuerzo y tu cuerpo debe estar relajado. Una vez que tus pulmones estén a tope de su capacidad, aguanta la respiración un par de segundos y exhala el aire poco a poco, pero de forma constante, por la boca hasta que lo hayas echado todo.

Debes alcanzar un estado en el que exhalar el aire te lleve el doble de lo que te lleva inhalarlo.

Para hacer este ejercicio correctamente, lee primero cómo ejecutarlo y sólo después intenta completarlo:

- Siéntate cómodamente, cierra los ojos, coloca las manos en el estómago debajo de las costillas, respira de forma regular un par de veces, relaja el cuerpo y concéntrate en tu respiración.
- Empieza a inhalar lentamente por la nariz, mientras cuentas despacio (mentalmente) de uno a cuatro. Siente cómo se hincha tu pecho y sigue inhalando hasta que sientas que tus manos también empiezan a subir con tu barriga.
- Deja de inhalar, aguanta la respiración y cuenta con lentitud de uno a cuatro.
- Deja salir el aire por la boca muy lentamente, pero sin pausa. Mientras exhalas el aire, cuenta lentamente de uno a ocho. Al llegar a ocho todo el aire debe haber salido ya de tus pulmones.

El ejercicio debe poder hacerse en su totalidad sin que suponga esfuerzo.

- Repite el ejercicio un par de veces. Haz una pausa después de cada vez que respires y comprueba que haces el ejercicio correctamente.
- Respira hondo cinco veces seguidas sin esfuerzo y con el cuerpo relajado. Cuando lo hayas hecho, abre los ojos e intenta describir cómo te encuentras.

Cerrar los ojos no es necesario. También puedes respirar hondo con los ojos abiertos. Poner las manos en el estómago (justo debajo de las costillas) tampoco es esencial. No son más que condiciones apropiadas para aprender la técnica y sólo tienen la finalidad de mostrarte cómo sube tu estómago. Cuando domines esta técnica, no será preciso que pongas las manos en la barriga.

¿Cómo te sentiste después de respirar así?

Normalmente, la sensación es placentera. A lo mejor sentiste algo de vértigo. Es una reacción normal que desaparecerá con la práctica.

Practica respirando hondo los días siguientes en diferentes momentos. En cualquier caso, haz este ejercicio de respiración por lo menos una vez al día, respirando hondo cinco veces seguidas.

Recuerda que este ejercicio es nuevo para ti, tienes que practicarlo para poder llegar a dominarlo bien.

Relajarse contando la respiración

El objetivo es practicar la relajación por lo menos 12 minutos diarios (lo ideal sería dos veces al día).

Lee dos veces las siguientes instrucciones y luego trata de llevarlas a cabo:

- Siéntate o tumbate cómodamente en algún lugar que no se diferencie de lo que puede ser un vestuario, porque más adelante querrás utilizar este ejercicio para relajarte antes de algún partido. Pide que no te moleste nadie mientras haces el ejercicio. Si durante el ejercicio necesitas cambiar de posición, o rascarte la nariz, hazlo. Afloja las prendas apretadas. No cruces las piernas ni las manos, para así no poner tensión innecesaria sobre tu cuerpo.

- Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Durante unos segundos concéntrate sólo en tu respiración.
- Ve recorriendo todas las partes de tu cuerpo mentalmente, de la cabeza a los pies, y asegúrate de que todos tus miembros están relajados y que no hay nada que te cree tensión. Siente que se te relajan el cuello y la cabeza, cierra los ojos para descansar, y relaja también tu cara, tus manos, pies y estómago. Concéntrate en tu respiración. Adopta una actitud pasiva respecto a lo que te rodea. Ignora los ruidos y los pensamientos que surjan en tu mente mientras dure este ejercicio. Apártalos de ti. No te ocupes de ellos, ni tampoco intentes combatirlos. Concéntrate sólo en tu respiración; una respiración pausada y tranquila. Ahora, con tu mente ya libre de pensamientos, inhala cinco veces muy lentamente, a tu propio ritmo. Puedes hacer las cinco inhalaciones a fondo de forma continua, o puedes intercalar una respiración normal entre las respiraciones a fondo. Haz este ejercicio muy lentamente. Dejando salir el aire, sientes cómo van desapareciendo la presión y la tensión.
- Vuelve a concentrarte en tu respiración normal. Ahora es más lenta y tranquila que antes. Cuenta el número de respiraciones. A cada exhalación asígnale un número en tu mente y sigue así hasta que llegues a 10. Cuando llegues a 10, vuelve a empezar a contar desde uno.
- Haz un par de series de 10 respiraciones normales (la única razón por la que debes contar las respiraciones es para así evitar que tu mente piense en otras cosas. La más clara señal de que otros pensamientos están tratando de ocupar tu mente es si te equivocas al contar. Si sucede, concéntrate en contar y aparta los otros pensamientos). Mientras haces el ejercicio sientes cómo tu cuerpo se va relajando cada vez más, sientes que te pesan las manos, y una agradable sensación de cansancio se apodera de ti. Tu mente está libre de pensamientos y sólo te concentras en contar tu número de respiraciones.
- Cuando decidas finalizar el ejercicio, hazlo de forma gradual. Si quieres dormir, este ejercicio te ayudará a quedarte rápidamente dormido. Al finalizar, con la ayuda de tu imaginación, podrás verte en un lugar tranquilo y maravilloso. Intenta concentrarte en los detalles de esa imagen, los colores, las voces, el movimiento, y te quedarás dormido sin ningún problema.

Si al final del ejercicio vuelves a tu actividad normal, antes de acabarlo deberías dejar de contar las respiraciones y volver a concentrarte en tu respirar normal.

– Empieza a contar despacio de uno a cinco. A medida que vayas contando irás ganando energía. Estás lleno de fuerza y vigor. Ahora estás preparado para acabar tus trabajos. Ahora estás seguro de tu capacidad para completarlos.

Abre poco a poco los ojos, y no te incorpores de repente.

Concédete un minuto o dos antes de volver a la actividad, fresco y lleno de energía.

Lee un par de veces las instrucciones del ejercicio y empieza a practicarlo una o dos veces al día. No te preocupes por el tiempo que te lleve, hasta que decidas finalizarlo. Si lo practicas muchas veces, tu propio cuerpo encontrará cuánto tiempo necesita.

No quieras luchar con el reloj. Mantén tu mente en blanco y una actitud pasiva.

¡Haz este ejercicio un par de veces y comprueba lo agradable que es!

Si te resulta difícil darte las instrucciones a ti mismo mientras haces el ejercicio, puedes grabar antes una cinta con ellas.

Resumen de los fundamentos del ejercicio

Siéntate o acuéstate cómodamente.

Cierra los ojos.

Relaja el cuerpo.

Adopta una actitud pasiva.

Respira hondo 5 veces.

Concéntrate en tu respiración y cuenta las veces que respiras durante un par de minutos.

Respira hondo 2 veces.

Vuelve poco a poco de tu estado de relajación a tu actividad normal o quédate dormido.

Cómo relajarse respirando hondo

Si te sientes cómodo respirando hondo y no sientes vértigo, puedes hacer el ejercicio anterior. Sin embargo, en vez de respirar y con-

tar la frecuencia de tu respiración normal, ahora tendrás que respirar hondo y contar el número de respiraciones hondas. Es exactamente el mismo método y con los mismos fundamentos. Como al respirar hondo se hace con una frecuencia de 3 ó 4 veces por minuto, para completar un ejercicio de 10 minutos tendrás que respirar hondo unas 30 ó 40 veces.

¡Recuerda: este método sólo es válido para aquellos que no tienen ningún problema al respirar hondo!

Cómo relajarse contrayendo y soltando partes del cuerpo

Lee las instrucciones del ejercicio un par de veces y luego intenta llevarlo a cabo tú solo.

Aún seguimos tratando de conseguir lo mismo: limpiar nuestra mente de pensamientos y relajar el cuerpo. Pide a las personas a tu alrededor que no te molesten durante el ejercicio. Si necesitas cambiar de postura durante el ejercicio, o rascarte, hazlo.

- Acuéstate o siéntate cómodamente. Cierra los ojos, concéntrate en tu respiración y no prestes atención a los pensamientos que ocupan tu mente. **Afloja las prendas apretadas, no cruces las manos, los dedos o las piernas, esto te evitará tensión innecesaria en el cuerpo.** Pon las manos pegadas al cuerpo.
- Concéntrate en tu respiración y, muy lentamente, a tu propio ritmo, respira hondo 5 veces tal y como ya vimos antes. Al acabar, vuelve a respirar normal.
- Concéntrate sólo en respirar.
- Cierra los puños. Apriétalos con fuerza y concéntrate durante un par de segundos en la desagradable sensación que produce tenerlos así apretados. Luego, deja de apretar un poco y concéntrate en la diferencia de la sensación. Ahora afloja los puños del todo y siente cómo la tensión y la sensación desagradable son reemplazadas por una sensación de bienestar y relajación. Concéntrate bien en la diferencia entre la sensación de tensión y la sensación de relajación.
- Vayamos con los brazos. Estíralos con fuerza hacia abajo. Siente la tensión en los músculos de las manos y mantenlos así durante unos

- segundos. Afloja un poco el estiramiento de brazos y siente la diferencia entre la sensación de tensión y la sensación de aflojar. Permanece unos segundos así y luego suelta los brazos del todo. Concéntrate en la diferencia entre la sensación de tensión en los músculos y la sensación de relajación. Concéntrate en tus manos relajadas y siente cómo la presión y la tensión son reemplazadas por una agradable sensación de relajación que invade tu cuerpo.
- Ahora es el turno de los pies. Separa los pies y estíralos con fuerza hacia abajo. Concéntrate en la sensación de tensión en los músculos de las piernas y mantente en esa postura un par de segundos. Afloja un poco los pies y trata de apreciar la diferencia entre la sensación de tensión de antes y el aflojamiento de los músculos ahora. Permanece unos segundos así y luego relájate por completo. Concéntrate en la completa relajación de tus pies y siente cómo desaparecen la presión y la tensión y una agradable sensación de relajación invade tu cuerpo.
 - Relaja las manos y los pies. Una agradable sensación de pesadez se extiende por todos tus miembros. Tu respiración es ahora muy tranquila. Concéntrate en esta sensación de relajación durante unos segundos.
 - Ahora aprieta los músculos del estómago y concéntrate en la sensación de tensión. Mantente así unos segundos y luego afloja un poco los músculos del estómago. Concéntrate en la sensación de ligero alivio y permanece así un par de segundos. Ahora afloja los músculos del estómago por completo y siente cómo la sensación de relajación se extiende por el estómago y por el pecho. Concéntrate en la diferencia entre la sensación de tensión y la sensación de relajación. Tu respiración es ahora muy tranquila. Una agradable sensación de pesadez invade tu cuerpo.
¡Si te vienen pensamientos a la mente, no luches! Simplemente ponlos a un lado.
 - Ahora, tira de los hombros hacia la cabeza. Siente la tensión en los músculos y permanece así unos segundos. Luego, deja caer ligeramente los hombros y aprecia la diferencia de sensación. Quédate unos segundos así y luego suelta los hombros del todo. Deja que la sensación de relajación se extienda por los músculos del cuello. Concéntrate en la sensación de relajación en que está inmerso tu cuerpo. Siente las manos, pies, estómago, pecho, hombros y cuello completamente relajados. Concéntrate a fondo en la sensación de relajación.

- Aprieta los maxilares. Cierra la boca con fuerza y siente la presión. Aguanta así unos segundos y luego afloja un poco los maxilares y siente la diferencia. Permanece así un rato y luego afloja por completo los músculos de la boca. Concéntrate ahora en la sensación de relajación.
- Cierra los ojos con fuerza y siente la sensación de presión. Quédate así unos segundos, afloja ligeramente los músculos de la cara y concéntrate en la diferencia de sensación. Permanece un rato así, y luego relaja por completo los músculos de los ojos. Concéntrate en la sensación de relajación. Deja que se extienda por los músculos de la cara: la frente, los labios, la mandíbula y las mejillas. Todo tu cuerpo, de la cabeza a los pies, está relajado. Una agradable sensación se extiende por tu cuerpo. Concéntrate únicamente en tu respiración y siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.

Permanece en este estado unos minutos.

- Cuando decidas finalizar el ejercicio, hazlo gradualmente. Si tienes pensado dormir, este ejercicio te ayudará a quedarte dormido con facilidad. Al final del ejercicio trata de imaginar un paisaje tranquilo y bonito. Procura concentrarte en los detalles de la imagen: los colores, las voces y los movimientos. Si después de este ejercicio tienes pensado reemprender tu actividad normal, antes de finalizar concéntrate sólo en tu respiración e inhala hondo dos veces. Luego, vuelve a concentrarte en tu respiración normal y cuenta despacio de uno a cinco. A medida que vas contando notarás que tu cuerpo se va llenando de energía. Se llena de vigor y energía. Ahora estás listo para afrontar las tareas que te aguardan. Crees en tu capacidad para llevarlas a cabo.
- Abre los ojos muy lentamente y no te incorpores de inmediato. Concédete un minuto o dos antes de volver a tus actividades de rutina, fresco y lleno de energía. Lee un par de veces las instrucciones y ponlas en práctica una o dos veces al día. No te preocupes por el tiempo que te lleve decidir dar el ejercicio por finalizado. Con la práctica será tu propio cuerpo el que se encargue de decirte cuánto tiempo necesita para relajarse. No te obsesiones con el tiempo. Mantén la mente en

blanco y una actitud pasiva. Practica este ejercicio y descubre lo placentero que es.

Una vez realizado el ejercicio un par de veces, trata de encajarlo en tus necesidades. Ya sabes concentrarte en contraer y relajar todos los músculos de tu cuerpo, o parte de ellos, según tu nivel de estrés personal y teniendo en cuenta el tiempo de que dispones.

Resumen de los fundamentos del ejercicio

Acuéstate o siéntate cómodamente.

Cierra los ojos.

Relaja el cuerpo.

Adopta una actitud pasiva.

Respira hondo 5 veces.

Concéntrate en contraer y relajar partes del cuerpo.

Siente la sensación agradable de un cuerpo relajado.

Vuelve lentamente de la relajación a la actividad normal o quédate dormido.

La relajación para jugadores jóvenes

En realidad, este ejercicio **vale para cualquiera**. Si los ejercicios anteriores no te resultaban atractivos, puedes probar éste.

Lee el texto un par de veces y luego siéntate cómodo, cierra los ojos y realiza el ejercicio siguiendo las instrucciones (basado en el Ejercicio de Orlick de relajación de dedos de espagueti¹).

En este ejercicio vas a tratar de hablarle a tu cuerpo.

¿Te suena extraño?

No hay problema en hablarle al cuerpo. Tu cuerpo, por muy sorprendente que te parezca, hará todo lo que le mandes hacer.

– ¡Diles a los dedos de tus pies que se muevan! Comprueba que lo hacen.

1. Orlick, T. 1992. *Liberando a los niños del estrés: Actividades de enfoque y de control del estrés para niños*. ITA Publication. Willits. USA.

- ¡Diles a los dedos de tu pie derecho que se muevan ellos solos! Compruébalo.
- ¡Diles a los dedos de tu pie izquierdo que se muevan!
- Detenlos.
- Ahora diles a los dedos de tus pies que se muevan muy despacio, como en cámara lenta.
- Ahora, diles que se muevan más rápido... y luego ordénales que vuelvan a moverse despacio... y que se detengan.

¡Los dedos de tus pies obedecen tus órdenes! ¡Bien! Pues si hablas a otras partes de tu cuerpo de igual modo que hablaste a los dedos de tus pies, tu cuerpo te escuchará y obedecerá tus órdenes. Sobre todo, si lo practicas muchas veces.

Aprendamos ahora a hablarle al cuerpo.

Para empezar, pensemos en el chocolate.

A mí me encanta el chocolate, como a ti y a muchos otros.

El chocolate que lleva tiempo en el frigorífico, o en un cuarto frío, se pone duro y se puede romper fácilmente.

Por el contrario, cuando se deja el chocolate al sol se pone caliente, blando y flexible, sobre todo si está envuelto en papel de aluminio.

- Hagamos ahora que tu cuerpo se ponga caliente, blando y adormecido como una chocolatina caliente. Es posible que le tengamos que hablar mucho a nuestro cuerpo antes de que entienda qué es lo que queremos exactamente de él. Empezaremos por los dedos de los pies. Primero trabajaremos con el pie derecho. Diles a los dedos de tu pie derecho que empiecen a moverse muy despacio, y luego diles que paren. ¡Ordénales que se pongan calientes y flexibles como chocolate blando...!
- Repite lo mismo con los dedos de tu pie izquierdo. Diles que permanezcan en ese estado.
- Ahora, mueve despacio tu pie derecho... y luego dile que pare y que se caliente, que se ponga flexible y adormecido como un trozo de chocolate blando...
- Ahora mueve el pie izquierdo y dile también que se ponga caliente, flexible y adormecido como chocolate caliente. Tus pies en estos momentos están calientes y blandos.

- Ahora mueve muy despacio los dedos de tu mano derecha... mándales parar y diles que se calienten, se pongan blandos y adormecidos.
- Ahora mueve muy despacio los dedos de tu mano izquierda... páralos y diles que se pongan calientes, blandos y adormecidos, como chocolate blando...
- Ahora mueve muy despacio tu mano derecha... párala y dile que se ponga caliente, blanda y adormecida...
- Mueve también tu mano izquierda y dile que se caliente, se ablande y se duerma. Justo ahora, tienes las manos y los dedos calientes, blandos y dormidos.
- Intenta decirle a todo tu cuerpo que se caliente... que se ablande... y que se duerma. Siente cómo todo tu cuerpo se va calentando y se pone como una barra de chocolate blanda y caliente.
- Concéntrate en tu respiración, y dile que salga de modo muy, muy suave. Ahora todo tu cuerpo está en calma, caliente, blando y adormecido... Permanece unos minutos en este estado.
- Cuando decidas que quieres parar, cuenta muy despacio de uno a cinco. A medida que vas contando notarás que tu cuerpo se llena de energía, vigor y fuerza, y que está listo para enfrentarse a las tareas que tienes por delante. Crees en tu capacidad para llevarlas a cabo.
- Abre los ojos muy despacio y no te levantes de inmediato. Tómate uno o dos minutos antes de retomar tus actividades cotidianas, fresco y lleno de fuerza.

¿Cuándo puede serte de utilidad el ejercicio del chocolate?

Cuando estás asustado o bajo estrés y tu cuerpo está rígido como el chocolate que sacas del frigorífico. Con el cuerpo así, lo más seguro es que fracasases a la hora de demostrar tu habilidad en el terreno de juego. El ejercicio del chocolate puede utilizarse con éxito antes de saltar al campo (o antes de hacer un examen).

**Cuando te sientas muy tenso, si logras
relajar tu cuerpo y ponerlo blando y distendido,
como una barra de chocolate caliente y blanda,
serás un deportista mejor.**

Para tener éxito con este ejercicio, tienes que practicarlo hasta alcanzar la habilidad de ser capaz de ignorar lo que ocurre a tu alrededor. Puedes ordenar a tu cuerpo que haga el ejercicio. Empieza por los dedos de los pies y sigue hasta alcanzar tu objetivo.

Resumen

La relajación es una técnica. Para poder llevarla a cabo con éxito, es necesario entrenar y practicar lo máximo posible. No esperes resultados inmediatos, y no te desanimas si no te salen los ejercicios o no sientes después de hacerlos las sensaciones que se mencionan en el texto. En vez de desanimarte, sigue practicando el ejercicio lo mejor que puedas. La perseverancia te recompensará. Cuanto más habilidoso seas haciendo el ejercicio, mejor te sentirás al acabar. Podrás llegar a relajarte casi en cualquier sitio, sea cual sea: en casa, en el vestuario antes de un partido, en el bus cuando vas a jugar un partido, durante el descanso en el vestuario (un ejercicio breve), en el banquillo de los reservas y en más sitios.

- Es importante que te acostumbres a practicar la relajación a diario, como parte de tu vida de futbolista.
- Escoge la técnica de relajación que te vaya bien a ti.
- La relajación libera tu mente de pensamientos y te ayuda a regular el estrés.
- Respirar hondo es una técnica sencilla, pero muy efectiva. Respira hondo en cualquier ocasión.

Rincón del entrenador

Ya hemos dicho que los futbolistas no son más que seres humanos, y es importante que también tú lo creas, tanto en lo que concierne a los jugadores como respecto a ti.

Viendo a tus jugadores, deberías ser sensible ante sus señales de estrés, tanto fuera como dentro del terreno de juego. Ignorar el estrés no es acabar con él. Tu deber es llevar a los jugadores a su máximo rendimiento, tanto individual como de equipo, y ello requiere entrenamiento mental.

No pretendas ser el psicólogo del equipo. Desde tu posición como entrenador eso es imposible. Intenta trabajar con un psicólogo del deporte y estamos seguros de que tal colaboración dará resultados.

Si decides no trabajar con un psicólogo, anima a tus jugadores a que hagan preparación mental, relajación y todas las técnicas que se explican en este libro.

¡Eres sólo un ser humano, y muchas veces eres el que más presión sufre de todo el equipo!

El estrés afecta a tu salud y a tu toma de decisiones.

Trabajar mucho tiempo bajo la influencia del estrés repercute en la salud. Y deberías saber que las enfermedades del corazón son más frecuentes en la gente con niveles altos de estrés.

Dejando la salud a un lado, cuando estás bajo los efectos del estrés, cosas que les ocurren a los jugadores pueden afectarte a ti y eso repercutirá negativamente en tu forma de actuar. Por ejemplo, Phil Jackson (el legendario entrenador de los Chicago Bulls y Los Ángeles Lakers, y antiguo jugador; alguien a quien nunca creeríamos mentalmente débil) escribe en su libro que, ya desde el inicio de su carrera como técnico, llegó a la conclusión de que cuando su corazón llega a los 100 latidos por minuto, su eficacia como técnico sufre. Por ese motivo, durante los partidos, trabaja su cuerpo para rebajar el nivel de estrés y las pulsaciones de su corazón.

Si es cierto en Phil Jackson, también lo es en ti, sin duda. Si aún te quedan dudas a este respecto, comprueba varias veces durante un partido a qué ritmo late tu corazón, y ya verás que te sorprende lo que descubres (no es sin razón que acabas los partidos exhausto).

Para llegar a ser mejor técnico y mejorar la salud, debes aprender a regular tu nivel de estrés.

Recuérdalo, todos somos seres humanos, nada más.



La visualización es un proceso que implica usar la imaginación. Es la capacidad de ver, oír y sentir tus acciones reflejadas en una “pantalla” que hay en tu mente. Durante este proceso, realizas distintas acciones para llegar a un objetivo. Es un proceso mental de memorizar imágenes y sensaciones, no palabras.

La visualización consiste en sacarle provecho a una maravillosa capacidad que todos llevamos dentro, pero de la que raras veces nos aprovechamos. La visualización no es ni un sueño ni una fantasía. No queremos decir que haya nada malo en que un atleta tenga sueños o fantasías, pero no es eso a lo que nos referimos por visualización. El correcto uso de la visualización puede llevarte a una mejoría inimaginable en tu rendimiento, tanto personal como de equipo.

La visualización, como cualquier otra técnica, debe aprenderse, y practicarse regularmente si se quiere llegar a tenerla bajo control y sacarle el máximo provecho.

El uso de la visualización para regular y rebajar el estrés es sólo una de las muchas aplicaciones posibles del proceso. Podemos usar la visualización para:

- Mejorar la técnica individual.
- Adquirir habilidades nuevas.
- Entender mejor el fútbol.
- Reforzar nuestra autoconfianza y el creer en nuestras capacidades.
- Mejorar el juego de equipo.
- Entrenar cómo cambiar algunas condiciones del juego.
- Recuperarnos antes de las lesiones.
- Y más cosas.

Todo deportista usa su imaginación, ya sea de una manera u otra. En este capítulo aprenderemos cómo usar la imaginación de la manera más productiva, conoceremos los fundamentos de la visualización y cierto número de técnicas de visualización.

Peldaño 5: Saca provecho a tu poder de visualización

Las palabras **visualización** e **imaginación** son algo confusas. Su significado sugiere que estamos utilizando nuestro sentido visual, y no es verdad. En la visualización usamos todos nuestros sentidos: la visión, el oído, el olfato, el tacto y, sobre todo, el sentido del movimiento (para sentir que una de tus piernas se mueve, no necesitas mirarla. Sientes el movimiento. Cuando estás usando la visualización necesitas sentir el movimiento con el que estás trabajando).

Este peldaño te enseñará cómo combinar las técnicas de la visualización para que pasen a formar parte de tu vida deportiva.

*Cuantos más sentidos participen
en la visualización, más “real” será
y más éxito tendrá.*

¿Cómo regula y rebaja el estrés la visualización?

Uno de los factores que más inciden en el estrés es la incertidumbre, no saber cuál va a ser el resultado, cómo jugaremos, etc. En realidad, si supiésemos el resultado desde el principio, no tendríamos estrés. Es algo similar a la diferencia de tensión que tenemos cuando vemos un partido en directo de cuando lo vemos con posterioridad y ya conocemos el resultado.

La visualización nos ayuda a disminuir la incertidumbre.

Cuando hablamos de fortalecer nuestra confianza en nuestro potencial individual y de equipo, utilizamos la visualización para conocer las sensaciones sobre los distintos apartados del juego. De

esa manera, cuando nos veamos en la situación real, durante un partido, nuestra autoconfianza y fe en nuestra capacidad para controlar la situación serán mayores y más fuertes.

En este capítulo mostraremos que no practicar la visualización es como no hacer uso durante un partido de un movimiento concreto o de una forma especial de golpear el balón para mejorar nuestro nivel al máximo. Todos tenemos la capacidad de visualizar, así que no hay razón para no practicar la visualización.

La visualización siempre produce un sentimiento agradable de satisfacción y seguridad.

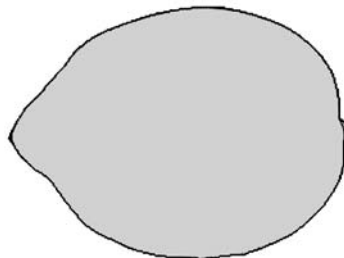
Si ése es el efecto que produce, ¿¿por qué no sacarle provecho a la visualización?!

Por supuesto, hasta la fecha no disponemos de una explicación científica completa de cómo las cosas con las que trabajamos en nuestra imaginación nos influyen en situaciones reales. Sin embargo, carecer de una explicación no debería impedirnos utilizar la visualización. Por ejemplo, lee el texto siguiente y haz el ejercicio ciñéndote a las instrucciones:

- **Siéntate cómodamente. Cierra los ojos, y concéntrate en tu respiración durante un minuto.**
- **Libera tu mente de todos los pensamientos que la ocupen y ocúpala con la imagen de un precioso limón amarillo. Ve en tu imaginación el limón amarillo y trata de sentir su olor.**
- **Ahora imagínate que muerdes el limón.**

Siente su sabor...

Ahora abre los ojos muy lentamente.



¿Lograste ver el limón?
¿Qué sentiste al morderlo?
La mayoría sentimos el sabor amargo del
limón, ¿también tú?
¿Reflejó la expresión de tu cara que habías
mordido algo amargo?

Si no sentiste nada, no te desanimes, con tiempo y práctica, tu capacidad para explotar tu imaginación crecerá y se desarrollará.

¿Cómo es posible que un limón que sólo vimos como una visión nos hiciese sentir su sabor amargo?

Para poder saborear algo comestible, ¿no tenemos acaso que tocarlo primero con las papilas gustativas de nuestra lengua?

Como ya comentamos, no disponemos de explicación para esto, pero la visualización influye sobre la realidad. Y ahí radica la importancia de trabajar con la visualización en el fútbol.

Lo que practiques en tu imaginación tendrá una influencia directa sobre tu rendimiento.

Los principios de la visualización, las reglas para practicarla correctamente, son:

1. Tú eres el productor de la película con la que decides trabajar. Escoge cualquier situación de juego que te interese.
2. La visualización breve (hasta un minuto) puede hacerse en el campo sin necesidad de relajación.
3. La visualización larga (hasta cinco minutos) se lleva a cabo en estado de relajación. Es decir, que tienes que empezar por un ejercicio de relajación completo o abreviado, y hacer la visualización a continuación.
4. La visualización se hace con los ojos cerrados. Lo ideal es estar sentados o acostados.
5. No prolongues la visualización más allá de un período de entre tres y cinco minutos. Después de la visualización vuelve al estado de relajación, y deja la visualización durante un par de minutos.
6. La visualización siempre se hace en presente. En otras palabras, te dices a ti mismo: "Ahora estoy en el partido", "Sucede ahora mismo", etc.

7. En la visualización practicamos acciones concretas y sólo unas cuantas imágenes.
No se trata de una película larga (es decir, que podemos visualizar cómo cabeceamos a portería, y podemos también reproducir un ataque de no más de 10 pases). Ésa es la razón por la que tienes que marcarte un objetivo específico para cada visualización que realices.
8. La imaginación de tus acciones debes hacerla a velocidad real (no en cámara lenta).
9. Al hacer una visualización debes tener en cuenta cuál es tu talento y capacidad reales. No te imagines que corres los 100 metros tan rápido como el campeón del mundo, ni te veas saltando a por un balón como si fueras el campeón del mundo de salto de altura. Una visualización debe ajustarse a tu mejor nivel de rendimiento, exagerándolo sólo un poquito.
10. En tus visualizaciones, imagínate teniendo siempre éxito.
11. Asegúrate de que ejecutas correctamente las acciones en la visualización. Si al trabajar la imaginación lo haces con la técnica incorrecta, los resultados pueden ser los opuestos de los esperados; reforzar la técnica equivocada.
12. Cuantos más sentidos utilices en la visualización, más efectiva será. Es de especial importancia incorporar el sentido del movimiento. Cuando imagines un remate de cabeza, siente los movimientos que haces (el salto, la preparación del cuerpo, la ejecución de la técnica), ve la imagen y oye el ruido del cabezazo. ¡Cuanta más "vida" tenga tu visualización, más eficaz será!
13. Puedes llevar a cabo una visualización como viéndote desde fuera (corre con el balón como vemos por la tele), o puedes ver la situación desde dentro, como la ves con tus propios ojos durante un partido (no te ves a ti mismo, sino el campo, los otros jugadores, etc.). Cualquiera de las dos maneras es buena, pero a la mayoría le resulta más fácil la visualización desde fuera. En cualquier caso, escoge la que te resulte más cómoda y date el gusto de ir pasando de una a otra.

Visualización desde fuera

Te ves como por la tele, con la cámara siguiéndote a ti.

Visualización desde dentro

Ves el balón, la portería, llevas la cámara en la cabeza.

14. **Mientras estés visualizando, mantente alerta, como en una situación real. Ya te relajarás cuando vuelvas al estado de relajación.**
15. **La visualización no sustituye el entrenamiento y la práctica en el campo. Su objetivo es que mejores, que te hagas más fuerte y que te centres.**

La principal visualización que realizarás será imaginarte distintas situaciones de juego. El entrenamiento habitual de la visualización te llevará a una situación en la que lo que practicas en la mente ocurrirá en la realidad, y tendrás más autoconfianza y creerás más en el éxito.

La visualización hace posible tratar situaciones conocidas, con las que ya te encontraste en el pasado, y para las que crees tener la solución adecuada.

A continuación tienes unos ejemplos de posibles situaciones de juego. Sólo se trata de ejemplos. Como ya comentamos, tú eres el productor de tu propia visualización. Eres tú quien tiene que escoger las situaciones de juego según tu rendimiento en el campo y las capacidades que quieras mejorar. Éste es un modelo de trabajo de la visualización durante 12 minutos.

Lee el ejercicio hasta el final antes de intentar llevarlo a cabo.

Ejemplo de trabajo con la visualización

1. **Acuéstate o siéntate cómodamente, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.**

2. Repasa mentalmente todo tu cuerpo, de la cabeza a los pies, comprobando que no hay nada tenso ni tirante.
3. Relaja el cuerpo. Concéntrate en respirar, y respira hondo 4 veces. Deja entrar el aire lentamente por la nariz y siente cómo se hincha tu pecho. Sigue inhalando aire hasta que sientas que también se te hincha la barriga.
4. Detente unos segundos y exhala el aire muy lentamente, pero seguido.
5. Respira hondo otras tres veces.
6. Concéntrate ahora en tu respiración normal, y a partir de ahora cuenta las veces que respiras. Cada vez que tomes aire, cuenta para ti, la primera vez 1, la segunda 2, y así sucesivamente, hasta llegar a 10. Luego vuelve a empezar a contar desde el principio. Repítelo 3 veces (3 veces 10).
7. Concéntrate en tu respiración. Deja de contar el número de veces que respiras y empieza a trabajar con la imaginación. Está sucediendo justo en estos momentos. Te ves saltando al campo. Sientes el movimiento y oyes las voces. Estás concentrado en ti mismo y crees plenamente en tu capacidad. Jugaste buenos partidos en el pasado, y éste también lo vas a jugar bien. Repítete un par de veces: "Creo en mis habilidades, haré un buen partido. Te ves a ti mismo durante el partido. Te está sucediendo ahora mismo. Te ves en la mitad del campo rival, y te ves ir a por el balón. Siente los movimientos que haces. Saltas a por un balón aéreo, preparas el cuerpo y cabeceas a gol. Siente el movimiento, oye el contacto con el balón y escucha el rugir de la afición. Repite un par de veces más ese último toque, desde distintos ángulos del campo y con balones a distintas alturas...
8. Ahora, deja que la imagen se desvanezca y pon los pensamientos a un lado.
9. Concéntrate en tu respiración normal, y ponte a contar el número de veces que respiras. Cuenta dos veces hasta 10 y vuelve a concentrarte en tu respiración. Ahora estás en el partido, te está sucediendo justo ahora. Estás atacando al contrario. Te ves desmarcarte, recibir el balón, hacer un quiebro y chutar a gol. Siente el movimiento. Siente el movimiento de tu pierna al chutar, oye el impacto del chut y escucha el rugir de la afición. Repite la escena varias veces desde distintos ángulos del campo, fíjate en los distintos tipos de movimientos que haces, en la variedad de disparos y cosas así...

Justo ahora estás jugando, te está ocurriendo en estos momentos. Observa al jugador y los colores que lleva. Observa cómo estás totalmente tranquilo, haces una finta y pasas con precisión. Sucede en estos precisos momentos, siente el movimiento. Repasa la situación un par de veces, desde distintos ángulos del campo, en distintas situaciones de juego...

10. Ahora, deja que desaparezcan las imágenes y que se liberen tus pensamientos. Concéntrate en tu respiración normal y empieza a contar las veces que respiras. Cuenta hasta diez dos veces y concéntrate en tu respiración. Estás en el campo, te está ocurriendo ahora. Obsérvate realizar labores defensivas. Mira cómo trata de superarte tu oponente. Observa cómo haces el movimiento correcto, cómo le quitas el esférico y das un pase. Obsérvate una y otra vez. Justo ahora, un rival trata de superarte, pero tú estás totalmente concentrado en el balón y su intento de superarte fracasa. Vas a por el balón y se lo quitas. Muestras agresividad y determinación. Le quitas el esférico y das un pase preciso. Obsérvate una y otra vez, en distintas partes del campo...
11. Deja ahora que las imágenes se disipen lentamente y concéntrate en tu respiración. Suelta la tensión. Concéntrate en tu respiración y cuenta 10 respiraciones. Para de contar y respira hondo lentamente una vez. Mientras inhalas, la imagen de una de tus mejores jugadas de un partido anterior acude a tu imaginación, una buena jugada, una jugada que te llenó de un sentimiento de satisfacción, confianza y fe en tus capacidades. Guarda la imagen en tu mente y mientras respiras saborea lo que sentiste cuando hiciste esa jugada...
12. Deja que se desvanezca la imagen y concéntrate en tu respiración. Repítete un par de veces: "Soy positivo respecto a mis capacidades, haré un buen partido". Ahora, cada vez que tomes aire, tu autoconfianza crece y se refuerza. Y junto con ella crece tu fe en tu habilidad personal. Tienes claro que tu próximo partido va a ser un gran partido. Imagina que ves tu estresómetro y mira lo que marca. Concéntrate en él y llévalo a la medida que corresponde a la de tu máximo rendimiento. Si aún estás lejos de la medida correcta, continúa con el ejercicio de relajación hasta que logres el valor correcto...
13. Ahora, concéntrate en tu respiración y ve abriendo los ojos muy lentamente.

Practica el ejercicio de visualización ahora mismo siguiendo las instrucciones y sus principios. Hazlo de acuerdo con tus habilidades. No es necesario que sigas las instrucciones al pie de la letra, pero sigue las reglas siguientes:

- Trabaja en el presente.
- Utiliza todos los sentidos que te sea posible.
- Entrena con situaciones breves.
- Vuelve a tu estado de relajación varios minutos.
- Trabaja con la intensidad y la velocidad correctas.
- Ten éxito en cada acción.
- Ajusta las situaciones de juego que entrenas a tu posición en el partido.

Haz el ejercicio ahora, y al acabar vuelve a leer el libro.



¿Cómo te sientes?

En la mayor parte de los casos, incluso la primera vez y sin seguir estos principios al pie de la letra, experimentas una agradable sensación, tu autoconfianza crece y con ella se refuerza tu habilidad personal. Si el partido se jugase ahora, seguro que jugarías un buen partido. Una sensación agradable y placentera.

Con resultados así, ¿por qué no adoptas el método y entrenas la visualización con regularidad?

Cuanto más entrenes, mejor harás la visualización y tu mejor rendimiento en el terreno de juego será la mejor prueba de que la visualización funciona y que te haces un mejor jugador. En el capítulo 25 encontrarás ejemplos de ejercicios de visualización para futbolistas en distintas situaciones de juego.

Un modo adicional de trabajar con la visualización es el trabajo en equipo. En una situación en la que los jugadores quieren trabajar con la visualización todos juntos, uno de ellos puede ser el encargado de ir dando las instrucciones y el resto hace el ejercicio.

Se recomienda trabajar elementos del juego relacionados con la actuación del grupo, incluso cuando entrenes solo. En tales situaciones practicas la visualización con lances breves del juego en los que no te ves a ti solo, sino que también ves la posición y el movimiento de los demás jugadores. Ves sus movimientos en relación con tu posición y movimientos. En un momento así puedes trabajar los movimientos sin balón, para recibir un buen pase y luego dar un pase preciso en carrera, sabiendo exactamente dónde están situados todos los jugadores, aunque no puedas verlos. **De forma similar puedes trabajar la defensa junto con todo el equipo.**

Trabaja con la visualización el rendimiento de tu equipo. La posición de los jugadores en condiciones de juego cambiantes y la posición de los rivales mejorarán tu comprensión del juego, reducirán tu tiempo de reacción y te facilitarán dar pases precisos.

Otros tipos de visualización

1. Visualización para aprender y practicar una destreza nueva – **Viste a un jugador nigeriano saltar con el balón y tú también quieres intentarlo. Trabaja el ejercicio usando la visualización y siguiendo las reglas vistas antes. Cumple a rajatabla lo de usar tu sentido del movimiento. Ejecuta la acción en tu imaginación varias veces y, claro está, practícala también en el campo.**
2. Visualización de un modelo ideal – **Si seguimos con el ejemplo anterior, observa con tu visualización, una y otra vez, cómo el jugador hace el movimiento y, de vez en cuando, vete a ti mismo haciéndolo.**
3. Visualización de una jugada perfecta – **Escoge una imagen de una jugada perfecta que hayas hecho (un remate de cabeza**

perfecto, un tiro medido, un desmarque impecable, una parada, etc.). Hablamos de una jugada después de la que sentiste una gran alegría, satisfacción y fe en tu capacidad. Es decir, una gran sensación. Escoge una imagen, o un par de ellas, y visualízalas cada vez que estés bajo de confianza, y siempre los minutos antes de empezar un partido. Cuando llesves a cabo la visualización utiliza todos los sentidos (escucha al presentador, al público y siente tus movimientos, capta toda la película...). Siente exactamente lo mismo que cuando realizaste la jugada en la realidad.

4. Visualización antes de una jugada – En las situaciones en que sea posible, sobre todo en situaciones estáticas, lleva a cabo una breve visualización antes de la jugada real y luego lleva eso a la realidad. Es posible hacer algo así antes de lanzar un penalti, un saque de esquina, un saque de banda, etc. La visualización se hace justo antes de la jugada. Así será parecido a hacer la jugada en imágenes (decide exactamente dónde quieres poner el balón, golpea el balón en la visualización sintiendo el movimiento, ve cómo pones la pelota justo donde querías). El empleo de esta técnica mejorará radicalmente tus jugadas. Así que, ¿por qué no la pruebas? Por ejemplo, cuando entrenas el golpeo de balón, escoge dónde quieres poner el balón. Si tiras a puerta, escoge meter el balón por el ángulo superior derecho. Lanza 10 veces a puerta como lo haces normalmente, y recuerda cuántas veces tuviste éxito... ahora haz exactamente el mismo lanzamiento, sólo que antes de cada disparo, primero imagínatelo. Obsérvate metiendo el disparo por el sitio exacto que querías, siente el movimiento que haces y luego golpea el balón. Cuenta cuántas veces tuviste éxito de los 10 lanzamientos. Te prometemos que habrás mejorado la jugada (precisión, potencia, etc.) ya desde el primer intento.
5. Visualización como si... –Este tipo de visualización es distinto en el sentido en que tú no tienes los ojos cerrados, sino que la llevas a cabo en el transcurso del juego. Si una vez metido en el partido crees que no estás siendo lo bastante agresivo y quieres aumentar la agresividad, imagínate que eres un tigre saltando sobre su presa. Si quieres ser más elástico, imagínate que eres una goma. Si te sientes cansado, imagínate que eres un animal defendiendo a sus cachorros. Si necesitas más velocidad en la

arrancada, imagina que eres un guepardo al galope. Se recomienda adoptar una imagen de algo que te resulte típico. Escoge la imagen que más adecuada te parezca para ti y para el objetivo que persigues. Cuando el partido sea difícil y no estés teniendo éxito, vuelve a la imagen que escogiste e imagínate que eres tú, incluso en el transcurso del juego.

6. Visualización hacia atrás – A veces es importante repasar en tu imaginación alguna acción ya llevada a cabo para corregir algún fallo. Esto se hace para ver el fallo y corregirlo de inmediato por medio de una visualización de la jugada tal y como tú querías que hubiese salido. Así aumentamos las posibilidades de tener más éxito en ocasiones siguientes.
7. Visualizar largos lances del juego – Dijimos antes que lo aconsejable es trabajar con imágenes sencillas y con situaciones de juego breves, y normalmente ésa es la forma correcta de practicar, excepto en aquellos casos en los que queremos analizar el juego y aprender de nuestros errores. Puede hacerse viendo el partido en vídeo o con ayuda de nuestra imaginación. Podemos reconstruir lances del juego, y no sólo las imágenes sino también nuestros sentimientos y pensamientos en aquel momento. Es importante recordar cuál fue nuestra decisión y luego tratar de ver en nuestra imaginación cuál fue el error, para así poder corregirlo en el futuro.
8. Visualizar un lugar seguro – Es éste uno de los tipos más importantes de visualización, y es necesaria tanto para los deportistas como para toda la población general. Phil Jackson, el ex entrenador de los Chicago Bulls, solía echar mano de ella normalmente con sus jugadores (sí, con Rodman, Pippen y Jordan). En su libro escribe que en los tiempos muertos de los partidos, cuando consideraba que la confianza y la concentración de sus jugadores habían bajado, los sentaba en el banco y les pedía que visualizaran un lugar seguro. Si para ellos, jugadores casi perfectos, es algo bueno, seguro que también lo será para ti.

En esta visualización tú escoges un lugar personal que te transmita seguridad. Puede ser un lugar real o imaginario. Puede ser una imagen de tu madre apretujándote entre sus brazos, una imagen de una amiga u otra mujer abrazándote, o puede ser tu cuarto favorito en tu casa, una playa, una isla o cualquier otro lugar. Lo

que importa es que sea un lugar en el que te sientas seguro/protegido/lleño de autoconfianza, en pocas palabras, una sensación perfecta. Cada vez que tengas dificultades o sientas que todo está en contra de ti, trasládote unos segundos con la ayuda de la imaginación a ese lugar. Trasládote al lugar seguro junto con la sensación perfecta que te hace sentir ese lugar, y así regresarás al partido lleño de fe en tu capacidad y con la máxima motivación. Entrena este tipo de visualización varias veces y descubre lo poderosa y útil que es.

9. La visualización como método de tratar lesiones – Del mismo modo que no entendemos cómo con sólo imaginarnos un limón podemos llegar a sentir su sabor agrio, tampoco podemos explicar cómo la imaginación influye en el tratamiento del cuerpo. Lo que es importante para nosotros es el hecho de que la imaginación puede influir y hacer que nos recuperemos antes de una lesión. Este tipo de visualización lo trataremos más adelante en el libro, en el capítulo de las lesiones y su tratamiento (ver capítulo 20).

Si los beneficios que podemos sacarle al empleo de la visualización son enormes, y si practicarla es agradable, no tenemos motivos para no entrenarla. En este capítulo mencionamos que el entrenador de los Chicago Bulls usaba la visualización con su equipo. Hoy es una práctica común en los mejores equipos de todos los deportes. A veces vemos atletas haciendo visualizaciones durante una competición. Este tipo de visualización es especialmente característico de los saltadores: saltadores de altura, de longitud y pértiga. Se les puede ver haciendo visualizaciones instantes antes de tomar carrera para hacer el salto. Sin embargo, como ya dijimos, no sólo lo hacen los atletas de estas disciplinas. Los mejores atletas del mundo, de todas las especialidades deportivas, hacen uso de la visualización como parte indispensable de su programa de entrenamiento.

La visualización puede llevarse a cabo en cualquier situación. No necesitas entrenador ni psicólogo, ni equipamiento concreto ni condiciones especiales. Todo lo que necesitas lo tienes siempre contigo, todo está dentro de tu mente. Lo único que necesitas es tener el deseo de usar esta técnica, y luego practicarla y practicarla.

Resumen

Al inicio del libro te prometimos que podrías mejorar tus habilidades sólo con que pusieses en práctica una parte de lo que te ofrecemos. La visualización es importante en este proceso. El uso continuo de la visualización te garantiza una mejoría de la habilidad.

- La visualización es una técnica mental altamente eficaz.
- Decide trabajar con la visualización, y te garantizamos que mejorarás la habilidad.
- La visualización puede practicarse en cualquier sitio y situación.
- Trabajar la visualización resulta agradable.
- La visualización debe hacerse según sus reglas, para poder alcanzar la máxima eficacia.
- Es importante utilizar tantos sentidos como nos sea posible en la visualización.
- Es importante practicarla una y otra vez. La práctica mejora tu habilidad de visualizar y así también se perfeccionan los resultados. Gracias a eso las mejoras en tu habilidad aumentarán.

La visualización del éxito acorta el camino al éxito.

Rincón del entrenador

La visualización no sólo va dirigida a los jugadores. La visualización es un instrumento para ti y para cualquier otro. Como entrenador, debes animar a tus jugadores a trabajar con la visualización,

y si la utilizas tú te aportará tranquilidad y te ayudará a funcionar mucho mejor. El uso de la visualización del lugar seguro te ayudará a controlar mejor el estrés y sin duda aportará algo a tu capacidad de toma de decisiones.

De igual modo que los jugadores usan la visualización para repasar situaciones de juego difíciles, también tú puedes usarla para preparar situaciones de juego distintas desde tu punto de vista. Tanto antes del partido, como en el descanso y al final, emplear la visualización te servirá para repasar mentalmente lo que puede suceder o lo que ya ha ocurrido, proporcionándote un mayor control de la situación, tanto para corregir errores como para prevenirlos. Deberías hacer énfasis en el análisis del juego y la toma de decisiones, pero también en controlar las emociones, en la concentración y en más cosas.

Trabajar con la visualización te posibilitará lo siguiente:

- Regular tu estrés.
- Controlar las emociones durante el partido.
- Mejorar la concentración.
- Mejorar tu capacidad de tomar decisiones.

En pocas palabras, la visualización no sólo te convertirá en un hombre mejor, sino que también te convertirá en un mejor entrenador.

En el capítulo 7 vimos que la principal fuente de estrés para un futbolista es el mismo futbolista. A un jugador le sobran motivos para sentir estrés: el entrenador, la prensa, los aficionados, el mismo juego, sus compañeros de equipo, los rivales, el temor a una lesión y muchos más. Todas ellas son buenas razones para sentirse estresado, pero es un hecho que no todos los jugadores sienten el mismo nivel de estrés.

De hecho:

El significado que tú le das a lo que ocurre a tu alrededor y en tu mente es la causa del estrés que sientes.

Estamos refiriéndonos a tus pensamientos y a las cosas que te dices a ti mismo.

¡Estos factores pueden mejorarte o destruirte como jugador!

Cuando hay estrés tenemos problemas para controlarlo. Podemos tratar de evitarlo o regularlo a los niveles precisos por medio del control de pensamientos. En este capítulo intentaremos aprender a usar nuestros pensamientos y cómo el hablarnos a nosotros mismos puede utilizarse como un instrumento de regulación del estrés y como preparación mental para el partido.

Peldaño 6: Enfrentate a tus pensamientos y contrólalos

El estrés es la señal de que tienes un reto.

¡Aprende a darle una definición distinta a la situación!

Cuando tu nivel de estrés cruce la línea de máximo rendimiento, puedes optar por no hacerle caso a la sensación de estrés, pero como ya vimos, tal negación del estrés no nos arreglará nada.

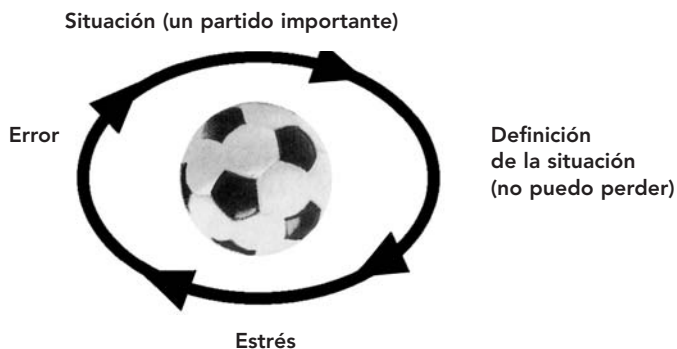
Otra posibilidad es dejar que el estrés te agobie porque te sientes tenso. Ya sabemos que suena extraño, pero le ocurre a muchos jugadores. Una vez que el jugador llega a la conclusión de que el estrés le impide alcanzar su rendimiento máximo, de inmediato acuden a su mente pensamientos como: "Estoy demasiado estresado", "No voy a jugar bien este partido", "Tengo el partido perdido", "Vamos a perder", etc. Estos pensamientos, obviamente, lo único que hacen es aumentar y reforzar el estrés.

La forma correcta de tratar esta situación es empezar por admitir la existencia de estrés y tratar de regularlo al nivel deseado con la ayuda de la visualización y de la relajación. Además, es posible y necesario dar una explicación distinta del estrés.

Nuestros pensamientos hacen que nuestro cuerpo reconozca la situación como estresante y que responda adecuadamente.

¡Si aprendes cómo dar distintas explicaciones a la situación, tu reacción también cambiará!

En una situación normal, te metes en un "círculo mágico":



La **definición** que le das a la **situación** (el partido, el resultado, lo que dijo el entrenador, etc.) **produce** la sensación de **estrés**. La tensión acarrea la **reacción de estrés** del cuerpo que te impide jugar bien y te lleva a cometer **errores**. Eso, a la luz de tu definición de la situación ("No puedo perder este partido"), aumentará la sensación de estrés, y así sucesivamente. **En otras palabras, te encuentras metido en un "círculo mágico" que no puedes romper.**

¡Tu rendimiento en el partido acabará por hacer, por ejemplo, que el entrenador te saque del partido!

El único modo de salirse de ese "círculo mágico" es romperlo desde el principio. Puedes hacerlo si cambias la definición de la situación o la explicación que te das a ti mismo cuando aparecen los indicadores de "situación estresante".

En vez de mirar la situación como estresante, mírala como una oportunidad de demostrar tu capacidad.

Sólo de esta manera puedes romper el círculo. Sin embargo, no es tan sencillo. Con los años tu mente se ha acostumbrado a explicar situaciones como estresantes, y debido a ello la primera explicación automática que acude a tu mente es interpretarla como estrés. Para cambiar este hábito y dar una definición distinta, **debes ser consciente** de lo que está ocurriendo y buscar conscientemente un **pensamiento alternativo**.

Si siempre reconoces y cambias el significado automático de tu situación, con tiempo lograrás cambiarla definitivamente. Una manera de cambiar la definición de tu situación es tomar el estrés como un indicador de que cuando sientes que tu nivel de estrés está alto, eso significa que el partido tiene una especial importancia para ti.

Estar bajo los efectos del estrés es síntoma de que el partido va a ser todo un reto para mí. Y es la gran ocasión de demostrar mi capacidad.

Basta con decir "Este partido supone un reto para mí. Y puedo enfrentarme a ese reto. Hoy voy a hacer un buen partido" para que la sensación de estrés se convierta en reto. Así, cada vez que el nivel de estrés te aumente repítete a ti mismo varias veces esa frase con total fe en tu capacidad y completamente seguro del éxito. Si

lo haces, verás cómo repercute de inmediato en tu rendimiento en el partido.



Es posible cambiar la sensación de estrés por la de un motor que te empuja hacia adelante, en vez de una prensa que te aplasta contra el suelo.

Y como el origen del problema está en ti mismo, la solución también lo está; todo depende de la explicación que les des a tus sensaciones.

Si sigues esta técnica, será el reto y no el estrés lo que se convierta en parte esencial de tu vida deportiva. ¡Ante el estrés, tu respuesta automática será una sensación de reto! ¡Saca el máximo de ti mismo, centrándote en tus recursos físicos, técnicos o tácticos!

Los pensamientos y el autodiálogo positivo

Todos los jugadores tienen pensamientos acerca de cómo va a ser el próximo partido, y todos expresan esos pensamientos con palabras. Es decir, todo jugador se habla a sí mismo.

Sin razón alguna, nuestra reacción automática ante una situación es darle una explicación negativa. Como si fueran "flashes" aparecen

constantemente pensamientos negativos y nos hablamos con frases negativas. Por ejemplo, cuando alguien cercano a ti se retrasa para una reunión contigo (excepto en el caso de unos pocos jugadores que siempre llegan tarde y este ejemplo no va referido a ellos), el primer pensamiento que acude a tu mente es que le puede haber ocurrido algo malo. "Puede que haya tenido un accidente", "Probablemente esté herido", y cosas así. Cuanto más tiempo pase, peores cosas iremos pensando y la sensación de estrés aumenta.

La razón nos dice que no tenemos ningún motivo para pensar tan negativamente. En la mayoría de los casos, las posibilidades de que haya pasado algo bueno no son menores que las posibilidades de que haya ocurrido algo malo.

En otras palabras, una mujer cuyo marido se retrasa mucho empieza a preocuparse y de inmediato la abordan pensamientos de que algo malo le ha ocurrido, o que quizás esté con otra. Por alguna razón a su mente no se le ocurre pensar "a lo mejor me ha ido a comprar un bonito regalo", o cualquier otro pensamiento positivo.

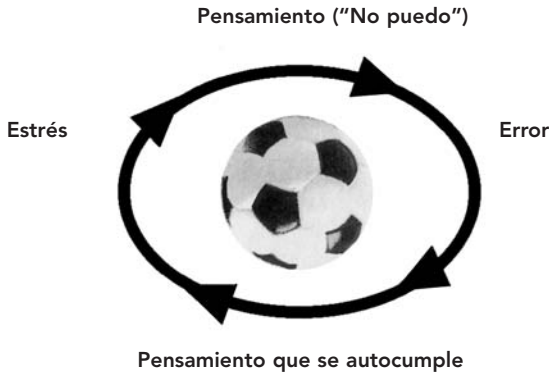
En el deporte, los pensamientos negativos y el auto-diálogo pesimista aumentan la sensación de estrés de los jugadores. Dañan su concentración, su autoconfianza y minan su fe en su capacidad individual.

Por eso es fundamental reconocer los pensamientos negativos y tratar de cambiarlos. Y puedes hacerlo si adoptas estrategias para abordar estos pensamientos. Tales estrategias harán que tus pensamientos negativos y tus ideas negativas desaparezcan, y que pasen a ocupar su lugar pensamientos positivos. Si antes del partido tus pensamientos son: "No puedo", "Vamos a perder", "Contra este equipo no tenemos ni la más mínima posibilidad", "No puedo marcar a este jugador, porque es muy rápido/fuerte/corpulento", "Nunca juego bien contra este equipo", "En este campo nunca juego bien", "A este portero soy incapaz de hacerle un gol" y otros, ya has disminuido por adelantado tus posibilidades de rendir al máximo de tu capacidad. Esos pensamientos te producen un estrés

innecesario, dañan tu concentración y minan tu autoconfianza y tu fe en tus capacidades.

Cuando empiezas un partido con pensamientos negativos, ya te “marcas un autogol” incluso antes de saltar al campo porque esos pensamientos se cumplen.

Estos pensamientos negativos te arrastran a un “círculo mágico” y es muy difícil salir de él.



Si pensaste mientras te hablabas a ti mismo que contra ese equipo nunca juegas bien y al cabo de unos minutos de partido cometes un error, lo tomas como prueba de que tenías razón y que contra ese equipo nunca ganas. Ahora tienes una razón más para seguir pensando así, y tu estrés crecerá. Como consecuencia, perderás concentración y volverás a cometer el mismo error, otro ejemplo más de que tenías razón... En otras palabras, está claro que con pensamientos así no puedes jugar bien.

Si, en efecto, no jugaste bien y tu equipo perdió, después del partido tendrás más pruebas que den soporte a lo que pensabas.

Cuando te prepares para el siguiente partido, los pensamientos negativos acudirán otra vez a tu mente y te resultará extremadamente

difícil detenerlos. La mejor forma de tratarlos es ser consciente de esos pensamientos, **expresarlos y cambiarlos inmediatamente**. Convertirlos en enseguida en pensamientos positivos y auto-diálogo optimista.

No puedes permitir que los pensamientos negativos tomen el control de tu mente.

Puede parecer sencillo, pero debido a nuestra tendencia a traer pensamientos negativos automáticamente a nuestra mente, y a unos hábitos y una experiencia desarrollados a lo largo de muchos años, es muy difícil cambiar esta forma de pensar. **Es difícil, pero es posible.**

Como ocurre con todo cambio y aprendizaje de una nueva técnica, se necesita mucha práctica y entrenamiento para controlar nuestros pensamientos. De este modo podemos sustituir todos los pensamientos negativos por positivos. Para hacerlo necesitas conocer dos reglas básicas:

Regla Uno – No aceptes pensamientos negativos ni auto-diálogo pesimista. Debes cambiarlos por pensamientos y autodiálogo positivos. Presta especial cuidado a que la **última palabra o el último pensamiento sean siempre positivos.**

Regla Dos – Concéntrate sólo en el presente, ni en el pasado ni en el futuro (por ejemplo, malos partidos anteriores en este campo o contra este equipo, o malos presagios del tipo “¿Y si perdemos?”, etc.). Esta regla también vale para errores que cometes durante el partido. Tienes que seguir y concentrarte sólo en el presente y olvidar de inmediato cualquier jugada mala que hayas hecho.

Peldaño 7: Cambia los pensamientos negativos por pensamientos positivos

La forma de conseguir control sobre tus pensamientos es por medio del trabajo, la práctica y el entrenamiento. Los pensamientos y el autodiálogo negativos también entran en tu mente duran-

te los entrenamientos y sin ninguna relación con el deporte. Empieza a prestar atención a lo que piensas y a lo que te dices a ti mismo y aprovecha cada oportunidad para sustituir los pensamientos negativos por positivos. Ten cuidado, mantén tus pensamientos en el presente y aprende a decirte a ti mismo "¡Alto!".



Cada vez que entre en tu mente un pensamiento negativo deberías decirte a ti mismo "¡Alto!" y sustituirlo por un pensamiento positivo. Cada vez que pienses en el pasado o en el futuro, deberías decir "¡Alto!" y hacerte volver al presente y a lo que está sucediendo ahora. Si eres perseverante y entrenas irás poco a poco consiguiendo control sobre tus pensamientos y alcanzarás un estado en el que no tendrás que cambiar ni tus pensamientos ni tu diálogo interior, porque siempre serán positivos y no te hará falta usar la palabra "¡Alto!".

Los siguientes son unos pocos ejemplos de pensamientos/frases negativos antes de un partido, y los opuestos positivos:

Pensamientos/frases negativos:

Nunca tenemos suerte contra este equipo.
Perdimos contra ellos el año pasado.
Hay demasiada presión. No puedo.
Este jugador es superior a mí.
Nunca juego bien en este campo.
Siempre encajamos goles en los últimos minutos.
No juego bien con lluvia.

Pensamientos/frases positivos:

Confío en mi capacidad para todos los partidos.
Todos los partidos empiezan 0-0, y lo que tenga que ser será.
El estrés es un reto para mí. Puedo regularlo.
Puedo cubrir a cualquier jugador.
Confío en mi capacidad en cualquier campo.
Jugaremos concentrados y con confianza hasta el pitido final.
Creo en mi habilidad en cualquier tipo de situación, me voy a adaptar bien a la lluvia.

Una buena manera de enfrentarse a los pensamientos negativos es preparar por anticipado una lista de frases positivas y repetirlas un par de veces al día, al final del ejercicio de relajación y cuando acudan a tu mente pensamientos negativos. Las frases deberían ser cortas, positivas, sobre ti y el presente. Tú que te conoces bien escribe tu propia lista con 5 ó 10 frases clave para reforzar tu "mentalidad ganadora". Aquí tienes unos ejemplos:

- Creo en mi habilidad en cualquier tipo de situación.
- Creo en la habilidad del equipo.
- Soy agresivo y enérgico en defensa y ataque.
- Domino todo el campo con la vista.
- Nadie puede superarme.
- Los otros jugadores me ayudan.
- Hago mis deberes individuales y de equipo.
- Juego y no me rindo hasta el pitido final.

Repite una y otra vez frases de este tipo y permanecerán constantes en tu mente ejerciendo una influencia positiva en ti.

Resumen

- Lo que pienses decidirá si ganas o pierdes.
- Aprende a explicar cada situación estresante como un reto.
- Cree en tu habilidad y no te será difícil afrontar el reto.
- Trabajando correctamente tus pensamientos tendrás **más retos** y menos estrés.
- Piensa siempre en **positivo**.
- Piensa sólo en el **presente**.
- Sustituye los pensamientos negativos por **positivos**.
- Aprende a decirte "**¡Alto!**" a ti mismo.
- Es necesario practicar el **control de tus pensamientos** en cada oportunidad que tengas.

Rincón del entrenador

Muchas veces lo que un jugador piensa sobre sí mismo viene influido por lo que le transmites tú. Si lo que recibe de ti (aunque no sea tu

intención) es la sensación o la implicación de que es un fracaso, que no es un buen jugador o que no merece la pena apostar por él, es posible que también él piense así de sí mismo.

Tienes el derecho y el deber de quitar a un jugador del equipo titular cuando no esté en forma o no siga tus instrucciones, etc., pero tienes prohibido convertirlo en un fracaso.

Es importante que el jugador entienda que hay una conexión directa entre su rendimiento y tu decisión, y que ésta no se debe a ninguna otra razón. Y lo que no es menos importante, el jugador debe entender que su regreso al equipo titular sólo depende de su habilidad y del trabajo que haga.

Mencionamos antes que para un jugador es muy importante concentrarse en el presente, en lo que está sucediendo ahora sobre el campo, y no en lo que ya sucedió. Hay entrenadores que se lo ponen difícil a los jugadores para que se puedan concentrar en el presente, ya que durante el partido no hacen más que gritarles por los fallos... y les siguen gritando y gritando. Lo único que puedes lograr así es dañar la concentración de los jugadores y aumentar sus posibilidades de cometer fallos.

Si un jugador ha cometido un fallo y consideras que es importante corregirlo durante el partido (y es importante que sea durante el partido y no en el descanso o a la mañana siguiente), hazlo de tal forma que le ayude a continuar el partido. La siguiente es una buena forma de hacerlo:

- Llama al jugador para que se acerque a ti (cuando sea posible).
- Dile una frase positiva (“Estás dándolo todo”).
- Corrige su fallo (“La próxima vez ahorra energía y echa el balón fuera...”).
- Acaba con una frase positiva (“¡Vamos, confío en ti!”).

Comportamientos como gritar a diestro y siniestro o correr como un loco por la banda no serán eficaces y lo único que harán será perturbar a los jugadores, crearles inseguridad y, posiblemente, que tu imagen se vea deteriorada.

Si adoptas la primera actitud, conseguirás resultados y tus jugadores te respetarán más.



Ya hemos visto que una de las causas principales del estrés en el fútbol es la incertidumbre. Una forma de afrontarla es por medio de la visualización. Junto con la visualización deberíamos sacar fruto a nuestra capacidad de pensar y analizar para así prepararnos para el partido y rebajar el nivel de incertidumbre.

Peldaño 8: Utiliza la mente/la cabeza antes del partido y durante el partido

Para completar esta tarea necesitas la información siguiente:

- Conoce al rival al que te vas a enfrentar y, sobre todo, su estilo de juego, y a los jugadores con los que vas a encontrarte cara a cara.
- Entiende el papel que el entrenador te ha asignado para el próximo partido y cómo quiere que actúes.

Conocer al rival puedes hacerlo porque te lo enseña tu entrenador, en las charlas previas o tú solo viendo partidos anteriores del equipo contrario o por experiencia personal de enfrentamientos previos. El entrenador te explicará qué papel vas a desempeñar. Para prepararse mejor para el partido es recomendable saber cuanto antes el papel que le corresponde a uno, incluido el énfasis especial que le corresponda a ese próximo partido. Si el entrenador no dice a los jugadores quiénes van a salir de titulares, puedes ir a hablar con él y hacerle una

pregunta del tipo: "Si salgo de lateral derecho en el próximo partido, ¿qué esperaba usted de mí?", etc.

Una vez que tienes la información sobre tu rival y la posición en que juegas, intenta pensar cómo podrías desempeñar mejor tu tarea. Piensa para ti qué fue lo que funcionó bien en partidos anteriores y qué fue lo que no. Intenta pensar qué problemas te pueden surgir durante el partido y cuál podría ser su posible solución. Prepara tú mismo soluciones para las distintas situaciones del partido y mantente atento a posibles sorpresas que te pueda preparar el rival.

Tu objetivo es que no te sorprendan en el partido ¡Un jugador sorprendido es un jugador con problemas!

Si estuvieses seguro de que el lateral rival de tu banda no va a subir nunca al ataque y no te prepararas para la situación, y luego, para tu sorpresa, ese defensa está siempre subiendo la banda al ataque, entonces tendrás problemas. Cambiar cosas sobre la marcha durante el partido es muy difícil. Por eso es preferible prepararse por anticipado para todas las posibilidades y así no ser sorprendidos en el campo.

Es verdad que una gran parte de la preparación corresponde a tu entrenador y es él quien debe hacerla. Sin embargo, al final, el que está en el campo cara a cara con el rival eres tú y no el entrenador. Por tal razón, la responsabilidad de tu preparación debe recaer en su totalidad sobre ti.

El entrenador puede ayudarte, pero prepararte es cosa tuya.

Es importante entender que, aunque tengas puesto fijo en el equipo y juegues todos los partidos en la misma posición (defensa, centrocampista, delantero), después de todo, cada partido es un **partido distinto**. Y la forma de cumplir con tu deber cambia en cada partido según el contrario. La diferencia puede ser pequeña o grande, según la decisión de tu entrenador, y tú tienes que **estar listo** para ello.

Una vez que hayas recogido la información (hablado con el entrenador, vistos en vídeo los partidos anteriores, etc.), analízala y piensa cómo podrás desempeñar tu tarea de forma óptima.

Utiliza los días previos al partido para visualizarte desempeñando tu papel, incluidas posibles sorpresas.

La combinación de trabajo de pensamientos y entrenamiento de visualización será lo que mejor te preparará para el partido. Rebajará la sensación de estrés y aumentará de manera significativa tu fe en tu capacidad de desempeñar tu papel en el partido de la mejor manera posible.

El pensar y el analizar no acaban con el inicio del partido. Un jugador que quiere ser mentalmente fuerte y que quiere mejorar su habilidad sobre el campo debe llevar su mente/cabeza con él al campo.

Durante el partido, ese jugador debe encontrar tiempo para pensar y preguntarse: "**¿Quién está haciendo qué cosa?**". Debe comprobar si realiza su tarea tal y como espera su entrenador (debería sacar sus propias conclusiones sin esperar a que le grite el entrenador). Ese jugador piensa qué hace el rival, qué es lo que tiene éxito y lo que no.

Pensar y analizar durante el partido te evitarán que te metas en problemas, rebajarán tu estrés y harán posible que te conviertas en mejor jugador.

Resumen

- Planificar y analizar son parte importante de tu preparación mental.
- Eres responsable de tu preparación antes de los partidos.
- Antes de los partidos, debes prepararte para desempeñar tu papel.
- Los buenos jugadores piensan antes y durante el partido.
- Aprende a preguntarte durante el partido: "**¿Quién hizo qué y por qué?**".

Rincón del entrenador

Tu deber como entrenador es ayudar a tus jugadores a prepararse mentalmente para el partido. Dale a tus jugadores la información que necesiten para que así puedan prepararse para el partido con la mayor antelación posible.

Es deber tuyo exigirles a los jugadores que **piensen** antes del partido y durante el partido.

No esperes al último minuto para darles la lección táctica. Para que tus jugadores estén preparados, necesitan practicar la táctica en los entrenamientos y con la visualización. Si tienes por costumbre no dar la alineación titular hasta el último momento, estás dificultando que los jugadores se preparen. En tal caso puedes darle la información al equipo sin decir la alineación titular. Una frase del tipo: "Lo que espero del lateral izquierdo es que....", etc.

Peldaño 9: Sé consciente de cuál es tu nivel de estrés personal y régúlo para que encaje bien con tus capacidades

Regular el estrés en el vestuario antes del partido

Con el entrenamiento correcto durante la semana (en el último capítulo ofrecemos un programa semanal para la preparación mental), el objetivo es estar listo para el partido desde todos los puntos de vista y, por supuesto, mentalmente, incluido que tu nivel de estrés esté regulado al nivel que tú deseas. De esta manera, no tendrías ningún problema en particular antes de un partido.

Independientemente de esto, durante tu preparación para el partido en el vestuario necesitas seguir trabajando tu preparación mental con la ayuda de la relajación y de la visualización. **Vuelve a comprobar tu estresómetro.**

Se recomienda invertir los últimos 5-10 minutos, después de que te hayas cambiado y hayas estirado y calentado, en tratar de regular tu tensión y adaptarla al nivel que te vaya mejor para tu rendimiento.

Cuando estás en el vestuario y sólo faltan un par de minutos para el partido, tu estrés está en lo más alto. Para controlarlo has de estar bien entrenado. **No esperes poder regular el estrés si no entrenas toda la semana, toda la temporada.** No trates de utilizar por primera vez los métodos que te ofrezco 10 minutos antes de empezar un partido importante. La posibilidad de que tengas éxito es menos que escasa.

En el entrenamiento mental, igual que en el entrenamiento físico, no existen ni los atajos ni los remedios mágicos.

Enfrentarse al estrés y a la presión en el campo

A veces, incluso después de la mejor preparación, el nivel de estrés con el que saltas al terreno de juego te impedirá rendir al máximo de tu capacidad.

Otras veces, el estrés puede aumentar durante el partido, por el resultado, el curso del partido o los pensamientos que te asaltan.

El primer paso es **reconocer** que tu nivel de estrés es demasiado alto, y el segundo intentar regularlo durante el partido.

La autoevaluación

Una vez que te hayas preparado en el vestuario para adecuar tu estrés al nivel que te permite rendir al máximo, haz una autoevaluación para confirmar que realmente has alcanzado el nivel deseado. Si llegas a la conclusión de que tu estrés está más alto que antes de tus buenos partidos, eso quiere decir que tu nivel de estrés es demasiado alto. Si la medición te da que es más bajo, es señal de que tu nivel de estrés es demasiado bajo y tienes que aumentarlo. Si la medición coincide, has tenido éxito en regular el estrés hasta adaptarlo al nivel deseado y estás listo para el partido (durante el partido debes ser consciente en todo momento de las señales de estrés y de su nivel, porque como ya te hemos dicho, el estrés puede variar durante el partido).

El primer paso en el intento de regular el estrés se da en el calentamiento que se hace antes del partido en el campo.

Rebajando el estrés

– Concéntrate en el calentamiento. **Cuanto más estresado te sientas, más te debes esforzar en el calentamiento.** Durante el calenta-

miento, concéntrate en las sensaciones de tu cuerpo. Concéntrate en las sensaciones de tus piernas, estómago y manos y trata de apartar cualquier otro pensamiento sobre el partido y su resultado.

- Empieza a hablarte a ti mismo de cosas positivas. Dite cosas como: “Confío en mi capacidad”, “El estrés que tengo me hará jugar mejor”, “Mi autoconfianza es alta, éste va a ser un buen partido para mí”, etc. Di estas cosas siempre de un **modo positivo**, y siempre en **presente**.
- Mientras estiras, respira hondo y siente cómo tu cuerpo está cada vez más en forma para el partido, y cómo tu estrés desciende a un nivel que te permitirá rendir al máximo.
- Cierra los ojos y lleva a tu imaginación alguna imagen de buenas jugadas que hubieras hecho en partidos anteriores. Vive las buenas sensaciones que sentiste cuando triunfaste y con esa imagen en tu mente respira hondo y di: “Ahora me siento exactamente igual como me sentía cuando hice las jugadas que tengo en la mente”.
- Abre los ojos. Cada vez que inhales aire la fe en tu capacidad crecerá, y al exhalar el aire sentirás cómo el estrés disminuye y te abandona.
- Comprueba el estresómetro. ¿Alcanzó el estrés el nivel que mejor se adapta a tu capacidad? Si no es así, repite el ejercicio.
- Instantes antes del pitido inicial, vuelve a visualizar alguna de tus buenas jugadas, ¡ya estás preparado para una gran actuación!

Aumentando el estrés

Cuando tu nivel de estrés sea más bajo de lo necesario para rendir al máximo, trata de pensar cuáles pueden ser las razones para ello:

- **¿Te es indiferente porque estás seguro de que hoy vas a perder?**
- **¿Estás seguro de que tu equipo va a ganar y subestimas al contrario?**
- **¿Estás enfadado con el entrenador/los compañeros y te da igual lo que ocurra en el partido?**

Trata de encontrar la razón y consiguientemente trata de anularla.

- Exactamente igual que en el caso de estrés alto, empieza con un calentamiento intensivo. De este modo, mientras tu cuerpo se calienta, también se calienta tu mente y sube el nivel de estrés.
- Durante el calentamiento empieza a hablarte positivamente, concentrándote en el presente y en tu voluntad de rendir al máximo de tu capacidad. Sin ninguna conexión con la razón por la que tu nivel de estrés es bajo, el motivo siempre tiene su origen en el pasado (por ejemplo, el contrario es fuerte o débil), repítete que "el pasado pasado, es". En este partido todo es posible. Olvida el pasado y concéntrate en el presente.
- Mientras estiras dítelo a ti mismo que estás tensando los músculos, incluido el de tu cabeza. Ahora lo preparas para el partido y lo adecuas al nivel de estrés exacto para tu rendimiento máximo.
- Respira hondo y cada vez que lo hagas siente cómo tu mente y tu cuerpo cada vez se centran más en el partido.
- Comprueba tu estresómetro. ¿Alcanzó el estrés el nivel adecuado para tu rendimiento? Si no es así, repite el ejercicio.
- Segundos antes del pitido inicial visualiza una jugada positiva.

Control del estrés durante el partido

Durante el partido normalmente sientes más estrés y no menos. Un nivel de estrés demasiado alto al principio del partido, o en cualquier momento del partido, dañará tu concentración, impedirá que logres rendir al máximo de tu capacidad y provocará que cometas errores.

Es importante recordar los síntomas de estrés y cómo se manifiestan en los jugadores durante el partido:

- Agresividad exagerada.
- Bajo umbral de reacción (jurar, gritar, etc.).
- Desentenderse pronto del balón.
- No desmarcarse para recibir el balón.
- Sentir pesadez de piernas.
- Falta de aire.
- Cometer fallos.
- Tener la sensación de que "la pelota quema".

Si reconoces los síntomas de estrés, deberías intentar **llevar a cabo acciones sencillas** durante los primeros minutos del partido, en vez de intentar jugadas complejas. Es preferible un pase sencillo y preciso que intentar un pase de 30 metros entre dos defensas y fallarlo. Es mejor echar el balón fuera que intentar una jugada complicada que no saldrá bien.

Como no estás concentrado al cien por cien, cuanto más complicadas sean las jugadas que intentes, menos probabilidades de éxito tendrás, porque ese tipo de jugadas requieren un alto grado de concentración.

Pasados unos minutos, y después de varias jugadas con éxito, el nivel de estrés bajará y podrás desarrollar tu juego de costumbre. Debido a ello, hasta que baje el estrés aprovecha todos los momentos posibles (por ejemplo, cuando el balón se encuentre lejos de ti, haya salido fuera, o estén atendiendo a un lesionado, etc.) para **respirar hondo**.

En esos momentos, cuando el estrés está alto y tu concentración no está al máximo, oblígate a estar concentrado en el balón o en un jugador –lo que normalmente haces automáticamente y sin esfuerzo–. Oblígate a estar concentrado y repítete: “Concéntrate en el balón”, cada vez que vayas a por el balón, o a rematar de cabeza, o a disparar a puerta, etc.

Lenta, pero ininterrumpidamente, la presión bajará e irás empezando a jugar tu juego normal. Durante el partido mantente atento a lo que te está sucediendo. Vigila que la presión no descienda demasiado. En casos así, el estrés baja, la concentración sufre y tu posición puede volverse de ventajosa a desventajosa.

¡No permitas que la presión baje demasiado! Sé consciente de tu nivel de estrés y mantenlo a lo largo del partido en los niveles que mejor se adapten a tu capacidad máxima.

Resumen

- Con la práctica adecuada durante la semana te evitarás problemas el día del partido.
- En el vestuario haz visualización y relajación.

- Comprueba siempre tu nivel de estrés y adécualo estrictamente al nivel que mejor encaje con tu rendimiento máximo.
- En el momento en que saltes al campo, vuelve a comprobar tu nivel de estrés.
- Utiliza el calentamiento para regular el estrés.
- Durante el partido, sé consciente de tu nivel de estrés y regúlalo consecuentemente.
- Vigila que la presión no descienda demasiado.

Rincón del entrenador

La preparación del equipo para el partido es responsabilidad tuya, pero también es deber tuyo adjudicar cierta responsabilidad a cada jugador. Debes ayudar a cada jugador en su preparación. Puedes hacerlo ayudándole con **información sobre el equipo rival, sobre todo acerca de los jugadores con que entrará en contacto y, por supuesto, explicándole cuál es su función en el partido y dándole objetivos claros para el encuentro.**

Una manera de controlar el estrés y la presión en un partido es con la **preparación adecuada en los entrenamientos.** El dicho del ejército "Difícil en el entrenamiento, fácil en la batalla" también es válido para el deporte.

Si el entrenamiento se acerca mucho o incluso supera en dificultad e intensidad a lo que se espera en un partido, eso facilitará las cosas en el partido.

Los partidillos de entrenamiento que el equipo juega entre sí deberían acercarse lo máximo posible a un partido real desde todos los puntos de vista: motivación, agresividad, etc.

Nos sorprendió ver que los jugadores no usan espinilleras en los entrenamientos. **Su disculpa era que les resultaban incómodas, sin embargo ésa es precisamente la razón por la que deberían entrenar con ellas.**

Un partido sin espinilleras rebaja por adelantado la intensidad del juego debido al temor a lesiones, y no prepara a los jugadores para un partido real.

En la mayoría de los partidillos de entrenamiento, el entrenador enfrenta al equipo titular contra el reserva. Ese ejercicio es muy importante: los jugadores que juegan los partidos juntos también deberían

jugar juntos en los entrenamientos. No obstante, el entrenamiento tiene más objetivos que la práctica del juego de equipo.

En general, podría decirse que el nivel del equipo suplente será inferior al nivel del próximo rival, y así el partido de entrenamiento no estará a la altura del próximo partido. Para una mejor preparación del equipo se puede cambiar la alineación de distintas maneras durante el entrenamiento. Por ejemplo, intercambiar los delanteros de ambos equipos. De este modo, tanto los defensas como los delanteros del equipo inicial tendrán un entrenamiento mejor. También puedes hacer jugar al equipo titular con algún hándicap. Por ejemplo, hacer que jueguen con algún jugador menos, o poner más jugadores en el otro equipo.

También puedes hacer un mejor uso del equipo suplente. Puedes decirles a los jugadores que jueguen como se espera que lo vaya a hacer el próximo rival, e insistirles en que jueguen con agresividad e intensidad.

Algunos de los jugadores del segundo equipo serán reservas en el próximo partido y hay una posibilidad razonable de que lleguen a participar en el partido. Por eso tienes la obligación de dejarles entrenar con el equipo titular.

El uso eficaz del equipo reserva no sólo te ayudará con la preparación del equipo sino que también contribuirá a su consolidación, elevando la motivación de todos los jugadores y mejorando las sensaciones dentro del equipo.

El capítulo siguiente trata el tema del "equipo".

El fútbol es un deporte de equipo, por lo tanto ha de haber un equipo para jugar al fútbol.

¿Qué es un equipo?

Un equipo es ante todo un grupo de jugadores.

¿Es cualquier grupo de jugadores un equipo?

¡No, rotundamente no! Para que un grupo de jugadores llegue a ser un equipo debe cumplir tres condiciones:

1. **Tener un objetivo común.**
2. **Para alcanzar ese objetivo, los jugadores deben depender unos de otros.**
3. **Los jugadores deben interrelacionarse entre sí. Lo que hace uno debe influir en los demás.**

Que **todos los miembros** del equipo –y queremos decir **todos los miembros** y no sólo los jugadores (también los entrenadores, la junta directiva, los propietarios, el médico, el psicólogo, etc.)– entiendan estos principios es básico para que el equipo tenga éxito.

Especial importancia tiene el entendimiento del principio de interrelación y dependencia entre los miembros del equipo que luchan por un objetivo común.

Un buen equipo es aquél en el que la habilidad del conjunto es mayor que la suma de las habilidades individuales de los jugadores. En otras palabras, la totalidad es mayor que la suma de las partes. En términos prácticos, esto quiere decir que si a cada jugador del equipo le damos una nota que califique su mejor rendimiento y luego sumamos

todas las notas juntas (digamos que damos una nota de 1 a 10 a cada jugador, de tal modo que la puntuación total máxima sume 110 puntos), obtendremos una calificación de la habilidad del equipo de entre 11 y 110. No se puede negar que **en un buen equipo la nota de la habilidad del equipo será mayor que la suma de las notas individuales de los jugadores, y en un mal equipo la nota del conjunto será inferior a la suma de las individualidades.**

En el mundo del fútbol profesional, convertir un grupo de jugadores en equipo es la función principal del entrenador, pero **también es importante la contribución del jugador individual en la construcción del equipo.**

La palabra construir no es la más apropiada porque implica un proceso, con un principio y un final. Y ése no es el camino con un equipo.

Cuando hablamos de **equipo el proceso es continuo.** Es verdad que en la pretemporada en los campos de prácticas y entrenamientos el énfasis en formar un equipo será mayor, pero este proceso debe ser continuo.

Es mucho más fácil destruir un equipo que construir uno.

Un equipo puede destruirse en cualquier momento a lo largo de la temporada, ya sea por culpa de los jugadores, de la directiva o de los técnicos.

¿Cómo puede ser que un excelente grupo de jugadores no lleguen a formar un buen equipo?

¡Pues es un hecho! Hay montones de ejemplos de equipos que invirtieron enormes cantidades de dinero en contratar buenos jugadores y no consiguieron formar un buen equipo.

Si formamos un equipo con los mejores jugadores del mundo, ¿será el mejor equipo del mundo?

No necesariamente. Si no se escatiman esfuerzos a la hora de construir el equipo, entonces será un buen equipo. Pero en realidad, lo más probable es que no obtengamos un buen equipo.

La siguiente fórmula debería aclarártelo:

Podemos considerar (*) **la habilidad real de un equipo** como el resultado de la **habilidad potencial del equipo** menos las **influencias, fuerzas y procesos negativos** que suceden en el equipo.

$$\boxed{\text{Habilidad real del equipo}} = \boxed{\text{Habilidad potencial del equipo}} - \boxed{\text{Fuerzas negativas y procesos perturbadores}}$$

En este capítulo empezaremos por reconocer en primer lugar los procesos perturbadores o los provechosos para la construcción y funcionamiento de un equipo. Discutiremos los procesos que pueden llevar a una pérdida parcial de potencial del equipo o a la realización de su potencial. Aprenderemos cómo reducir o anular los procesos perturbadores y cómo fortalecer los procesos constructivos. **Construir el equipo es principalmente tarea del entrenador, pero es importante que cada jugador del equipo sea consciente de la influencia personal que tiene sobre la habilidad del equipo. Debido a ello, el capítulo es importante para todos los jugadores.**

El comportamiento de los jugadores de un equipo varía en algunos aspectos del comportamiento de un jugador individual. Un buen ejemplo de esto lo proporcionó un experimento de hace 50 años (**). En él, se le hizo una prueba a un grupo de personas con un instrumento llamado medidor de potencia (un instrumento que con la ayuda de un muelle y un medidor mide la fuerza que un hombre puede hacer al tirar) y se registraron los resultados. En la segunda etapa del experimento a dos de los participantes se les pidió que midiesen su fuerza juntos, y luego grupos de 3, 4, 5 personas hicieron lo mismo. A todos se les pidió que tirasen con toda su fuerza.

En todos los casos se descubrió que, cuando los participantes no estaban solos, hacían menos fuerza que la suma de la fuerza cuando tiraban individualmente.

Posteriormente, otros experimentos obtuvieron resultados idénticos, incluso en situaciones en las que los participantes no se veían entre sí, pero se les decía que había otros tirando al mismo tiempo que ellos.

El mero conocimiento de que había más gente tirando al mismo tiempo producía que disminuyesen la energía y el esfuerzo invertidos por cada participante individual, incluso cuando no veía a los otros.

(*) Basado en el modelo de Steiner (1972). Steiner, I. (1972) *Productividad y Proceso de Grupo*. Nueva York: Academia Press.

(**) **El Efecto Ringelmann**, en: Ingham, A.G., Levinger, G., Graves, J., Peckham, V. (1974). *El Efecto Ringelmann: Estudios de Tamaño de Grupo y Rendimiento de Grupo*. Journal of Experimental Social Psychology. 10, 371-384.

Este ejemplo es una buena ilustración de lo que puede ocurrir en el deporte: la habilidad combinada de los jugadores de un equipo puede ser menor que la suma de sus habilidades individuales.

¿Por qué ocurre?

Como ya hemos dicho, el comportamiento humano en grupo es distinto de nuestro comportamiento cuando estamos solos. Es verdad en muchos ámbitos de la vida y es especialmente válido en deportes en los que el equipo tiene una gran importancia.

Peldaño 10: Desempeña tus papeles individuales y de equipo en cada partido y durante todo el partido

Si regresamos al experimento de tirar del muelle y nos imaginamos a un equipo bueno y unido participando en el experimento, veremos que cada jugador que está tirando del muelle al mismo tiempo que los demás compañeros de equipo tirará con más fuerza que cuando tira él solo.

El jugador debería pensar “Ahora mi esfuerzo influye sobre todo el equipo así que debo esforzarme más”. Si todos los jugadores piensan así nos encontraremos con una situación en la que su esfuerzo conjunto será mayor que la suma de los esfuerzos que los individuos hicieron cuando actuaban solos.

¿Cómo prevenir y neutralizar los procesos perturbadores y las fuerzas negativas y cómo reforzar los procesos y las fuerzas positivas?

1. División de la responsabilidad

Los jugadores de un equipo a veces creen que, como la responsabilidad la comparten muchos jugadores, su responsabilidad individual como jugadores es menor.

¿Cómo se refleja esto en el campo?

Un jugador se dice a sí mismo "Voy a ahorrar fuerzas, después del próximo ataque no bajaré a defender, ya hay bastantes jugadores defendiendo. Otro compañero asumirá la responsabilidad y bajará por mí". Mientras hablamos de no bajar a defender solo después de un ataque no suena tan mal, pero el problema es que el jugador no coordina su comportamiento con el resto del equipo y ocurre que en el mismo ataque 2 ó 3 jugadores deciden no bajar a defender, porque cada uno de ellos pensó "No pasa nada, ya hay bastantes defendiendo". Es así como se marcan muchos goles.

Y el problema es que el daño no es sólo el gol recibido, sino también el humor colectivo. Los otros jugadores del equipo están influidos por lo que acaba de ocurrir y ello puede provocar un daño considerable al juego del equipo. El sentimiento de responsabilidad dispersa se manifiesta en la tendencia a tomar mayores riesgos comparado con el estado de responsabilidad personal. De este modo podemos llegar a ver a un defensa lateral coger el balón y subir con él al ataque (cuando esto va contra las instrucciones del entrenador), o cuando hay un saque de falta ver a un jugador abandonar la defensa, también contra las órdenes recibidas, y subir a rematar de cabeza.

Cuando en un equipo profesional no se pone énfasis sobre la responsabilidad personal, el equipo puede tener la sensación de que todo el mundo es responsable o, en otras palabras, que nadie es responsable.

Posibles formas de proceder:

- Debe discutirse el tema con el equipo y tomar conciencia de ello.
- Debe resaltarse la responsabilidad de cada jugador.
- Se recomienda grabar en vídeo ejemplos de goles concedidos por una deficiente coordinación de la responsabilidad y por tomar riesgos innecesarios. Al mismo tiempo, deben resaltarse jugadas buenas en las que la responsabilidad personal lleva a un jugador a realizar acciones buenas para el equipo.
- La dirección técnica debe tener mano dura con los jugadores que no cumplen con su responsabilidad personal para con el equipo, y deben animar y recompensar los casos de responsabilidad personal destacados sin relación con el resultado.

2. División del esfuerzo

Algo semejante sucede con el esfuerzo que se realiza. Al igual que sucedía en el experimento de tirar del muelle medidor, **saber que el esfuerzo va dividido entre varios jugadores nos lleva a no esforzarnos al máximo.**

De nuevo, si hablamos del caso de un único jugador, la cosa no es tan grave. El problema está cuando sucede como en el experimento y ese mismo pensamiento lo tienen varios jugadores. El esfuerzo que hacen decae y, consecuentemente, también decae la habilidad del equipo.

Posibles formas de proceder:

- Debe discutirse el tema con el equipo y tomar conciencia de ello.
- Debe resaltarse la importancia que tiene que todos y cada uno de los jugadores se esfuercen al máximo, desde el pitido inicial al final y sin que dependa del resultado ni del esfuerzo que hagan los otros jugadores.
- Se recomienda mostrar vídeos a los jugadores con ejemplos de goles concedidos por falta de esfuerzo de algunos jugadores.
- La dirección técnica debe tener mano dura con los jugadores que no dedican todo su esfuerzo personal al equipo, y al mismo tiempo debe animar y recompensar a aquellos jugadores que hagan gala de un esfuerzo personal destacado sin relación con el resultado.

3. "El efecto catástrofe"

Cuando los jugadores no cumplen con su responsabilidad personal y no se esfuerzan al máximo, y además no están en su mejor forma (por el motivo que sea), **el resultado puede llegar a ser el colapso de todo el equipo.**

A veces es suficiente con que en un partido en concreto haya 2 ó 3 jugadores que no están en buena forma y que no cumplen con su responsabilidad personal y no hacen el esfuerzo necesario para que eso lleve al equipo al colapso total.

Algunas veces el equipo puede compensar la mala forma de algunos jugadores haciendo un esfuerzo extra por cubrir sus faltas, corrigiendo sus errores y animándolos. Sin embargo, esto, aunque sin dañar la habilidad del equipo, acabará por conducir al colapso del equipo.

El colapso del equipo sucederá cuando esos jugadores, además de hacer gala de una deficiente habilidad, no asuman su responsabilidad personal y no se esfuercen en el partido. Este tipo de comportamiento es "contagioso".

Otra posibilidad es que otros jugadores del equipo pueden perder la fe en la capacidad del equipo para ganar el partido. Entonces su motivación caerá en picado, el esfuerzo que hacen decaerá ("¿Para qué esforzarme más si los otros no lo hacen y pierden todos los balones?") y el equipo se vendrá abajo.

En otras palabras, en vez de encontrarnos en una situación en la que sólo hay un par de jugadores que no están en buena forma, pero el equipo está funcionando, luchando y esforzándose, nos encontramos en un colapso total, una catástrofe.

Posibles formas de proceder:

- Debes hacer que los jugadores sean conscientes del tema y hablar de situaciones así en el seno del equipo.
- Si hay ejemplos que se dieron en partidos, se recomienda pasarlos en vídeo.
- Debes enfatizar a los jugadores la importancia de la responsabilidad personal y de esforzarse al máximo durante todo el partido, sin ningún tipo de relación con su habilidad en ese partido en concreto.
- Al contrario, si su habilidad decae debes pedirles que hagan gala de más responsabilidad y, especialmente, que se esfuercen más en el juego del equipo y animen a los otros jugadores.
- Debes dejarles claro que los jugadores, como profesionales que son, deben en primer lugar asumir su responsabilidad personal y poner todo su esfuerzo, sin importar lo que hagan los demás jugadores. Es verdad que es duro, frustrante y a veces inútil. Sin embargo, si la mayoría de los jugadores del equipo actúan de esta manera, no sólo no se colapsará el equipo, sino que podrá ganar partidos, incluso aunque algunos jugadores no estén en buena forma.

4. "El efecto comodidad"

Los jugadores y los equipos pueden caer en un estado que se puede denominar **"el efecto comodidad"**. Tu equipo gana 2-0 en el minuto 60. La victoria ya se ve en el horizonte y todo el equipo se sien-

te bien y a salvo con el resultado. La impresión general es que el rival no va a ser capaz de marcar.

A partir de ese momento el nivel de esfuerzo disminuye, la intensidad y la determinación bajan y los jugadores entran en un estado de "efecto comodidad" que normalmente lleva con rapidez al "efecto catástrofe". De pronto, el rival marca un gol y el equipo pasa de un estado de comodidad a un estado de estrés. En un momento así, el equipo debería poner una marcha más, y esto no siempre es posible. **El resultado de una situación así es que una victoria segura se convierte en un empate o en una derrota.**

Posibles formas de proceder:

- Debes hacer que los jugadores sean conscientes del tema y hablar de situaciones así en las charlas del equipo.
- Todo jugador debe ser consciente de la tendencia a disminuir el esfuerzo cuando la victoria parece segura, y luchar contra ello. Cada uno ha de aumentar el nivel de esfuerzo y animar a los demás compañeros a que hagan lo mismo.
- El equipo técnico debe animar a los jugadores a no permitir que el equipo se venga abajo y caiga en un estado de "efecto comodidad".

5. Falta de igualdad en el equipo

Un equipo de fútbol nunca será un equipo en el que todos los jugadores sean iguales. En todos los equipos, el valor de cada jugador es distinto y el seguimiento de la prensa también. Los jugadores no reciben todas las mismas recompensas, los seguidores no tratan a todos los jugadores de la misma manera y a veces incluso el equipo técnico y la directiva no miran a todos los futbolistas igual. Un jugador que desde hace tiempo cree que es víctima de una injusticia (real o imaginaria) no podrá esforzarse al máximo en un partido. Como consecuencia, perderá concentración y también autoconfianza, y pensamientos del tipo "¿Para qué voy a esforzarme más si nadie aprecia lo que hago?" acudirán a su mente y le perturbarán. Este jugador no rendirá al máximo de su potencial individual.

Posibles formas de proceder:

- El equipo técnico y la directiva deben mantener una relación con todos los jugadores del equipo en la que traten a todos por igual. Esto debe incluir los derechos y deberes, el mal comportamiento, los retrasos, etc. (multas y castigos), y especialmente todo lo relacionado con lo que sea crítica o elogio. La crítica debe hacerse sólo dentro del equipo.
- Los sueldos de los jugadores deben ser confidenciales.
- Las primas deben ser iguales para todos. No se puede dar un premio especial a un jugador por marcar un gol o al portero por destacar en un partido en concreto. Los extras deben ser iguales para todos.
- El seguimiento de los medios de comunicación influye mucho en los jugadores. La prensa, porque así es su propia naturaleza, resalta al autor del gol e ignora la contribución que hicieron los otros jugadores. De igual manera, la prensa se centra en un error del portero mientras pasa por alto todos los errores cometidos por los delanteros que fueron incapaces de marcar.

Para reducir el daño que produce la prensa, el equipo debe tener una política de prensa clara e inequívoca, y exigir que los jugadores respeten esas normas. No somos partidarios de las restricciones a las entrevistas al equipo, pero el caso contrario, de total libertad de expresión, cuando los jugadores pueden decir a la prensa lo que quieren y cuando quieren, tampoco es aceptable.

Como regla se puede tener el concederle a todos los jugadores el derecho a expresarse después de los partidos con una condición: que el jugador sólo hablará de sí mismo, elogiará claramente la contribución de todo el equipo y nunca criticará a los otros jugadores ni al equipo técnico. Entrevistas más extensas con la prensa pueden hacerse con permiso de la directiva y de la dirección técnica. El equipo debe preocuparse de fomentar que se entreviste a jugadores que no son "estrellas", regulando así la cobertura que se les da a las "estrellas". Como norma general, los jugadores que acudan a la conferencia de prensa deberían ser aquellos que, a ojos del equipo técnico, aportaron más al equipo en el partido y no el jugador que no hizo nada en todo el partido pero tuvo la suerte de marcar un gol en el último minuto.

- Cuando salgan en los medios de comunicación, tanto la directiva como el equipo técnico deben atenerse a las mismas normas. En

otras palabras, deben criticarse única y exclusivamente a sí mismos, y hablar de los demás y del equipo sólo en términos positivos.

6. Oscurecer la importancia del jugador individual

Hay que evitar llegar a un estado en el que el énfasis en el equipo llegue a oscurecer la importancia y la contribución del jugador individual. Cuando los jugadores empiecen a tener la sensación de que no se valora, ni se manifiesta públicamente, su contribución única al equipo, ello llevará a que disminuya su motivación.

Esto quiere decir que no basta con enfatizar que todos los jugadores son iguales, sino que también hay que encontrar una manera de fortalecer lo especial que es cada jugador y la importancia de su apoyo para el éxito del equipo.

Posibles formas de proceder:

- Debes premiar el esfuerzo de los jugadores con retroalimentación positiva. Esa retroalimentación ha de ser personal y pública.
- El equipo técnico debe tener un programa de encuentros con los jugadores para toda la temporada y no sólo para cuando hay problemas o hay que criticar algo. El contenido de los encuentros debe ser secreto.
- El equipo técnico debe encontrar una manera de resaltar la contribución hecha por un jugador incluso cuando sea difícil destacarlo. Por ejemplo, en el caso de un jugador mediocre, pero que cumple con su deber con lealtad. Siempre es posible destacarlo como ejemplo de jugador que sigue las instrucciones del entrenador y es disciplinado tácticamente, o como un jugador importante por su fuerza mental, porque anima al equipo, etc. No hay por qué inventar nada, pero en casos así hay que ser creativos y darle al jugador la retroalimentación positiva que merece.
- Debes insistir en que los jugadores se animen unos a otros, y que reaccionen siempre de manera positiva a cualquier jugada hecha por un jugador del equipo, incluso si es un fallo o un error.

Que un jugador esté muy enfadado con un compañero, o que esté seguro de que lo hicieron mal, no es importante, lo único que debes hacer una vez que haya sucedido es animarlos, resaltar la importancia de lo que han intentado y seguir adelante. Hablaremos de este tema

con más detalle más adelante, pero lo que queremos decir es esto: supongamos una situación de partido en la que un compañero te da un pase impreciso, o el pase va para otro, o espera demasiado tiempo y pierde el balón. Tu reacción como jugador **debe ser positiva**, en vez de abalanzarte sobre él maldiciéndole, gritándole, haciéndole gestos, etc. Si estás cerca del jugador, puedes decirle algo así como: "¡Buena idea. La próxima vez saldrá!". Y si te encuentras lejos de él hazle una señal de apoyo, a modo de reconocimiento por el intento. Puedes dedicarle un pequeño aplauso, levantar una mano o un dedo o incluso sonreírle.

Si tienes oportunidad de intercambiar un par de palabras con el jugador que, a tus ojos, cometió un fallo o se equivocó al no pasarte el balón, puedes animarle con una frase como: "¡Buena idea! Trata de prestar atención cuando me desmarco y quedo libre para pasármela. ¡Venga! ¡Vamos a ganar este partido!". Cualquier reacción de este estilo tendrá más efecto que muchas de las expresiones de enfado o gritar. Si estás seguro de tus observaciones, guárdatelas para el análisis del partido en la sesión de vídeo con todo el equipo reunido. Ahí podrás manifestar tu opinión sin enfados y explicar tus argumentos para las jugadas y situaciones en las que algún jugador cometió algún fallo, no pasó el balón, etc.

7. Resaltar el resultado

Cuando un equipo profesional y toda la gente que lo rodea **convierten el resultado de los partidos en lo único importante, el camino al colapso del equipo es normalmente corto. En el deporte es imposible concentrarse sólo en el resultado.**

Muchas veces el resultado no depende sólo del equipo. Un equipo puede jugar a tope de su potencial y aun así perder, porque jugó contra un equipo mejor o por un fallo de un jugador, o por un error de cálculo, etc.

Es mucho más importante, por lo menos para el equipo técnico y para los jugadores, concentrarse en la **interacción del equipo** durante el partido. Es importante prestar atención a las cosas que están bajo el **control exclusivo** de los jugadores y del equipo técnico. Por ejemplo, si el equipo se preparó adecuadamente, si los jugadores se prepararon debidamente para el partido tanto física como mentalmente, si todos los jugadores siguieron las instrucciones del entrena-

dor, si los jugadores se esforzaron al máximo a lo largo del partido, etc. Por supuesto, el equipo quiere ganar todos los partidos, pero eso es imposible.

¡CENTRARTE EN LAS COSAS QUE TIENES BAJO CONTROL APORTARÁ MÁS AL EQUIPO QUE CENTRARTE SÓLO EN EL RESULTADO!

Posibles formas de proceder:

- Es verdad que los medios de comunicación/los aficionados e incluso a veces los miembros de la directiva sólo le dan valor al resultado, y están en su derecho.
- El club debería tener diseñado un comportamiento rutinario estable que seguir después de los partidos, sin que dependa del resultado. Ese comportamiento estable debe abarcar todas las áreas.
- Parte de la rutina debería ser un **análisis profesional** del último partido, después de una derrota, pero especialmente después de una victoria (aunque es más fácil corregir fallos y criticar después de una victoria que después de una derrota).
- El análisis debe resaltar las acciones que el equipo y el cuerpo técnico tenían bajo control.

No servirá de ninguna ayuda que el equipo llegue a la conclusión de que tuvo mala suerte o que el árbitro pitó en su contra. Resaltar áreas que se escapan al control del equipo acabará por dañar al equipo.

8. Crear subgrupos en el equipo

Durante la actividad del equipo se pueden crear subgrupos de distintos tipos. De hecho, no hay nada malo con los subgrupos si no perturban el funcionamiento del equipo y si sus objetivos son idénticos a los objetivos del equipo.

El problema surge cuando aparecen subgrupos para resolver problemas que sólo son comunes a los miembros del subgrupo. Cuando

estos problemas se manifiestan en los entrenamientos o en un partido, la capacidad del equipo queda dañada sensiblemente. Los siguientes son ejemplos de subgrupos que pueden existir en un equipo:

- Jugadores extranjeros.
- Jugadores jóvenes.
- Jugadores suplentes.
- Amigos personales.
- Grupos de jugadores con funciones afines (como defensas), etc.

¿Cómo se manifiesta esto en los entrenamientos y en los partidos?

Cuando un subgrupo actúa como un equipo independiente, los jugadores de ese grupo preferirán sus propios objetivos; en otras palabras, pondrán delante sus propios intereses a los objetivos del equipo. En situaciones así preferirán pasar el balón a alguien de su subgrupo, y sólo si esto no es posible se la pasarán entonces a otro jugador. El interés está por supuesto en mejorar el estatus que uno tiene dentro del subgrupo.

De la misma manera, cuando un jugador cometa un fallo, o cuando necesite ayuda, o que le hagan un relevo, los miembros del subgrupo lo harán para sus amigos del subgrupo, pero serán reacios a ayudar al resto de los jugadores.

Ejemplos sacados del terreno de juego:

- En un equipo había un subgrupo de jugadores extranjeros. Durante la primera mitad de la temporada el subgrupo no se manifestó en absoluto, ni en entrenamientos ni en partidos. Sin embargo, al acercarse el final de la primera vuelta empezaron a oírse rumores acerca de la posibilidad de cambiar a uno de los extranjeros. Entonces, el resto de los jugadores extranjeros empezaron a pasarle a él casi todos los balones para así fortalecer su posición en el equipo. Y como ésa no era siempre la mejor opción de pase, dio origen a una seria acritud del resto de los jugadores, y el funcionamiento del equipo salió perjudicado.
- En otro equipo había un subgrupo de amigos personales. Cuando uno de ellos sufrió una pérdida de habilidad y el entrenador dejó caer que lo iba a sacar del equipo titular, sus amigos del subgrupo

- intentaron darle a él la mayoría de los pases, y cuando cometía un fallo se esforzaban por corregirlo. En las entrevistas con los medios de comunicación, sus amigos trataban de sacar siempre lo importante que era aquel jugador y hacían lo mismo con el equipo profesional. Muy pronto el funcionamiento del equipo se vio perjudicado.
- Los jugadores jóvenes de un equipo tenían la sensación de que los trataban injustamente y no recibían suficientes oportunidades. Cada vez que dos o más jugadores jóvenes coincidían en el equipo trataban de ayudarse, incluso si ello iba en perjuicio del equipo.

La formación de subgrupos dentro de un equipo es algo natural, pero queda prohibido llegar a una situación en la que los miembros del subgrupo prefieran sus propios objetivos a los del equipo, o a una situación en la que el funcionamiento del subgrupo dentro del equipo dañe el juego del equipo.

Posibles formas de proceder:

- Los jugadores deben ser conscientes del tema y también del daño al equipo. Los profesionales deben estar atentos al tema y reconocer la formación de subgrupos lo antes posible.
- Hay que actuar de forma directa y dispersar a los subgrupos en los entrenamientos. Es decir, cuando se entrene con grupos reducidos, hay que prestar atención a disolver los subgrupos. Es muy importante que ni los extranjeros, ni los suplentes, etc. actúen en un mismo grupo.
- Tanto de hecho como de palabra debes tratar a todos los jugadores como individuos y no por su pertenencia a algún subgrupo. Debes llamar a los jugadores por su nombre y no por un nombre más genérico como “los extranjeros” o “los jóvenes”, etc. Y, cuando quieras elogiar a los jugadores, también debes hacerlo mencionando sus nombres y no diciendo algo como “A ver si aprendéis de los extranjeros”.
- Tienes que fortalecer la identidad personal y la importancia para el equipo de todos y cada uno de los jugadores.
- Si todas estas medidas no surten efecto y la situación es que el subgrupo daña al equipo, has de actuar con decisión y, si fuese necesario, expulsar a esos jugadores del equipo.

9. El banquillo

En el deporte de equipo profesional, con mucha frecuencia, el resultado final de un partido y de toda la temporada lo determinan los jugadores suplentes.

A lo largo de la temporada, en todos los equipos hay jugadores que tienen que ser sustituidos, dándoles así a los suplentes oportunidades de demostrar su valía en el equipo titular. Todo el mundo está de acuerdo en esto, pero luego en la realidad lo que ocurre es que los entrenadores, y sobre todo la directiva del equipo, no le conceden al tema la importancia necesaria.

Los jugadores del banquillo pueden ser el éxito del equipo, pero también pueden ser la destrucción del mismo.

Cuando los suplentes se convierten en un subgrupo consolidado, sus prioridades pueden llegar a ser contrarias a los objetivos del equipo. Hay suficientes ejemplos de casos en los que los jugadores suplentes se convirtieron en oposición al entrenador y conspiraron para destituirle, incluso aunque hubiesen tenido oportunidades de jugar y no hubiesen aportado nada y hubiesen sido negativos para el equipo.

Cuando los suplentes están amargados y faltos de motivación, hay tensión en el equipo. Esta tensión daña la motivación del resto de los jugadores, hace que los entrenamientos no sean eficaces y acaba por debilitar al equipo.

Hacer un trabajo correcto con los jugadores del banquillo es esencial para el éxito del equipo. Por el contrario, no hacer una inversión suficiente en estos jugadores es un camino directo al fracaso.

Tienes que distinguir entre los jugadores que se sientan en el banquillo. En este grupo siempre hay un par de jugadores que sólo van a entrenar con el equipo para completarlo. Normalmente, son jugadores jóvenes o nuevos.

Estos jugadores deben ser conscientes de que en esta etapa sólo van a estar en el equipo para entrenar y mejorar, y que en el futuro se les irá haciendo sitio en el equipo. De momento, sin embargo, no van a entrar en el equipo titular.

En definitiva: **No deben quedar dudas respecto a eso.**

El resto del banquillo está formado por jugadores que pueden sustituir a los titulares, pero que por cuestiones profesionales no salen de titulares. **A estos jugadores debes tratarlos igual que a los titulares.**

Posibles formas de proceder:

- Hay que hablar de cuál es el estatus de los jugadores del banquillo, y a los jugadores debe quedarles muy claro el tema (un titular hoy puede estar mañana en el banquillo).
- Los técnicos deben asegurarse de que los jugadores suplentes entiendan que están en el banquillo por razones profesionales única y exclusivamente.
- **Un suplente debe entender que su vuelta al equipo titular depende de su esfuerzo en los entrenamientos, de su capacidad para demostrar su habilidad cuando sustituya a otro jugador, y también de que la habilidad del jugador al que sustituye dé muestras de flaquear (lesión, expulsión, enfermedad, pérdida de forma). En otras palabras, que no depende sólo de él.**
- El equipo profesional debe practicar en los entrenamientos con alineaciones distintas, integrando a jugadores suplentes en el primer equipo.
- El equipo profesional debe tratar al jugador suplente de forma individual, y no como grupo. Cada uno de los suplentes debe saber por qué está en el banquillo y qué debe hacer para volver al equipo titular.
- En los entrenamientos debes tratar a los suplentes **exactamente** igual que a los titulares en lo que se refiere a disciplina, instrucciones técnicas, ceñirse al programa de entrenamiento, etc.
- El cuerpo técnico debe tener sensibilidad y evitar situaciones en las que los suplentes puedan llegar a convertirse en un equipo unido dentro del equipo.

Para futbolistas que, por la razón que sea, se encuentran en el banquillo:

Como ya hemos dicho, salir del equipo titular es fácil, pero volver a él es mucho más difícil. Culpar a todo el mundo de que no sepan apreciar tu habilidad y convertirte en oposición al cuerpo técnico no te va a ayudar a volver al equipo titular.

Tienes que entender que debes hacer todo lo que está en tus manos para volver al equipo titular. Y esto quiere decir entrenar lo mejor que puedas y demostrar tu valía cuando te den una oportunidad de volver a jugar.

Además, debes ser consciente de que no todo depende de ti. Si el jugador que está jugando en tu lugar demuestra más destreza que tú, da igual que entrenes muy bien, no vas a entrar en el equipo titular. Has de tener paciencia, trabajar duro y esperar.

Es verdad que es difícil prepararse para un partido cuando sabes que no vas a ser titular, pero tienes que poner todo tu esfuerzo. Tu preparación mental para el partido debe ser la misma que si fueses a salir de titular.

Mientras estés sentado en el banquillo, no eres ni un espectador ni un seguidor. Debes estar metido en el partido, concentrado en el jugador o jugadores que pudieses tener que sustituir. Piensa en cuáles son sus problemas y qué podría hacerse mejor.

Cuando te manden salir a calentar, también debes prepararte mentalmente al mismo tiempo.

Durante el calentamiento, respira hondo y visualiza el partido. Regula tu estrés y tu motivación. Trabaja tu autoconfianza y tu fe en tu capacidad. Todo ello sin relación con el tiempo que te toque jugar.

No estropees tu oportunidad enfadándote con el entrenador por sólo darte entrada en el partido en ese momento. La ira no hará más que distraerte y demostrará al entrenador que tenía razón desde el principio, al no incluirte en el equipo titular.

Al entrar en el partido:

- No intentes de inmediato hacer una jugada que requiere mucha concentración o que tiene pocas posibilidades de éxito.
- Empieza haciendo cosas sencillas y eficaces.
- Entra en el partido poco a poco, siguiendo las instrucciones del cuerpo técnico y reflexiona sobre las conclusiones que sacaste respecto a los fallos que cometió el jugador al que tú sustituiste.
- En cualquier caso, haz que el equipo sienta que puede confiar en ti. Anima, empuja y juega de forma agresiva (pero no a lo loco).
- Concéntrate en el partido que disputas y en cada una de sus acciones. No pienses en la importancia del partido ("¿Qué pasará si perdemos?" o "¿Volveré al equipo titular si juego bien?"). Este tipo de pensamientos no harán más que distraerte. Concéntrate

en el presente. Ya pensarás después del partido. Piensa que jugadores más famosos que tú (y mucho más caros) ya se han sentado, o se sentarán, en el banquillo en algún momento de sus carreras.

Lo sabio es ser paciente, tomar el banquillo como parte del juego y trabajar duro para volver al equipo titular.

Si en dos años no logras entrar en el once inicial del equipo en que juegas, es hora de tomar decisiones y buscarte otro equipo.

Debes empezar a jugar, aunque ello implique irse a un equipo de una división inferior. Si estás mucho tiempo sin jugar, pierdes destreza y no tendrás ocasión de demostrar tu valía.

Es mejor jugar de titular en un equipo de una división inferior, y así poder demostrar tu valía.

¡No te conformes con ser un eterno sustituto!

¡Ése es el camino para acabar con tu carrera!

10. Marcar objetivos claros para el equipo

Ya mencionamos que una de las condiciones básicas para la consolidación de un equipo es el objetivo común. Marcarse objetivos claros en el deporte es importante tanto para el equipo como para el jugador individual, y trataremos este tema en el capítulo 15.

Para que un equipo se mantenga unido ha de tener un objetivo común claro. En otras palabras, todos los miembros del equipo (es importante que dicho objetivo sea común a los jugadores, al cuerpo técnico, a los propietarios, a la directiva, al médico y a todo aquel que tenga algún papel en el equipo) deben estar de acuerdo en los objetivos del equipo y creer en las posibilidades de alcanzarlos.

Los objetivos pueden construir un equipo, pero también pueden destruirlo.

Cuando los objetivos no son claros y, sobre todo, si no son uniformes, el equipo puede resultar dañado. Dicho de otra manera, cuando el propietario tiene ideas distintas a los objetivos del entrenador, o cuando se da una situación en la que el entrenador y los jugadores no comparten objetivos, entonces el equipo saldrá perjudicado. También

saldrá perjudicado el equipo si los jugadores no creen que se puedan conseguir los objetivos marcados.

Posibles formas de proceder:

- El equipo técnico debe plantearse objetivos realistas al principio de la temporada. Deben asegurarse de que los objetivos son aceptados por la directiva/los dueños, etc.

En el mundo del fútbol ha habido casos en los que el equipo técnico anunció los objetivos del equipo junto con la directiva, pero la directiva esperaba lograr mucho más y, sin que nadie se sorprendiese, después de unas cuantas derrotas, el equipo entró en crisis, el entrenador fue destituido, etc.

- Los jugadores deben participar en definir los objetivos.
- En cualquier caso, una vez definidos los objetivos, debes trabajar en común con la creencia de todos de que es posible alcanzar los objetivos.
- **Los objetivos no son sagrados**, y a veces es necesario actualizarlos y reformularlos desde el principio, de nuevo con la aprobación de todos. Es obvio que si el equipo va muchos puntos detrás del líder de la clasificación no tiene sentido seguir diciendo que el objetivo es ganar el campeonato. Empecinarse en unos objetivos en los que los jugadores no creen no es sólo un presagio de fracaso de los jugadores, sino que también puede llevar al fracaso a todo el equipo. Esto no quiere decir que aconsejemos rendirte. Si el objetivo realista marcado para el equipo fue ganar el campeonato y, por las razones que sean, el equipo se encuentra ahora muy lejos de la posibilidad de cumplir ese objetivo (aunque teóricamente aún pueda ser posible), lo que hay que hacer es reformular el objetivo desde el principio. Por ejemplo, conseguir la mayor cantidad posible de puntos en los partidos que quedan para asegurarnos el subcampeonato de liga y lo que venga.
- Todo jugador en cada partido ha de tener un objetivo personal. Ese objetivo se lo puede marcar el entrenador, o puede marcárselo él a sí mismo. La actuación personal es muy importante para el jugador, más allá del juego del equipo. Su objetivo general debería ser dificultar lo máximo posible el juego del rival al que se enfrenta tanto

en defensa como en ataque (tratamos los objetivos individuales más adelante en el libro), y cumplir las órdenes del entrenador.

11. Cohesión del equipo

Uno de los temas sobre los que no hay acuerdo es qué importancia tiene la cohesión del equipo para el éxito de ese equipo. Ha habido casos de equipos en los que los jugadores estaban muy unidos y eran amigos y el equipo tuvo éxito, y ha habido casos totalmente opuestos, en los que la relación entre los jugadores era excelente, pero el equipo no funcionó. En el mundo del fútbol profesional hay muchos equipos en los que los jugadores no se pueden ver entre sí y el equipo triunfa.

Como norma debes distinguir entre relaciones sociales (cohesión social) y unidad de objetivos (cohesión grupal), esto último para alcanzar objetivos comunes. Por lo visto, en fútbol la unidad de objetivos es más importante.

No se trata de que todos los jugadores tengan que ser amigos y que tengan que salir juntos después de los entrenamientos, pero un cierto grado de relaciones sociales es fundamental para el éxito.

Posibles formas de proceder:

- Debes poner el tema en conocimiento de todos, hablar de ello y diferenciar entre amistad y unidad para alcanzar unos objetivos.
- Debes fomentar las actividades que fortalezcan las relaciones sociales: un pasatiempo común, cenas, etc.
- En las sesiones de entrenamiento debes dar a los jugadores tareas para que aprendan cosas unos de otros. Podrías hacer que los jugadores pasasen media hora al día hablando con el jugador que menos conozcan de la plantilla, sobre fútbol y temas más personales.
- El cuadro técnico debe estar constantemente alerta para identificar procesos que puedan dañar la unidad social y la unidad de objetivos.
- Es importante crear un orgullo de equipo y resaltar la unicidad del equipo comparado con otros equipos. Para ello es importante tener una insignia, unos colores para el atuendo y cualquier otro símbolo único.
- Es importante crear un lema para el club, como “Jugamos por el club”.

Resumen

En este capítulo tratamos distintos aspectos de la formación de un equipo y su conservación. El equipo técnico es el responsable de la creación del equipo, pero es importante que todos los jugadores conozcan estos procesos y pongan todo de su parte para lograr el éxito del equipo. Porque el éxito personal es insípido si no va acompañado de, por lo menos, pequeños éxitos de equipo.

- Como jugador de un equipo tienes responsabilidad personal en su éxito.
- Debes sobresalir en tu papel individual, pero también en el de equipo.
- Tus acciones como miembro del equipo pueden construirlo o destruirlo.
- Piensa siempre en las consecuencias de tus actos (palabras y hechos) para el equipo.
- Comprender los procesos de equipo tal y como los explicamos en este capítulo harán de ti un jugador mejor.
- Los jugadores suplentes deben adoptar la forma de trabajar que se ha descrito.

Rincón del entrenador

El hecho de que un grupo de jugadores con talento entrenen juntos mucho tiempo no es suficiente para convertirlos en un buen equipo. Más allá de esto, tu visión personal de cómo se crea un equipo, los temas que salieron en este capítulo son importantes para el éxito del equipo. En todos los apartados de estos temas, la primera línea siempre es: pon el tema en conocimiento de todos y habla de él abiertamente. Ése es tu deber.

El lugar de entrenamiento es el sitio donde debe llevarse a cabo la mayor parte del trabajo de consolidación del equipo, y debes tener cuidado de que no se convierta en un campo de pruebas. La mayoría de los jugadores del equipo deben estar de acuerdo en que va a ser algo bueno antes de ir al lugar de entrenamiento. Un buen momento para escoger a los jugadores y organizar el lugar de entrenamiento es a final de temporada.

Construir un equipo es un proceso sin fin. Tienes el deber de dedicarle reflexiones y tiempo al tema durante la temporada.

Tu personalidad y tu temperamento como entrenador marcan tu estilo de trabajo con el equipo, pero debes tratar todos los temas discutidos aquí incluso aunque, en tu opinión, no sean importantes.

Hay una cosa en la que tenemos que estar de acuerdo: los jugadores no te necesitan como amigo. Ya tienen suficientes amigos. Te necesitan como líder para ayudarles a lograr sus objetivos.

Por ello aconsejamos seguir el eslogan: (sobre todo si en el equipo tienes jugadores que se creen estrellas, o que la prensa los trata como tales).

*¡Las estrellas brillan sólo en el cielo,
e incluso allí forman grupos!*

**No puedes esperar que un grupo de jugadores
jueguen como un equipo.
Para jugar en equipo necesitas un equipo.**

Todo el mundo cree saber qué es la motivación. Todo el mundo habla de ella, la culpa de sus fracasos y la elogia cuando gana. Sin embargo, la motivación, como todas las cosas relacionadas con el comportamiento humano, es un término complejo.

En este capítulo se tratará el tema en su justa medida. Aprenderás a reconocer tu nivel de motivación y cómo regularla.

La mayoría de la gente relacionada con el deporte cree que la motivación es como el dinero: cuanto más tengas mejor.

En el mundo del deporte, la relación entre la motivación, la habilidad y el éxito es mucho más compleja.

Si nos pides que corramos 100 metros lo más rápido que podamos, podríamos hacerlo en 15 segundos. Si nos dices que si los volvemos a correr y mejoramos el tiempo nos darás 1.000 euros, estamos seguros de que mejoraremos el tiempo.

Si nos dices que si los volvemos a correr y volvemos a mejorar el tiempo una vez más, nos darás un millón de euros, ¿qué sucederá entonces?

¿Mejoraremos el tiempo?

Lo más seguro es que no, porque por una parte ya hemos llegado al máximo de nuestra capacidad, y por la otra, la presión y el estrés dañarán nuestra capacidad. En otras palabras, aunque inten-

temos con todas nuestras fuerzas, mejorar el tiempo (y tengamos una motivación récord), no lo conseguiremos.

Aumentar la motivación no nos lleva necesariamente a mejorar nuestras habilidades.

En el ejemplo, el dinero era la fuente de la motivación.

¿Es el dinero también la base de la motivación en el mundo del deporte?

En el deporte profesional todo el mundo juega por dinero.

Sin embargo, el dinero en sí no basta para garantizar la motivación.

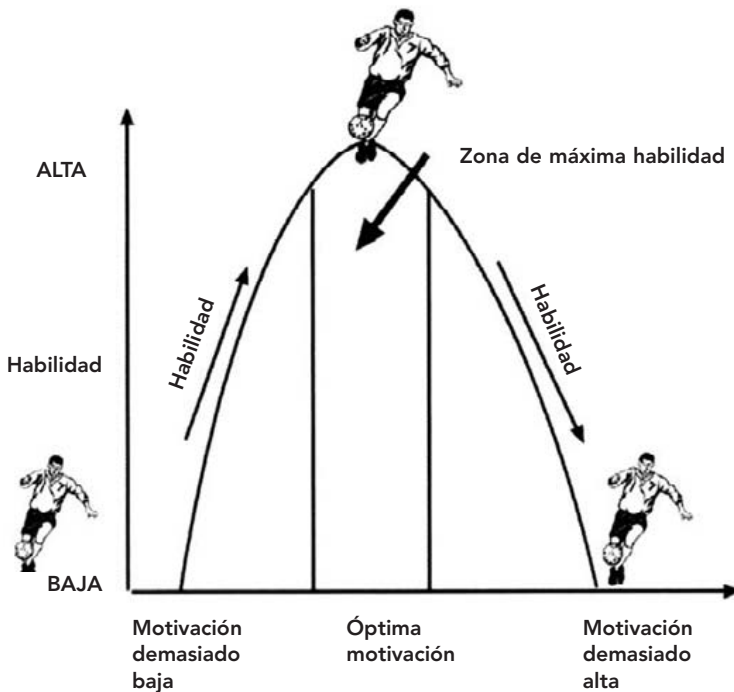
En todos los entrenamientos de fútbol, basta con apostar una lata de refresco y ya de inmediato aumenta la motivación de los jugadores y el juego adquiere mucha más intensidad. Esto demuestra que no es tan sencillo y que no sólo el dinero influye en la motivación. **Todos conocemos casos de equipos cuyos jugadores estuvieron meses sin cobrar nada y aun así derrotaron a equipos cuyos jugadores cobraban al día.**

¿Qué es la motivación?

La motivación puede definirse como el deseo o la necesidad que hacen que una persona actúe para conseguir unos objetivos.

Esta definición deja clara la relación entre la motivación y el marcarse objetivos y, debido a su importancia, trataremos el tema de marcar objetivos en deporte con más detalle que en el capítulo anterior.

La relación entre el nivel de motivación y la habilidad no es sencilla. Es muy parecida a la relación entre el estrés y la habilidad, y la siguiente imagen nos lo ilustra:



Miremos ahora el significado de este ejemplo. La figura representa de hecho la compleja relación que hay entre la habilidad en el terreno de juego y la motivación.

Todo atleta tiene un campo de acción en el que al aumentar la motivación también mejora su habilidad, hasta que llega a un grado de motivación que lleva al jugador a alcanzar su máxima destreza.

Si la motivación crece por encima de este grado, se perderá algo de habilidad.

Esto quiere decir que es posible que haya dos jugadores con el mismo nivel de motivación, pero la influencia de ésta sobre su habilidad será totalmente distinta. Para el primero puede significar el nivel necesario para rendir al máximo, mientras que para el segundo el nivel puede ser o demasiado alto o demasiado bajo en relación al nivel de motivación que necesita.

El objetivo de cada jugador debe ser reconocer exactamente su nivel de motivación antes de un partido. Debe saber cuál es el nivel de motivación que le permite alcanzar su habilidad máxima y cómo regular su motivación para adecuarla al nivel deseado para lograr su rendimiento máximo.

¿Cómo puede ser que demasiada motivación disminuya la habilidad en vez de aumentarla?

Cuando el nivel de motivación es demasiado alto, la presión aumenta y la concentración sufre, lo que produce un descenso del nivel de habilidad. Altos niveles de motivación también tienen una repercusión inmediata en el comportamiento de los jugadores en el terreno de juego. Un jugador con motivación excesiva es probable que cometa faltas agresivas y pueda recibir una tarjeta amarilla o roja. Un jugador así igual gasta demasiadas energías al principio del partido y no podrá "finalizarlo" en condiciones.

La combinación de excesiva motivación y errores lleva a la frustración y el resultado es:

¡El jugador quiere, pero la realidad es que no puede!

¿Cuál es el origen de la motivación?

En el deporte la motivación **debe salir del jugador** y no provenir de factores **externos**.

¡Lo que en realidad es el origen de la motivación (además del dinero) es el deseo y el ansia del jugador de ser el mejor en el deporte que practica y demostrar sus mejores habilidades! En psicología llamamos a esto "autorrealización".

El deseo y el ansia del jugador de ser el mejor tienen fuerza y tienen un objetivo. Por eso cuando trabajes la motivación debes concentrarte en su fuerza y dirección. Cuando seas consciente de tu capacidad para regular la intensidad y dirigirte hacia unos objetivos, podrás regular tu nivel de motivación para que encaje con tu habilidad máxima.

Un futbolista cuya motivación depende de factores externos, como el entrenador, los propietarios del equipo, el alcalde (no creo que en Londres el alcalde entre en el vestuario del Arsenal antes de

un partido importante para motivar a los jugadores), la prensa u otros factores semejantes, **es un futbolista con problemas. ¡La principal fuente de motivación debe venir del jugador!**

Peldaño 11: Asume la responsabilidad personal de lograr el nivel de motivación más adecuado a tu potencial

Un jugador mentalmente fuerte sabe cómo entrar en cada partido y en cada competición con el nivel de motivación más adecuado a su máxima habilidad, y sabe cómo mantener y dosificar esa motivación durante todo el partido. Ésta es la única manera de explicar la habilidad de Michael Jordan en baloncesto, Pete Sampras en tenis o Ronaldinho en fútbol.

En el fútbol moderno sólo hay unos pocos jugadores capaces de mantener su motivación estable y adecuada a su máxima habilidad (menciona 2-3 jugadores de tu país).

¿Por qué sólo mencionamos a un par de jugadores?

Los futbolistas no son más que seres humanos. La exigencia de mantener un nivel de motivación durante un largo período de tiempo es muy dura para los atletas, y especialmente en los deportes de equipo.

Los siguientes son algunos factores que influyen en la motivación y le dificultan al jugador mantenerla al nivel deseado durante mucho tiempo:

- La relación entre jugadores y equipo influye en la motivación individual de cada jugador. Un jugador encuentra muy difícil jugar al máximo de motivación cuando ve que el resto del equipo juega sin motivación y no se esfuerza en el campo.
- Basta con que un par de jugadores del equipo no jueguen a tope de motivación para hacer bajar la motivación de los otros jugadores. En estas situaciones, la tendencia a bajar la motivación es el resultado de pensamientos como: "¿Para qué voy a esforzarme yo si los otros pasan?" o "Yo me mato recuperando balones y ellos los pierden y les da igual" o "Soy el único que da el callo, qué desgracia".
- **Rendirse y adaptar tu nivel de motivación a los otros jugadores es una solución fácil, pero esa decisión puede resultar dañina para el**

equipo y para ti personalmente (ver el “efecto catástrofe” en el capítulo anterior).

¿Qué hacemos entonces?

Tú eres el único responsable de tu motivación. No tienes disculpas. Debes seguir trabajando, esforzándote, luchando y manteniendo tu nivel de motivación durante todo el partido, sin depender de los otros jugadores. La responsabilidad es sólo tuya.

Si todos los jugadores del equipo piensan así, incluso cuando algún jugador, por la razón que sea, juegue con motivación baja, el daño causado al equipo será insignificante.

Cuando creas que los otros no están motivados, la mejor forma de proceder es dando ejemplo personalmente y esforzarte por animar y empujar a los otros. **Coordínate** con el equipo técnico, espera a la primera oportunidad, y cuando el equipo esté reunido saca el tema en la conversación. **Recuerda que la solución fácil es rendirse. Es muy tentador dejar de intentarlo, pero ése no es el camino.**

LA MOTIVACIÓN ES COSA TUYA; ¡NO CULPES A LOS DEMÁS SI TE FALLA!

Como ya hemos dicho, el objetivo es empezar todos los partidos con el nivel de motivación más adecuado a tu habilidad máxima, y mantenerlo durante todo el partido.

Factores como el rival o el resultado no deberían afectarte. Sin embargo, todos somos humanos y nuestra inclinación natural es que nos influya la situación. Cualquier jugador sabe que no hay problemas de motivación cuando se juega contra los campeones, el líder de la liga o cualquier otro equipo grande.

El problema con la motivación surge en los partidos contra los equipos “pequeños”, contra equipos de categorías inferiores en los partidos de Copa, contra equipos a los que nunca hemos derrotado, o contra equipos con los que no tenemos ninguna posibilidad, etc.

Otro factor que influye en la motivación es **el resultado durante el partido**. Los jugadores tienden a perder motivación cuando ven la victoria cercana o cuando parece que no tienen posibilidades.

¿Qué hacemos?

De nuevo, tú eres el único responsable de tu motivación, y nada del equipo contra el que juegas ni del resultado debería hacerte perder motivación. La responsabilidad es sólo tuya.

Si aprendes a concentrarte en ti mismo, en el nivel de motivación que te permite mostrar tu habilidad máxima, ningún otro factor podrá tener influencia sobre ti.

¿Cómo puedes saber cuál es el nivel de motivación adecuado para mostrar tu máxima habilidad?

Constrúyete un "motivacionómetro" (parecido al estresómetro) y con su ayuda aprende a medir tu nivel de motivación. Recuerda partidos anteriores y comprueba qué motivación tenías antes de jugarlos. Recuerda buenos partidos tuyos en los que destacaste, mostrando tu habilidad máxima, e intenta captar el nivel de motivación que tenías antes del partido.

Si trabajas esto durante un tiempo llegarás a aprender a calcular tu nivel de motivación, y a reconocer qué nivel de motivación te va mejor.

Muchos estudios hechos a atletas han descubierto dos características de personalidad importantes que influyen en la motivación en el deporte a nivel competitivo:

- El miedo a perder.
- La necesidad de triunfar.

El miedo a perder es cómo ves tú tus posibilidades de derrota. A ningún deportista le gusta perder, pero distintos jugadores reaccionan de manera distinta ante la derrota, influyendo así también sobre la motivación.

La necesidad de triunfar es nuestro nivel de competitividad. Tu modo de buscar activamente un reto en las competiciones. Todo deportista se esfuerza por triunfar, pero el ansia que todos tienen de éxito tiene distinto nivel de intensidad.

Se considera que hay cuatro tipos de personas:

- Aquellos que muestran pocas ganas de triunfar y mucho miedo a perder. **Si perteneces al mundo del deporte, seguro que no eres de este tipo de personas.**

- Aquellos que muestran pocas ganas de triunfar y poco miedo a perder. De nuevo, la gente del deporte de competición no estará en este grupo. Se trata de gente que no entiende qué pueden encontrar los demás en el deporte.
- Aquellos con muchas ganas de triunfar y poco miedo a perder. Es posible que tú estés en este grupo. **La mayoría de los jugadores están en este grupo.** Es gente que ama competir y sabe aceptar la derrota. Como atletas que son, no tienen problemas de motivación en sus partidos. Lo que sí tienen es dificultades para mantener la motivación en los entrenamientos durante mucho tiempo.
- Aquellos con muchas ganas de triunfar, pero también con mucho miedo a perder. Algunos jugadores están en este grupo. **Estos deportistas aman la competición, pero perder les resulta problemático. Pierden su autoconfianza y su fe en su capacidad. Tienen miedo a asumir riesgos en los partidos, huyen de la responsabilidad y el miedo a perder les paraliza.** Como deportistas no lograrán encontrar su potencial.

Trata de averiguar en qué grupo estás tú. Sé sincero contigo mismo. Piensa bien con qué fuerza deseas triunfar, y también cuánto miedo tienes a perder.

Si encuentras difícil situarte en alguna de estas categorías, eso es algo completamente normal. Simplemente te encuentras en medio.

Estúdiate a ti mismo, y si tu miedo a perder es grande, es posible y necesario cambiar eso. Por supuesto puedes intentar cambiar solo, pero lo recomendable es que te busques la ayuda de un psicólogo del deporte. **En todo caso, el primer paso es conocerte a ti mismo y entender que lo que tú eres influye en tu motivación y te ayuda a mostrar tu habilidad real o te lo impide.**

Un factor adicional que influye en la motivación es la presencia de un líder en el campo. **Un líder en el equipo puede ser el mejor factor para mantener el nivel de motivación del equipo.** En deporte, un líder es un jugador en el que los demás jugadores confían, y creen en su habilidad. Cuando él tiene el balón todos en el equipo creen que algo bueno va a suceder (no tiene por qué ser el capitán del equipo, aunque lo ideal sería que también lo fuese). **Un líder es aquel jugador que reacciona de un modo totalmente opuesto a todos los demás.** Cuando todos están celebrando un gol, él está tratando de mantener la tranquilidad y la organización y seguir jugando. De igual

modo, cuando todos están desesperados después de encajar un gol, él da ánimos, calma a los compañeros y los empuja para que sigan luchando. Cuando todos están desesperados y quieren rendirse, él arrastra a los otros jugadores consigo y les exige que sigan luchando y que crean en que aún es posible sacar un buen resultado. Incluso cuando sólo faltan unos pocos minutos para el final del partido y todo el mundo está cansado y ya deseando que llegue el final, él sigue empujando, animando y exigiendo a los demás que luchen hasta el final, hasta el pitido final.

Un equipo que tenga un líder así está en la senda del éxito, por lo menos en lo que se refiere a mantener el nivel de motivación.

Pero aunque haya un líder, y sobre todo si no lo hay, la responsabilidad de tu motivación sólo la tienes tú como jugador. Si hay un líder, debes ayudarlo, unirte a él, fortalecerle y ser un ejemplo para los demás jugadores. Cuando no haya líder, a todo jugador le corresponde la responsabilidad de ser **el líder** de su parte del campo. Si eres delantero, trata de ser un líder en ataque; si eres defensa, sé un líder en defensa.

Cuando el equipo carezca de un líder en el que todos confíen, pero haya un par de jugadores que asuman parcialmente esa responsabilidad, su influencia sobre el equipo puede ser importante en muchas esferas, pero sobre todo en lo que se refiere a la **motivación**.

Debido a la especial importancia que los objetivos del equipo tienen sobre la motivación, el siguiente capítulo trata en más detalle los objetivos en el fútbol.

Resumen

- Tú eres el único responsable de tu nivel de motivación. No hay excusa.
- La principal fuente de motivación debe estar dentro de ti, y no ser un factor externo.
- Tienes que saber qué factores personales influyen en tu motivación.
- Reconoce las causas externas que influyen en tu motivación.
- **Tu objetivo es empezar los partidos con el nivel de motivación que mejor se adapte a tu habilidad máxima, y mantenerlo durante todo el partido, desde el pitido inicial al final.**

Rincón del entrenador

La motivación de los jugadores y del equipo es importante para alcanzar el éxito.

Como ya hemos dicho, los jugadores no son más que seres humanos, y cada uno es distinto de los demás. No hay un único nivel de motivación que se adecue a la habilidad máxima de la mayoría de los jugadores del equipo, y por eso es imposible trabajar la motivación de todos los jugadores juntos.

El nivel de motivación que alcanzará el equipo puede adecuarse a la habilidad máxima de algunos jugadores, pero también puede llevar a los demás jugadores a un nivel de motivación demasiado alto en relación con el nivel que mejor va a su habilidad máxima.

Llevar al equipo al "frenesí" antes de un partido puede no dar resultados positivos. Debes trabajar la motivación dentro del equipo, pero al mismo tiempo debes insistir en que cada jugador trabaje en su propia motivación.

Debes conocer a los jugadores y tratar de ayudarles a que regulen su nivel de motivación. **Es tu deber resaltarles que su nivel de motivación es responsabilidad personal suya, y que no deben confiar en ningún factor externo para que los lleve al deseado nivel de motivación.**

Es responsabilidad tuya conocer cuál es el nivel de motivación correcto de los jugadores. Debes exigir a **todos los jugadores todo el tiempo** que trabajen su motivación.

No caigas en la trampa de trabajar la motivación sólo antes de los partidos "importantes". En partidos así, los jugadores no tienen problemas de motivación. El problema normalmente está en los partidos "fáciles" y no en los "importantes".

Como entrenador tienes la capacidad de influir en la motivación marcando objetivos, y eso es lo que vamos a tratar en el siguiente capítulo.

Peldaño 12: Define los objetivos más adecuados

Hay gente implicada en el deporte y en su entorno (especialmente algunos periodistas y comentaristas) que considera que en el mundo del deporte no existe una cosa tal como los objetivos. Para ellos en el deporte sólo hay un objetivo, y ése es la victoria. Todos conocemos el dicho:

**La victoria no es lo más importante.
¡Es lo único importante!**

¡Si tú también piensas así, tenemos un problema!

En el deporte siempre hay algo más que una simple victoria. Es cierto que en el deporte profesional el objetivo siempre es ganar y quedar en primer lugar, pero que ése sea el único objetivo es una equivocación.

Un futbolista cuyo único objetivo sea la victoria no podrá mantener un alto nivel profesional en el deporte durante mucho tiempo.

No hay atleta ni equipo que ganen siempre. La derrota es parte del deporte y debes saber cómo enfrentarte a ella. **No todas las derrotas son un fracaso.** Cuando, además de la victoria, tienes otro objetivo, es posible perder y aun así alcanzar alguno de tus objetivos y seguir haciéndote mejor jugador.

Más allá de todas estas cosas, en el mundo del deporte la victoria o la derrota no dependen sólo de ti, porque puedes competir contra otro equipo o contra otro jugador, o puedes alcanzar tu habilidad máxima, y aun así no ganar. **En fútbol, un equipo puede jugar a su máximo nivel y ni así será suficiente para ganar algunos partidos.**

Por eso cuando hablamos de objetivos en el deporte distinguimos entre objetivos que dependen de nosotros **–objetivos de rendimiento–** como rendir al máximo de nuestra habilidad, jugar agresivos, integrar a los jugadores jóvenes, jugar en equipo, presionar al contrario o defender en bloque, etc.; y objetivos que también dependen de nuestro rival **–objetivos de resultado/éxito–** como la victoria, marcar goles, etc.

Habrán partidos en los que el equipo alcance los objetivos de rendimiento, pero no alcance los objetivos de éxito. En estos casos el equipo habrá jugado un buen partido, pero el otro equipo habrá jugado mejor y ganado.

En los capítulos anteriores nos referimos a objetivos en lo que se refiere al equipo y a motivación. En este capítulo nos centramos en definir objetivos personales en el fútbol. Porque, además de plantear objetivos para el equipo, todo jugador debería marcarse a sí mismo (con la ayuda del entrenador) objetivos para cada entrenamiento y para cada partido, para varios meses, para final de temporada y para el futuro más lejano.

Marcarse objetivos es la **base** sobre la que se asienta la motivación. El ansia de cumplir tu objetivo te dará fuerzas cuando ya estés exhausto. Los objetivos te harán seguir jugando y darlo todo incluso cuando no tengas tu día y el equipo vaya a perder. Tus objetivos serán tu apoyo a lo largo del partido hasta el pitido final, incluso cuando no ganes. Sin embargo, debes aprender a hacer esto **correctamente**.

Los objetivos pueden empujarte hacia delante, pero los errores a la hora de definirlos o a la hora de tratarlos pueden hacer daño.

¿Por qué nos influyen los objetivos?

- Los objetivos sostienen nuestra motivación mucho tiempo.
- Los objetivos nos ayudan a determinar qué es lo realmente importante para nosotros. Nos ayudan a poner las cosas en perspectiva, a concentrarnos en lo importante para alcanzarlos y a ignorar lo insignificante.

- Los objetivos aumentan el esfuerzo. Te empujan a mejorar y ser mejor jugador.
- Los objetivos te ayudan a concentrarte. Marcarte objetivos hace posible que te concentres en alcanzarlos.
- Los objetivos te llevarán a aprender cosas nuevas para así mejorar.
- Alcanzar un objetivo es para ti un refuerzo positivo que te llevará a trabajar más para alcanzar también los otros objetivos.
- Marcar objetivos posibilita reconocer los obstáculos que hay en tu camino para alcanzarlos.
- Marcar objetivos también en los entrenamientos los hará más eficaces.

Los objetivos son tuyos. Tienen como finalidad ayudarte y hacerte mejor. Aunque tengas que consultar con el cuerpo técnico del equipo, tú eres el único responsable de alcanzar tus objetivos.

También eres el responsable de marcar los objetivos y de poner el esfuerzo necesario para alcanzarlos.

Reglas para la correcta definición de objetivos y para sacar el máximo provecho de trabajar en ellos

- Cuando sea posible, define **objetivos específicos** que puedan medirse. No marques objetivos generales. Un objetivo como mejorar tu juego en defensa es demasiado amplio. Deberías decantarte por fórmulas más estrictas e inequívocas como: “Por mi parte del campo no encajaremos más de cinco goles esta temporada” o “Mis errores por partido serán menos de...” o “Mejorar la coordinación en defensa”. A veces, cuando no sea posible formular objetivos específicos puedes plantearte objetivos como mejorar el juego de ataque, cuando tengas bien claro qué es eso para ti (no tiene por qué significar necesariamente marcar más goles, el ataque es más que marcar goles).
- Marca objetivos difíciles, pero **posibles de alcanzar**. Objetivos **que te supongan un reto**. También puedes marcarte algunos comparativamente más fáciles para alcanzar en una primera etapa. Pero, la mayoría de tus objetivos deben suponer un reto para ti.
- Márcate objetivos a corto, medio y largo plazos. Un objetivo a largo plazo puede ser llegar a internacional, llegar a jugar en un equipo

extranjero, ser elegido en el equipo ideal del año, etc. Objetivos a medio plazo incluyen aquéllos marcados a varios meses vista, como perder 2 kilos, bajar a 12 segundos tu tiempo en los 100 metros, entrar en el equipo inicial, etc. Los objetivos a corto plazo son relevantes para la próxima sesión de entrenamiento (sí, es importante ir a los entrenamientos con objetivos) y para el próximo partido. Los objetivos para el partido los marcarás tú solo o con la ayuda del equipo técnico (objetivos como: "Le marcaré... y no le dejaré tocar bola", "Tendré una eficacia de más del 80% en mis pases", "Jugaré de forma agresiva" y, por supuesto, objetivos posibles del tipo: "Ayudaré al capitán en el trabajo de equipo", etc.).

- Márcate principalmente objetivos de actuación y no de éxito/resultado. Por supuesto, no se pueden olvidar estos últimos objetivos para siempre, pero es importante marcarse objetivos de actuación adicionales, como puede ser mejorar el porcentaje de pases, disminuir el número de pérdidas de balón, presionar al rival, jugar de modo agresivo, etc. Recuerda que **solamente** eres responsable de los objetivos de actuación. Éstos son objetivos que siempre puedes **esforzarte por alcanzar** sin relación alguna con el resultado. Si tu único objetivo es la victoria, cuando veas que no vas a ganar el partido dejarás de jugar. Sin embargo, si tu objetivo es ser agresivo, o presionar al contrario, puedes seguir luchando y esforzándote por conseguir esos objetivos hasta el pitido final. De hecho, si actúas así, ello, sumado al esfuerzo de los otros jugadores, puede acabar por llevaros a conseguir la victoria, incluso partiendo de una situación en la que a primera vista parece que no hay esperanza. (El Bayern contra el Manchester United en la final de la *Champions League* de 1999).
- **Identifica los obstáculos** que te impiden alcanzar los objetivos que te has marcado. La correcta identificación de esas dificultades te ayudará a escoger objetivos más específicos. Por ejemplo, si lo que quieres es mejorar tu juego defensivo, el obstáculo puede ser una falta de poderío físico o de forma física. Esto implica que puedes marcarte objetivos adicionales, como mejorar tu forma física o tu poderío físico.
- Encuentra la manera o la estrategia precisa para alcanzar tus objetivos. Comprueba qué es lo que necesitas hacer para alcanzar tus metas. Siguiendo con el ejemplo anterior, para mejorar tu poderío físico decides, por ejemplo, entrenar en el gimnasio 3 veces por

semana. Si la meta es mejorar tu condición física puedes optar por quedarte después de los entrenamientos y trabajar por tu cuenta o puedes decidir correr 10 km dos veces por semana, etc. **No tiene sentido marcarse un objetivo si no tienes ni idea de qué hacer para alcanzarlo.**

- Anota tus objetivos en un papel. Es importante formular los objetivos por escrito y verlos reflejados en un papel. Escribiendo los objetivos te asegurarás de que marcas tus metas según las instrucciones, y no marcas objetivos vagos que sólo existen en tu mente o imaginación. Haz también una lista de los obstáculos que esperas encontrar en el camino y cómo piensas superarlos.
- **Los objetivos que te hayas marcado no son sagrados.** Es posible cambiarlos o actualizarlos. Tienes que tener claro, por varias razones, que si, después de un cierto período de tiempo, no tienes éxito en alcanzar los objetivos que te has marcado, ese es el momento de cambiarlos, adecuarlos a la realidad o reemplazarlos por otros objetivos que puedas alcanzar. **Cuando hayas cumplido tus objetivos, aumentará tu autoconfianza y sentirás una gran satisfacción. Será entonces cuando querrás marcarte nuevos objetivos. En otras palabras, cuando progresas según los objetivos marcados siempre tienes “hambre” de éxito.**

¡Trabaja por tus objetivos! Es una inversión provechosa.

Es importante resaltar que nuestros objetivos no son nuestras fantasías. Por supuesto, no hay nada malo en las fantasías, y sólo alguien con fantasías tiene el potencial para alcanzarlas, pero las fantasías están fuera de lugar cuando se trata de marcar objetivos. Los objetivos deben ser factibles de alcanzar y las fantasías no siempre cumplen esta premisa.

Resumen

- **Es importante marcarse objetivos para cada sesión de entrenamiento, para cada partido, para los próximos meses y para el próximo año.**

- Es importante determinar qué es lo que necesitas para alcanzar tus objetivos y qué obstáculos te vas a encontrar en el camino.
- Es importante formular los objetivos siguiendo las instrucciones, y es esencial escribirlos en un papel.
- Antes de cada partido, debes tener claro cuáles son tus objetivos en el partido y qué es lo que debes hacer para alcanzarlos.
- Los objetivos te dan "hambre". Mantendrán tu nivel de motivación durante un largo período de tiempo.
- Alcanzar los objetivos te produce una gran satisfacción y refuerza tu autoconfianza y el creer en tu capacidad. Una vez alcanzado un objetivo, felicítate y márcate otro objetivo.

Rincón del entrenador

Las instrucciones dadas para marcarse objetivos de forma eficaz en este capítulo también son válidas para los objetivos de equipo.

Como entrenador, tu deber es exigir a los jugadores que se marquen objetivos personales, ayudarlos a formular esos objetivos y proporcionarles objetivos a corto plazo o, en otras palabras, para el próximo partido.

Además, tu deber es evaluar en qué medida tus jugadores se enfrentan a los objetivos que se han marcado y también juzgar su progreso respecto a sus objetivos a medio y largo plazo.

Si tienes éxito en tu trabajo con los objetivos de equipo y personales, habrás resuelto una gran parte de los problemas de motivación del equipo.

Si has llegado a esta parte del libro, necesitas un pequeño descanso. Estás más o menos en la mitad del libro. Es un buen momento para un descanso y un café, y también es un buen momento para resumir tú mismo lo que has leído hasta ahora (sí, incluso en el descanso tu cabeza debe seguir trabajando. Es así cuando lees un libro y también en el descanso de un partido). Piensa en lo que esto significa para ti. Mira bien y decide qué es lo que puedes llevar a cabo y con qué no estás de acuerdo. Piensa, ¿qué nota te pondrías en los apartados que has leído hasta ahora?

Tómate un par de minutos para reflexionar



Todo lo que has leído hasta este momento tenía como objetivo convertirte en un mejor jugador; un jugador capaz de reflejar su verdadero potencial en los partidos.

Si quieres que eso suceda, es importante trabajar con regularidad en todas las áreas que hemos mencionado:

- Enfrentarse al estrés y a la presión.
- Preparación mental.
- Visualización y marcarse objetivos.

Cuando empieza un partido, se activan elementos adicionales de tu fuerza mental que pueden hacer de ti un jugador o pueden evitar que demuestres tu verdadera capacidad. Esto es la esencia de la fuerza mental:

**Autoconfianza y fe en tu capacidad.
Control emocional.
Concentración.**

Los tres capítulos siguientes tratarán estos temas. Como jugador debes ser consciente de la influencia que cualquiera de estos factores ejerce sobre tu rendimiento en el campo.

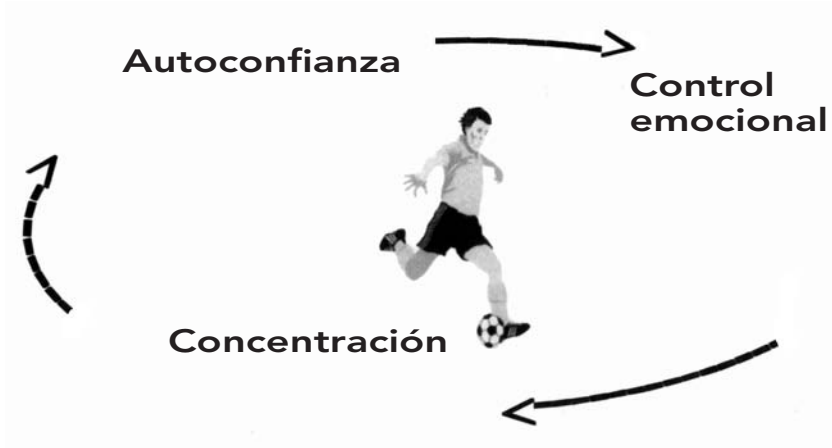
Recuerda estos elementos y compruébalos durante el partido. Piensa “¿Qué pasa con mi autoconfianza?”, y también “¿Controlo mis emociones y mi concentración?”. Lo mejor es reconocer los cambios cuando se producen a lo largo de un partido. Sólo de esta manera es posible corregirlos. No tiene sentido ponerse a pensar al final del partido y llegar a la conclusión de que no estabas concentrado y que fue por eso por lo que fallaste y cometiste errores. Eso no te aportará nada. Es mucho más importante prestar atención a lo que te está sucediendo mientras juegas el partido y tratar de cambiarlo. De esta manera al finalizar el partido no necesitarás disculpas como “Si hubiese estado concentrado podría haber marcado gol” o “Si hubiese controlado mis emociones no me habrían enseñado la tarjeta amarilla”.

Los componentes de la fuerza mental no trabajan por separado. Muy al contrario, son interdependientes entre sí, y cada uno es el resultado de otro al mismo tiempo que está influenciado por un tercero. Cuando pierdes el control de tus emociones, tu concentración sufre de inmediato, y cuando no estás concentrado, pierdes autoconfianza.

Como todos los elementos de la fuerza mental son esenciales para tu éxito, es importante que seas consciente de su influencia y

seas capaz de regularlos y adaptarlos al estado que te permita demostrar tu máxima capacidad en el campo.

En resumen, todos los elementos son esenciales. No hay autoconfianza si no hay concentración o control emocional. En ese caso, la autoconfianza no tiene sostén en la realidad y el resultado será una mala habilidad.



Ya has descansado bastante. Es hora de seguir leyendo el libro.

Podemos definir la autoconfianza como la fe en tu habilidad personal para llevar a cabo una acción o un comportamiento con éxito.

La esencia de la autoconfianza es la **expectativa del éxito**. Una acción o un comportamiento pueden ser una jugada en concreto o algo más general, como demostrar tu verdadera habilidad a lo largo de un partido. Ésta es la esencia de la autoconfianza en un partido de fútbol.

La autoconfianza en fútbol es la fe en la habilidad para jugar al máximo nivel durante todo un partido, sin que influyan el resultado, el rival o el rendimiento del resto del equipo.

Es importante resaltar que no nos estamos refiriendo a creer en la victoria. Por supuesto que quieres ganar, pero la victoria o la derrota dependen de muchos factores **sobre los que tú no tienes control**. Tu autoconfianza sólo depende de ti y por eso se basa esencialmente en la fe en tu habilidad y no en el resultado del partido.

Cuando un jugador empieza a dudar de su habilidad y empiezan a asaltarle pensamientos como "¿Soy lo suficientemente bueno?" o "¿Seré capaz de marcar a este jugador?", ahí empieza el camino al fracaso.

La importancia de la autoconfianza del jugador

Como ya hemos dicho, lo opuesto a la autoconfianza es dudar de tu habilidad. Hoy en día sabemos que la posibilidad de éxito cuando emprendes una acción, incluso la más sencilla, depende de la fe que tengas en tu habilidad para lograr el éxito. Cuando te preparas para lanzar un penalti y acude a tu mente el pensamiento "éste no lo marco", aumentan las posibilidades de que se cumpla ese pensamiento y efectivamente no tengas éxito. Por el contrario, si acude a tu mente el pensamiento de que lo vas a marcar, las posibilidades de que eso ocurra aumentan.

Tu fe en el éxito es una condición esencial para que alcances la victoria.

(y ésta no es la única condición, tal y como veremos más adelante).

La autoconfianza refuerza las sensaciones positivas. Cuando te sientes seguro de ti mismo, las posibilidades de controlar los sentimientos en estados de estrés son mayores.

La autoconfianza te ayuda a concentrarte mejor. Cuando te sientes seguro de ti mismo puedes concentrar tus pensamientos en las tareas que tienes delante. Por el contrario, cuando no tienes confianza en ti mismo tendrás que enfrentarte a pensamientos de cómo evitar el fracaso y ello dañará tu concentración.

La autoconfianza te facilita jugar con agresividad y determinación. Si estás seguro de que vas a tener éxito en cada acción que lleves a cabo en el campo, realizarás esas acciones con determinación y agresividad.

Tu autoconfianza te permite marcarte objetivos que suponen un reto y te proporciona la habilidad para actuar consistentemente y con determinación en tu persecución de esos objetivos.

Tu autoconfianza te hace poner más de tu parte en todo. De tu autoconfianza dependen el tiempo y el esfuerzo que estás dispuesto a invertir. Un jugador que cree en sí mismo estará dispuesto a hacer un esfuerzo extra cuando todos los demás jugadores estén cansados y esperando que piten el final del partido. Muchas veces este esfuerzo supone la única diferencia entre la victoria y la derrota.

Tu autoconfianza influye en tu actitud en el partido. Cuando tienes confianza juegas **para ganar**. Por el contrario, cuando te falta auto-

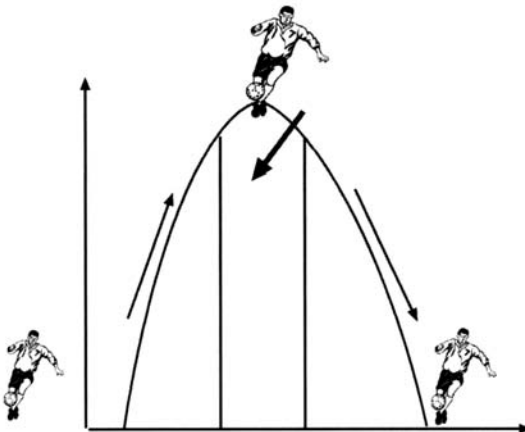
confianza juegas **a no perder**. Un jugador seguro de sí mismo siempre está listo para intentar cosas, y también para cometer errores, pero la mayoría de las veces sus acciones serán beneficiosas para el equipo. Un jugador que carece de autoconfianza **tiene miedo a cometer fallos** y, como mucho, su contribución al equipo será insignificante. Cuando salta al campo (como sustituto) un jugador con confianza intentará hacer cosas que cambien el partido. Por el contrario, si se trata de un jugador sin autoconfianza lo único que hará será intentar no cometer errores.

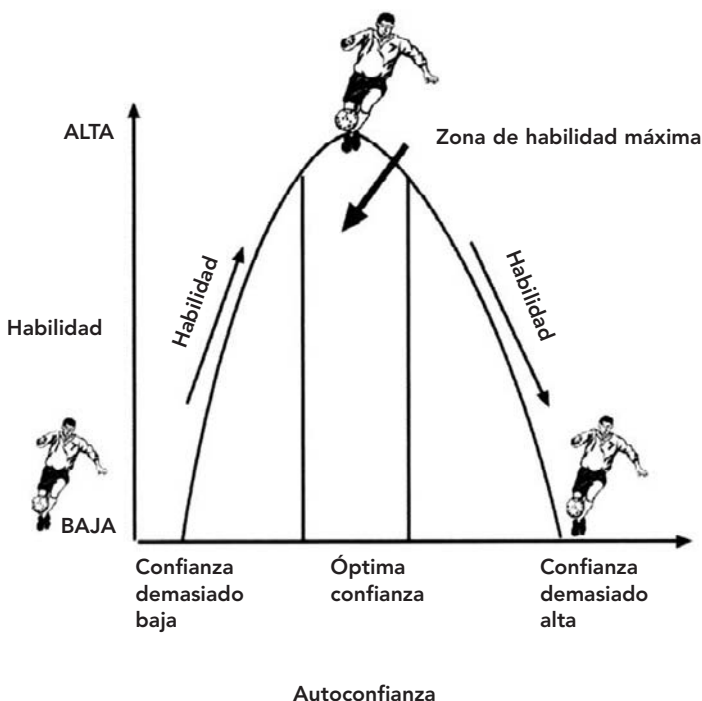
El problema es que cuando nos concentramos en “no cometer fallos” es extremadamente difícil jugar y demostrar nuestra habilidad real.

La autoconfianza es esencial para el éxito, pero no es la única condición, porque debe basarse en la habilidad real y en el potencial del jugador. ¡Ninguna otra cosa nos puede aportar autoconfianza!

Si estás tratando de ganar un partido con tus propias habilidades, no importa la confianza que tengas en ti mismo y en tu potencial. No podrás ganar sólo con autoconfianza. También has de tener habilidad.

Al igual que la motivación y el estrés, la relación entre el nivel de autoconfianza y la habilidad en sí es compleja.





La parte izquierda de la gráfica nos muestra que la habilidad crece a medida que crece el nivel de autoconfianza hasta alcanzar el punto en que tu nivel de autoconfianza es el más adecuado para tu habilidad máxima. Más allá de este punto, a medida que crece tu autoconfianza, tu habilidad disminuye.

Presta atención, **todos tenemos una zona específica de habilidad máxima**. La clave es saber dónde está esta zona y regular tu nivel de autoconfianza en consecuencia.

Alcanzar el nivel óptimo de autoconfianza y fe en tu habilidad significa que confías ciegamente en tu habilidad para lograr tus objetivos y que pondrás la determinación y el esfuerzo necesarios para alcanzarlos. Esto no quiere decir que siempre tendrás éxito y que no cometerás fallos. Sin embargo, la fe en tu habilidad te permitirá enfrentarte a la falta de éxito y a tus fallos, y te guiará siempre para que sigas teniendo fe y trabajando para alcanzar tus objetivos.

Cuando tu autoconfianza sea demasiado baja o demasiado alta no podrás mostrar tu habilidad real.

Autoconfianza baja

Algunos jugadores tienen talento y pueden tener mucho éxito, pero no creen en su habilidad para tener éxito bajo presión. Son los llamados "jugadores de entrenamiento", porque hay una diferencia substancial entre su habilidad en los entrenamientos y su habilidad en un partido real. Estos jugadores, típicamente, afrontan bien partidos sencillos, pero ante encuentros decisivos "desaparecen".

Estos jugadores cuestionan continuamente su habilidad para jugar y este tipo de dudas tienden a hacerse realidad. **En otras palabras, cuando en tu mente anidan las dudas, no estás concentrado y cometes fallos que lo único que hacen es reforzar tus dudas, y el resultado será falta de autoconfianza y habilidad baja.**

En algunos de estos casos la falta de confianza está relacionada única y exclusivamente con una determinada acción o situación, pero si el jugador no trata de cambiarla, la falta de confianza influirá en su habilidad.

Es posible trabajar la falta de confianza y regularla. **Si tienes la sensación de que no logras mostrar tu habilidad real y dudas de ella, éste es el momento de ponerte a trabajar tu autoconfianza.**

La falta de autoconfianza no es sólo un problema personal. En el fútbol, como deporte de equipo, la falta de autoconfianza es "contagiosa". Es suficiente con que 2 ó 3 jugadores del equipo lleguen a un partido con la autoconfianza baja para que muchas veces **todo el equipo** se llene de jugadores que juegan sin confianza. Ésta es otra razón más que demuestra la importancia de que todos los jugadores del equipo lleguen al partido con **el nivel de autoconfianza que sea más adecuado a su habilidad máxima.**

Autoconfianza demasiado alta (exceso de confianza)

Todos recordamos jugadores con la autoconfianza demasiado alta. Se trata de jugadores que han perdido la relación entre su habilidad real y su autoconfianza. Hablamos de jugadores cuya autoconfianza no se basa en el talento o la habilidad, sino en una confianza falsa. En casos así, el resultado es poca habilidad en el terreno de juego.

Un jugador de este tipo cree que no necesita entrenar ni esforzarse, y a veces esto puede resultar en que todos los jugadores del equipo lleguen a un partido mal preparados. En la mayoría de los casos el resultado será una derrota.

El exceso de autoconfianza y confianza en el equipo se da muchas veces cuando un equipo "grande" juega con uno "pequeño" (o con uno que según la prensa se está descomponiendo, o que va a despedir al entrenador, etc.).

En casos así, cuando empieza el partido, la insuficiente preparación de estos jugadores no resultará en que el equipo manifieste una habilidad óptima. Y esto lo único que hará será animar y dar confianza al equipo "pequeño" y empeorará aún más la situación. Ésta es la razón por la que se dan las sorpresas.

Un jugador debe presentarse a los partidos con el nivel de autoconfianza que mejor se ajuste a su habilidad máxima. Éste es el único modo posible de garantizar consistencia en la habilidad y de evitar derrotas innecesarias. Es obligatorio controlar el exceso de autoconfianza y regularla para adecuarla al nivel de máximo rendimiento.

Peldaño 13: Autoconfianza real y fe ciega en tus habilidades

Desarrollo de la autoconfianza y de la fe en la habilidad

Al igual que ocurre con otras áreas relacionadas con la psicología del deporte, hay gente que cree que la autoconfianza es algo con lo que se nace, pero esto no tiene nada de verdad.

La autoconfianza **puede fabricarse**. Es cierto que la autoconfianza de un adulto está influida por su pasado, pero es un proceso que puede cambiarse.

Incluso un jugador veterano puede fabricar su propia autoconfianza y fe en su habilidad personal.

A continuación se ofrece una lista de acciones que puedes seguir para reforzar tu autoconfianza y la fe en tu habilidad:

Cualquier **éxito anterior** refuerza la autoconfianza y te conduce a más victorias. Todo futbolista debe concentrarse en sus éxitos anteriores para reforzar su autoconfianza. Aquí hay que subrayar que hablamos de éxitos personales no necesariamente definidos como victorias o campeonatos. Es una prueba más de lo importante que es marcarse

objetivos más allá de la victoria y de asegurarse de que cada uno de los jugadores y todo el equipo saboreen el éxito toda la temporada.

Pensar en éxitos anteriores = Autoconfianza.

Éxito en los entrenamientos. Como jugador, tener éxito de forma consistente en las jugadas que intentas en los entrenamientos aumentará tu autoconfianza y la convicción de que puedes llevar a cabo esas mismas jugadas en un partido real. Es muy importante que las sesiones de entrenamiento se parezcan todo lo posible a un partido real, y también es importante entrenar esas jugadas que tú crees que puedes realizar. Es esencial repetir una y otra vez esas jugadas de éxito.

Éxito en los entrenamientos = Autoconfianza.

Concentrarse en la habilidad personal. Del mismo modo que los éxitos anteriores refuerzan tu autoconfianza, tus fracasos previos también pueden dañar tu confianza. En otras palabras, si tu equipo lleva 5 partidos seguidos ganados no tendrás ningún problema de autoconfianza, pero ¿qué sucederá si tu equipo pierde los siguientes 5 partidos? La reacción natural en una situación así es pérdida de autoconfianza, pero ésa no es una ley. Debes convencerte de que lo que determina tu autoconfianza no es una victoria o una derrota, sino **tu habilidad** en el juego. Si hiciste todo lo que se esperaba de ti, y aun así tu equipo perdió, no tienes motivos para dudar de tu habilidad. En estos casos debes concentrarte en tu habilidad y no en el resultado del último partido o de los últimos 5 partidos.

Ten cuidado de no centrarte en el resultado. Si lo haces, tú y el equipo caéis en una trampa, porque cuantas más derrotas cosechéis, más se erosionará la autoconfianza de los jugadores. Y esto sólo conducirá a más derrotas y a un mayor daño a la autoconfianza y a la confianza del equipo.

Para romper ese círculo debes concentrarte en tu habilidad personal y en la del equipo y no en el resultado. Un buen trabajo en los entrenamientos unido a la fe en la habilidad nos conducirá al éxito.

**Concentrarnos en nuestra habilidad
y no en el resultado = Autoconfianza.**

Mostrar seguridad en uno mismo. Siempre debes dar ante los demás una imagen de autoconfianza y fe en tu habilidad, sobre todo cuando tu autoconfianza haya recibido un varapalo o empieces a tener dudas de tu habilidad.

Hay una relación muy estrecha entre nuestros pensamientos y sentimientos y nuestro comportamiento. Es muy importante que, **aunque realmente no la sientas, muestres autoconfianza. Ese comportamiento acabará por recompensarte con más autoconfianza.**

Tal actitud también es importante por otra razón. Si manifiestas un comportamiento que delata falta de confianza, de fe, desesperación o agotamiento, estás dándole fuerza a tu rival (si eres defensa das fuerza al delantero, y si eres delantero el defensa se sentirá seguro).

En todas las situaciones es importante manifestar un comportamiento de autoconfianza que incluya lo siguiente:

- **No mostrar dudas en las acciones que realizas.**
- **Cabeza erguida.**
- **Rapidez de movimientos.**
- **Una sonrisa.**
- **Mirar fijamente a los ojos del rival como diciéndole “Te voy a ganar”.**
- **No dejar de luchar, de trabajar, de gritar, de animar, etc.**
- **Hacer que tu rival sienta que tienes confianza y que crees en tu habilidad sin relación alguna con el resultado.**

**Comportarse como un ganador = Sentirse
como un ganador = Mostrarse seguro**

Pensar en positivo. La autoconfianza es creer y pensar que uno puede alcanzar sus objetivos. Si adoptas esta manera de pensar podrás fabricarte tu propia autoconfianza.

Sé consciente de que, a diferencia de los pensamientos positivos, los pensamientos negativos sólo harán que surjan en ti dudas respecto a tu capacidad para alcanzar tus objetivos, y esto daña tu autoconfianza.

Pensar en positivo = Autoconfianza.

Forma física. Toda la confianza del mundo no te servirá de nada si no mantienes la forma física necesaria para alcanzar tus objetivos. Cuando sientas que estás en una forma física excelente aumentará también la fe en tu habilidad. Y la forma física es responsabilidad tuya, no es deber del entrenador, ni obligación del preparador físico responsabilizarse de ella. Ellos pueden ayudarte, pero la **responsabilidad** es sólo tuya. ¡Consistencia en los entrenamientos, descanso y una nutrición adecuada te garantizarán una forma física que te permitirá alcanzar tu habilidad real y aumentará tu autoconfianza y fe en tu potencial!

Forma Física = Autoconfianza.

Preparación mental. La base para tu autoconfianza es la plena conciencia de que estás totalmente listo para el partido. No puedes pensar "todo irá bien" si no has invertido el esfuerzo necesario antes del partido. Si has leído el libro hasta aquí, espero que seas consciente de lo importante que es tu preparación mental para tu éxito, tu autoconfianza y la fe en tu habilidad.

No hay atajos, no hay "todo irá bien", no hay partidos fáciles.

Las victorias sobre el papel no te dan puntos.

Cuando te sientes preparado para un partido también puedes pensar en ganar. Estar preparado para un partido quiere decir que has hecho todo lo posible para tener éxito. Una correcta preparación mental te pondrá en un estado en el que sabrás qué hacer en cada situación que se te presente en el campo, y te aportará la confianza de que puedes tener éxito en todo lo que hagas. Si falla la preparación mental, tu autoconfianza (si es que existe) carece de esa amplia base que le aporta estabilidad y consistencia.

Sin una preparación mental adecuada, cuando las cosas no sean fáciles durante un partido, desaparecerá la autoconfianza.

Preparación mental = Autoconfianza.

Utilización de la visualización. El método más eficaz para trabajar tu autoconfianza, reforzarla, regularla y conservarla mucho tiempo es trabajar la visualización. En el capítulo 9 usamos la visualización para tratar el estrés y la presión, y para la preparación mental. Para refor-

zar la autoconfianza con la ayuda de la visualización lo esencial consiste en traer a la mente las imágenes de jugadas de partidos anteriores que llevaste a cabo con éxito. La visualización te hará más fuerte y reforzará tu fe en tus habilidades.

“Hiciste jugadas que tuvieron éxito con anterioridad, hoy también harás buenas jugadas que tendrán éxito”.

El trabajo con el método de la visualización para reforzar tu confianza y la fe en tu habilidad debe hacerse cada vez que hagas preparación mental para un partido. Hazlo cuando acabes la relajación y después de haber visualizado distintas situaciones de juego.

Ejemplo de ejercicio de visualización para reforzar la autoconfianza y la fe en la habilidad

- Siéntate o tumbate con los ojos cerrados. Imagínate culminando una jugada exitosa en el pasado: una buena jugada que te hizo sentir muy feliz, muy satisfecho y te hizo sentir bien. Siente la imagen con todos los sentidos que estuvieron implicados en ella. Sientes los movimientos que hiciste, ves la pelota en la red, oyes al público y sientes la felicidad.
- Escoge una imagen fija o una de varias posibles. Mantén la imagen en tu imaginación con todos los sentidos y sensaciones.
- Con la imagen que tienes en tu imaginación respira hondo y poco a poco la imagen se hará cada vez más real. Dite a ti mismo “Ahora me siento justo como me sentí entonces. Me sentiré así durante el partido. Jugaré bien este partido”.
- Concéntrate en la imagen y deja que vaya desapareciendo poco a poco... sigue con los ojos cerrados y concéntrate en tu respiración normal y repite cada vez que respires “Cada vez que respiro, aumenta mi autoconfianza. Cada vez que respiro, creo más en mí mismo. Creo en mi habilidad y la demostraré en el partido. Creo en mi habilidad. Jugué buenos partidos en el pasado, y este partido también lo voy a jugar bien”.
- Recuerda la sensación de autoconfianza que tuviste antes de partidos que jugaste bien –partidos en los que demostraste tu habilidad con éxito. Comprueba cómo te sientes ahora mismo. Trata de adecuar tu sensación de autoconfianza al nivel que quieres. Sigue utilizando la visualización hasta alcanzar ese nivel óptimo.

- Cuenta mentalmente en silencio de 1 a 5. Con cada número sientes que tu confianza va aumentando y con ella también se va reforzando tu fe en tu habilidad. Dite a ti mismo "Estoy preparado y tengo confianza en que voy a hacer un buen partido".
- Concéntrate un minuto en tu respiración y abre los ojos lentamente... (una descripción más detallada del ejercicio puede encontrarse al final del libro).

De hecho, el trabajo de la autoconfianza no acaba cuando saltas al campo, porque durante el partido es frecuente que ocurran cosas que hacen descender tu autoconfianza. Debes tener cuidado de no caer en situaciones así, ser consciente de ellas y detenerlas de inmediato. Supongamos que hiciste un par de jugadas desafortunadas, y viste como te gritaban el entrenador y los otros jugadores. El resultado es que tu cabeza se llena de pensamientos negativos y tu autoconfianza desciende. Para evitar que esto suceda, debes ser consciente de tus pensamientos, pararlos y aprender a pensar en positivo y a hablarte a ti mismo de forma positiva.

En situaciones así debes aprender a concentrarte sólo en la jugada que estás haciendo en ese momento, y olvidarte de las jugadas anteriores (te puede ayudar centrarte únicamente en la pelota).

Cuando veas que empiezan a asaltarte dudas respecto a tu habilidad y que tu fe en ésta se está debilitando, aprovecha cualquier oportunidad que se presente (un balón fuera, un jugador lesionado, etc.) para respirar hondo y retomar aquella imagen de una jugada con éxito hecha en otro partido anterior.

Utiliza esa interrupción del partido para revivir lo que sentiste cuando llevaste a cabo esa jugada de éxito y dite a ti mismo: "Tuve éxito entonces y también lo tendré hoy". Vuelve a respirar hondo, ánimate a ti mismo con unas palabras de ánimo y vuelve al partido. Cada ejercicio puede llevarte medio minuto o un minuto con los ojos abiertos.

Si ni tan siquiera dispones de ese tiempo, confórmate con respirar hondo y decirte unas palabras de ánimo.

Usar el método de la visualización = Autoconfianza.

Autoconfianza y estrés

Una de las mayores causas de estrés es la sensación de **incertidumbre** que produce no saber por anticipado el resultado o cómo vas a jugar. Es cierto que antes del partido no puedes saber el resultado, pero ¿tienes realmente dudas respecto a tu habilidad?

Cuando estás seguro de triunfar y tienes una autoconfianza real basada en tu habilidad y en tu preparación, no tienes dudas acerca de tu rendimiento en el partido. Estás seguro de que vas a poder demostrar tu máxima habilidad y tu nivel de estrés será bajo. En situaciones así no tienes motivos para estar tenso.

**Nivel de estrés adecuado a tu habilidad máxima =
Autoconfianza.**

*¡Un jugador con una fe plena en su habilidad y rebo-
sante de autoconfianza no se sentirá tenso! Sólo
sientes presión cuando dudas de tu habilidad en el
juego.*

Resumen

- La autoconfianza, el control emocional y la concentración son importantes para tu éxito y debes trabajarlos.
- La autoconfianza puede adquirirse y regularse. Puedes desarrollar la autoconfianza con entrenamiento.
- Aprende de partidos anteriores cuál es tu nivel óptimo de autoconfianza y trata de saltar al terreno de juego siempre con ese nivel.
- Creer en tu habilidad = Autoconfianza.
- Pensar en positivo = Autoconfianza.
- Forma física = Autoconfianza.
- Preparación mental = Autoconfianza.
- Visualización = Autoconfianza.
- Comportarse mostrando seguridad en uno mismo = Autoconfianza.

- **Concentrarse en la propia habilidad y no en el resultado = Autoconfianza.**
- **Nivel de estrés adecuado a tu habilidad máxima = Autoconfianza y fe en tu habilidad.**

Rincón del entrenador

La autoconfianza y la fe en la habilidad son cualidades personales que deberían poseer todos los jugadores. Sin embargo, tú como entrenador tienes una influencia directa en esas cualidades, y con ellas también tienes influencia en la habilidad del jugador en el campo.

Dile a cada uno de tus jugadores que tienes muchas esperanzas depositadas en él y que estás **plenamente convencido** de que estará a la altura. Esas esperanzas depositadas en ellos deben ser, por supuesto, realistas.

Sigue demostrándole a cada jugador que continúas creyendo en él, sin relacionarlo con su rendimiento en el campo en un partido en concreto, y observa cuánto se esfuerza para demostrarte que estás en lo cierto. Tu fe en su habilidad refuerza su propia fe en su habilidad y, a partir de aquí, el camino para mejorar esa habilidad está abierto. Por supuesto, esto no siempre funciona así y a veces no tienes otra alternativa que sacar al jugador del equipo titular. Sin embargo, incluso en este caso, no transmitas el mensaje de que has perdido las esperanzas en él o que es un fracaso. **Es cierto que su rendimiento es bajo, pero tú aún sigues creyendo en él y es importante transmitirle que si se esfuerza las posibilidades de volver a jugar son mayores.**

Más allá de mostrar que tienes fe en los jugadores y en el equipo, también es muy importante el tipo de mensaje que reciben de ti. **Aprende a ser siempre positivo, incluso cuando tratas de corregir fallos. Empieza siempre con una palabra positiva y a continuación haz tus observaciones acerca de los fallos, y acaba con otra palabra positiva.**

Con el paso del tiempo verás cómo este comportamiento hace milagros. Ejemplo: **"La jugada era buena, pero la próxima vez pásala al extremo izquierdo. ¡Venga, a ganar...!"**

Como entrenador siempre debes comportarte mostrando seguridad en ti mismo y fe tanto en ti mismo como en la capacidad del equipo.

Peldaño 14: Control emocional quiere decir jugar al fútbol sólo con la cabeza y con los pies, sin emociones

El control emocional es uno de los elementos de la fuerza mental. Control emocional, tal y como su nombre indica, es nuestra habilidad para controlar las emociones. Es una llave muy importante para llegar a una expresión exitosa de nuestra habilidad real.

¡Sin control emocional no puedes llegar a ser un atleta de alto nivel en ningún tipo de deporte!

En las artes marciales orientales, los luchadores entrenan para alcanzar un control total de sus emociones –hasta que alcanzan un estado de calma que les permite controlar sus emociones incluso en situaciones de estrés límite. Por supuesto, no pretendemos llegar a tal nivel de control emocional, pero cuanto más controlemos nuestras emociones, más capacitados estaremos para demostrar nuestra habilidad plena.

¿Qué ocurre cuando un jugador no controla sus emociones?

Exceso de agresividad y violencia que se expresan mediante entradas muy duras o acciones incontroladas que acaban por resultar en la expulsión del jugador.

Un umbral de reacción bajo que hace que el jugador arremeta verbalmente contra sus compañeros de equipo, el árbitro, etc.

Impulsividad –reaccionar sin pensar o sin control (un jugador te hace falta; devuélvele la entrada y el resultado es una tarjeta amarilla o incluso una expulsión).

El enfado con el entrenador/rival/compañero de equipo o contigo mismo daña tu capacidad de concentración, tu capacidad para tomar decisiones y, finalmente, tu rendimiento.

Cuando pegas al balón con ira, las posibilidades de que llegue a donde tú querías son escasas.

La falta de control emocional puede manifestarse en muchas más emociones que te influyen. Por ejemplo, un estado de felicidad extrema que puede dañar tu concentración, una depresión que disminuye tu confianza y una decepción que te lleva a ser excesivamente violento.

El miedo y la ansiedad, como otros sentimientos que no están bajo tu pleno control emocional, dañan tu capacidad de concentración, tu autoconfianza y, por supuesto, tu habilidad.

En páginas anteriores ya nos referimos a que los futbolistas no son más que seres humanos, y que aparezcan emociones durante un partido es una reacción normal. La idea no es acabar con los sentimientos (eso sólo es posible en los robots). Estamos intentando alcanzar el control de nuestras emociones, lo que implica ser conscientes del sentimiento y de su intensidad cuando surge en nuestro interior, controlarlo y reaccionar todo lo posible sin que influyan las emociones.

En las artes marciales orientales el objetivo es llevar la mente a un estado en el que reinen la calma y la paz, como si se tratase de un estanque de agua cristalina en el que se refleja todo. En realidad, los sentimientos influyen en nuestra mente del mismo modo que el viento o una piedra perturban la imagen reflejada en el estanque de agua y distorsionan sus bordes.

Los sentimientos perturban tu percepción y tu concentración y no te permiten alcanzar tu potencial máximo.

Tu control emocional debería expresarse cuando golpeas o cabeceas el balón. Deberías cabecear sólo con la cabeza y golpear-

lo sólo con el pie, sin que tus sentimientos influyan. No deberías patear el balón ni con ira, ni con decepción, ni con miedo ni con alegría. Deberías chutar sólo con el pie, y cuando remates de cabeza hacerlo sólo con la cabeza (bastantes goles se fallan en situaciones en las que "es imposible" fallar porque el rematador empieza a celebrar el gol antes de haberlo marcado, antes de haber chutado a puerta). Más allá de un chut o un cabezazo en concreto, tanto los movimientos que hagas como tu comportamiento en el campo deberían partir de un control emocional pleno. Esto no quiere decir que tú no tengas sentimientos, **los tienes, pero bajo control.**

Es importante recordar que la influencia de los sentimientos es siempre negativa, incluso cuando se trata de un sentimiento positivo como la alegría.

Cuando un equipo marca un gol y sus jugadores no son capaces de controlar su alegría, si no están concentrados al reanudarse el juego muchas veces pueden encajar un gol fácil.

¿Qué puede hacerse?

Control del estrés. Una de las causas principales de que aparezcan emociones negativas durante un partido es el estrés. Ya hemos dicho que el estrés da lugar a sentimientos de temor, ansiedad y agresividad, y al mismo tiempo también ralentiza nuestro umbral de reacción. Esta combinación es un grave problema. El aumento de la agresividad unido a un umbral de reacción más bajo puede hacernos reaccionar de forma exageradamente violenta ante una observación de un amigo, una falta de un rival o una decisión del árbitro.

Debes afrontar el estrés por muchas razones, pero la más importante es la necesidad de controlar tus emociones. Esto te ayudará a empezar el partido con el nivel de estrés que mejor se adapte a tu habilidad máxima.

Conciencia emocional. Presta atención a lo que sucede con tus emociones durante el partido. Aprende a distinguirlas y a identificarlas por sus nombres. Dite a ti mismo que te estás sintiendo abrumado de alegría, ira o cualquier otro sentimiento. Cuando hayas definido tus sentimientos por sus nombres correctos, intenta regular su

intensidad. Trata de dejar los sentimientos a un lado y concentrarte en el partido.

Háblate a ti mismo. Las emociones pueden regularse hablándose a uno mismo de forma eficaz. Puedes hacerlo diciéndote frases como:

“Estoy disfrutando, seguiré así hasta el pitido final”.

“Las emociones y el buen rendimiento no van bien juntos”.

“Enfadarme no hace más que distraerme, me concentraré en el partido”.

“Cuando estoy enfadado, juego a favor del rival”.

“Mi venganza es jugar mejor”.

Utiliza palabras clave. Como parte del hablarte a ti mismo, puedes hacer uso de palabras clave para evitar tener que enfrentarte a tus emociones. Simplemente adopta la palabra “¡PARA!” y cada vez que sientas que tus sentimientos suben dite “¡PARA!” a ti mismo. Puedes hacerlo en voz alta o en voz baja, y al decírtelo debes dejar de preocuparte por tus sentimientos y retomar el control emocional.

Reacción impulsiva. La reacción impulsiva es una reacción instintiva que se hace sin pensar ni tener en cuenta sus consecuencias. Por ejemplo, te han dado una patada y tú la devuelves de inmediato. El árbitro pita en contra de ti y tú te pones a gritarle. Un jugador te insulta y tú le insultas a él.

Eres consciente, por supuesto, de que las reacciones impulsivas y el deporte no son compatibles. La reacción impulsiva es una demostración de falta de control emocional y te conducirá a que te enseñen tarjeta amarilla o roja y te expulsen del partido.

Si quieres ser un buen jugador, debes evitar actuar de forma impulsiva en el campo. Es más fácil decirlo que hacerlo. No somos más que seres humanos y algunas de nuestras reacciones son impulsivas.

Cuando estemos metidos en deporte debemos cambiar las reacciones impulsivas. Puedes hacerlo simplemente empezando a habituarte a respirar hondo primero y a concentrarte en el juego en vez de en los sentimientos cada vez que quieras reaccionar de inmediato, ya sea en los entrenamientos o en los partidos. Es difícil, pero es posible. Por supuesto, hay que entrenarlo, y puedes hacerlo en los entrenamientos de equipo en los que también tienes oportunidades de sobra en las que quieres reaccionar impulsivamente. En situaciones así, aprende a actuar de forma distinta. Respira hondo, concéntrate en ello y, sólo entonces, reacciona. Si te resulta difícil respirar hondo, utiliza palabras clave: “¡PARA!”, o cualquier otra palabra que quieras, antes de reaccionar.

Otra buena manera de reestablecer el control emocional es trabajar en ello con la visualización. Como parte de tu preparación mental para el partido, tra-

baja usando la visualización con situaciones de juego en las que te comportas de modo impulsivo (una entrada dura que te hacen, un contrario que te insulta, te pellizca o te escupe, etc.). Imagina estas situaciones y visióname reaccionando con absoluto control, contestando como un verdadero deportista o pasándolo por alto.

Tu control no sólo debería dirigirse hacia los demás, sino también hacia ti. Es importante no reaccionar con ira, pero tan importante como eso es no acumular la ira dentro de ti, porque la ira acabará por manifestarse.

Con la visualización aprende simplemente a no tener reacción alguna, ni en tu comportamiento ni en tus sentimientos. Sólo continúa jugando.

La depresión

Los jugadores, como cualquier otra persona, tienden a veces a caer en un estado de "apatía" que se manifiesta en el campo como falta de ganas de jugar, falta de entusiasmo, indiferencia, falta de fuerza, pesadez de movimientos y muy poca energía. Es muy difícil jugar bien un partido cuando estás en tal estado.

El problema en situaciones así es que la "apatía" perjudica tu rendimiento y, en consecuencia, el sentimiento de "depresión" se hace más fuerte. Esto mete al jugador en un círculo mágico del que es muy difícil salir. Si el sentimiento de apatía que tiene el jugador no se cambia de inmediato, puede dañar su habilidad durante mucho tiempo. **Por supuesto, ese bajón en su habilidad tendrá como consecuencia que el jugador pierda su puesto de titular, lo que le hará sentirse aún más depresivo e indefenso.**

Depresión >>>> Bajón de rendimiento >>>> Reforzamiento de la depresión >>>> Pérdida de titularidad >>>>

Todos creemos que podemos superar la apatía con nuestras propias fuerzas y volver a ser los mismos. La realidad no es siempre así. Un jugador debe ser consciente de cuál es su estado emocional, y si el sentimiento de depresión no le ha abandonado al cabo de una o dos semanas, entonces es hora de llamar a un psicólogo del deporte.

Este tratamiento es el correcto, y no sólo para ti. Debes observar qué les ocurre a los otros jugadores del equipo, y si sospechas que alguno de ellos tiene problemas no lo dudes y ve a hablar con el equipo técnico.

Un tema distinto relacionado con el estado emocional de los atletas son los "trastornos alimentarios". Estos últimos años ha habido casos de futbolistas, tanto de futbolistas jóvenes como de futbolistas profesionales, que han sufrido "este tipo de enfermedades". Usando términos profesionales, se trata de **anorexia, bulimia, vigorexia u ortorexia**. La manifestación externa de estos trastornos es una pérdida de peso extrema, comer de forma exagerada sin aumentar de peso, un excesivo culto a la musculación o la obsesión con las propiedades de los alimentos que se ingieren. **Si estos desórdenes no reciben tratamiento pueden acabar con la carrera del jugador e incluso llevarle a la muerte.**

Volvemos a subrayar de nuevo la importancia de prestar atención tanto a lo que te está ocurriendo a ti como al resto de jugadores de tu equipo. Si te parece que tú u otro jugador tenéis un problema debes buscar ayuda profesional.

Al igual que cuando te duele una pierna una o dos semanas vas al doctor o al fisioterapeuta sin dudarle, también debes acudir a un psicólogo para tratar un problema emocional. Entrenadores con una larga trayectoria en el fútbol, como Miguel A. Lofina, son muy claros en sus afirmaciones: "el psicólogo es el doctor de las emociones". El resultado si no se les da tratamiento es en ambos casos el mismo: pérdida de habilidad con todo lo que ello acarrea. No es ninguna vergüenza ni muestra ninguna debilidad, y no hay ninguna diferencia significativa entre acudir a un ortopeda y acudir a un psicólogo del deporte.

Aislamiento

Los futbolistas viven en el mundo real fuera del equipo o deporte. Como personas, experimentamos cosas que nos producen sensaciones positivas o negativas: romper con la novia la noche antes del partido, riñas familiares, un hijo o un familiar enfermos, tu novia ha dicho

sí a casarse contigo, has sido padre, etc. Todos estos acontecimientos nos producen sentimientos distintos (positivos o negativos) y afectan de forma diferente a cada jugador. El problema surge porque tales sentimientos son incompatibles con un partido o un entrenamiento. **Un jugador debe aprender a aislar estos sentimientos durante el partido. No es fácil, pero es posible.** El punto de partida es:

Sé consciente de tus emociones y no las niegues.

En tu preparación mental para un partido, trabaja tu interior y trata de poner a un lado los sentimientos. Te estarán esperando al acabar el partido.

No puedes saltar al campo con los sentimientos que traes contigo. Perjudicarán tu juego.

En el próximo capítulo nos ocupamos de la concentración y también allí hablaremos de la necesidad del distanciamiento.

Sentimientos y sensaciones de rendimiento máximo

Nuestra meta es alcanzar el estado emocional que sea el más adecuado para nuestro rendimiento máximo. Tener autoconfianza y fe en nuestra habilidad. Tener control y seguridad emocionales y creer que todo lo que vamos a intentar nos va a salir.

Todo jugador, y tú también, ha tenido partidos en los que sintió que había demostrado su habilidad real. **Aprende a volver a esos partidos con tu imaginación e intenta copiar de ellos la sensación que tuviste antes del partido y durante el mismo.**

Tu objetivo es: estar en el estado emocional más adecuado para dar el máximo rendimiento antes y durante el partido.

Si progresas y te acercas a ese estado te convertirás en un jugador mejor y más consistente, un jugador estable en el que se puede confiar. Ése es el jugador que gusta a los entrenadores y a los compañeros de equipo, y al que respetan.

Resumen

- El control emocional es esencial para triunfar en el deporte.
- Para poder controlar tus sentimientos debes ser consciente de ellos y de su intensidad.
- Tu objetivo es regular tus emociones hasta alcanzar el nivel más adecuado a tu rendimiento máximo.
- Golpeas el balón sólo con los pies, no con tus sentimientos, y cabeceas sólo con la cabeza.
- Es necesario controlar y regular los sentimientos positivos tales como la alegría.
- Controlar y regular el estrés es esencial para controlar y regular las emociones.
- Puedes regular las emociones hablándote a ti mismo en términos positivos.
- Debes usar palabras clave para el control emocional.
- Las reacciones impulsivas sólo te acarrearán tarjeta roja.
- Los entrenamientos son el lugar para empezar a practicar cómo regular y controlar tus emociones.
- Las depresiones y los trastornos alimentarios ponen en peligro la carrera de un jugador. Sé consciente de su existencia.
- Acudir a un psicólogo es lo mismo que acudir a un ortopeda. En ambos casos, si tienes un problema debes buscar ayuda profesional.
- Aislar las emociones que no son parte del juego es esencial para el éxito.

Rincón del entrenador

El control emocional no es necesario sólo para el éxito de los jugadores, también es esencial para tu éxito como entrenador. También tú debes aprender a controlar y a regular tus emociones. Si lo consigues,

no sólo mejorarás tu salud sino que también serás más eficaz como entrenador.

Como entrenador, debes alcanzar un estado en el que tus decisiones no se vean influidas por tus sentimientos sino sólo por tu análisis profesional. Cuando te sientas abrumado por las emociones (ira, alegría, decepción, o todas juntas) aprende a no reaccionar, ni con tus jugadores ni con la prensa. Respira hondo un par de veces, cálmate y consigue controlar tus emociones, entonces sí puedes reaccionar.

Lo último que necesita un jugador en los momentos calientes de un partido, con los sentimientos amenazando con superarle, es un entrenador que no sabe controlar sus emociones.

¡Si tú no eres un buen ejemplo para tus jugadores, no podrás exigirles a ellos control emocional! ¡Practica lo que predicas!

¡Un entrenador que se pone histérico en el campo no ayuda a sus jugadores!

Tal y como ya hemos dicho, es en los entrenamientos donde hay que practicar el control y la regulación emocionales. Tu deber como entrenador es hablar de ello con tus jugadores y exigirles que trabajen el control de sus emociones.

Si quieres evitar las tarjetas amarillas y rojas, no debes consentir comportamientos impulsivos en los entrenamientos. Puedes hacerlo ensayando situaciones de partido especiales que hacen surgir sentimientos fuertes que pueden hacer perder el control o perjudicar la concentración (situaciones como encajar un gol justo después de haber marcado, recibir una patada, una lesión grave de un compañero, la expulsión de un jugador, etc.). Ya hablaremos de estas situaciones más adelante en el libro.



Peldaño 15: Tu capacidad para concentrarte durante el partido te hace mejor jugador

La concentración es el elemento clave de la fuerza mental. La concentración no es sólo el elemento más importante sino que también es el elemento más delicado. El problema es que cualquier acción, incluso la más sencilla, requiere concentración.

Aun cuando te parezca que estás pegándole al balón de manera automática, esa acción implica una cierta dosis de concentración. Si quieres que el balón vaya a donde tú deseas cada vez que lo golpeas, pasas o cabeceas, tu cabeza o tu pie deben ponerse en el sitio adecuado en el momento justo, con la velocidad y el ángulo correctos. Todo esto requiere **concentración**. La más pequeña desviación en cualquiera de esas acciones hace que el balón vaya en la dirección equivocada y no llegue a su destino.

¡La falta de concentración es tu peor enemigo!

La necesidad de estar concentrado 90 minutos, desde el pitido inicial hasta el pitido final, es la mayor dificultad que tiene el futbolista profesional. No tiene tiempos muertos, ni opción de salir y volver a entrar más tarde, ni oportunidad de descanso. Esto es lo que hace del fútbol uno de los deportes de pelota más difíciles (en todos los demás pueden hacerse cambios sin restricciones y hay tiempos muertos).

Un segundo de pérdida de concentración puede significar la diferencia entre ganar y perder.

Mantener la concentración mucho tiempo exige esfuerzo y por eso resulta agotador. Observa a tu portero al final de un partido. Aunque aparentemente no tuvo que esforzarse mucho, fíjate en lo exhausto que está tanto física como mentalmente. La única razón que lo explica es el esfuerzo que tiene que hacer para mantener la concentración todo el tiempo.

Mencionamos antes que los elementos de la fuerza mental están influidos y se influyen unos a otros, y donde mejor se ve es en la concentración. La falta de concentración perjudica la autoconfianza, pero la falta de autoconfianza también perjudica a la concentración. Lo mismo sucede con el control emocional: cuando no lo tienes, la concentración sufre, y la falta de concentración daña el control emocional. Además, a la concentración también la daña el estrés. Cuando estás bajo presión, la concentración disminuye enormemente –no controlas tus pensamientos y estás ocupado con los múltiples estímulos que ocupan tu mente: el rugir de la afición, las cámaras de televisión, el tiempo, las luces, los gritos del entrenador y de los jugadores, etc.

En este capítulo trataremos de entender qué es la concentración, cómo podemos reforzarla y qué nos distrae.

Una buena definición de concentración tiene dos elementos:

- Prestar atención a la información relevante e ignorar los estímulos irrelevantes y perturbadores.
- Mantener la atención mucho tiempo.

¿Qué es información relevante?

Tomemos por ejemplo la situación en que un jugador va a tirar un penalti a dos minutos del final del partido, y el resultado es 0-0. La información relevante en esta situación es:

- La portería.

- La posición y los movimientos del portero.
- La posición del balón y el movimiento del cuerpo y de los pies cuando lo golpeas.

¿Qué es información irrelevante/perturbadora en una situación así?

- El rugir del público.
- Los fotógrafos detrás de la portería.
- Los otros jugadores.
- Las cosas que te dicen.
- El público detrás de la portería.
- El cámara de televisión detrás de la red.
- Pensamientos como “¿Y si lo fallo?”, “Este portero para muchos penaltis”, “Ganamos el partido”, “Éste es el chut más importante de mi carrera”, y muchos más.

Si el jugador quiere golpear el balón con éxito debe concentrarse en la información relevante e ignorar todos los demás factores perturbadores, externos e internos.

El segundo elemento de la definición tiene que ver con el tiempo. Tenemos que mantener **el mismo nivel de atención** a lo largo de los 90 minutos. Es relativamente fácil ignorar la información irrelevante a la hora de tirar una falta o un penalti, pero es muy difícil mantener la concentración desde el pitido inicial hasta el final del partido.

Parte de esta dificultad se debe a que no sólo hay un tipo de concentración sino varios, y a lo largo del partido debemos cambiar con rapidez de un tipo de concentración a otro.

Continuemos con el ejemplo del lanzamiento del penalti. La concentración que se necesita para tirar el penalti es **reducida**. Es decir, que el jugador en esta situación debe procesar información de un área reducida dentro de su campo visual. Aunque sus ojos lo puedan ver todo (portero, portería, público, estadio, el cielo, etc.), el jugador debe concentrarse sólo en lo que ocurre entre él, el balón y la portería.

La concentración reducida no es la adecuada para otras situaciones del juego. Por ejemplo, cuando un jugador avanza con el balón debe decidir qué hacer con él. Por supuesto, su concentración

debería estar en el balón (concentración reducida), pero también debería ver la panorámica más amplia de la totalidad del campo con la posición de sus compañeros de equipo, la posición de los rivales y todas esas cosas. Este segundo tipo de concentración se llama **concentración amplia**. Un buen jugador debe ser capaz de cambiar de una concentración a la otra según las situaciones de juego.

No todos los jugadores tienen la misma capacidad de concentración. Algunos jugadores ven el partido y son buenos haciendo pases a 30 metros entre dos rivales y poniéndole el balón en el pie a un compañero de equipo. Este tipo de habilidad requiere concentración amplia. Por otra parte, el que lanza los penaltis en el equipo debe ser un jugador que sea capaz de mantener la concentración reducida al pegar al balón.

Como jugador debes ser capaz de adecuar los tipos de concentración a las situaciones de juego y a tu función. Poner demasiado énfasis en uno de los tipos de concentración te llevará a cometer errores y a fallar oportunidades. Por ejemplo, si sólo tienes concentración reducida, como marcar a un jugador sin prestar atención a lo que sucede a tu alrededor (posición de tus compañeros de equipo y de los rivales), incluso aunque consigas anular al jugador que marcas, pueden darse situaciones en las que no te des cuenta de que se necesita tu ayuda para cubrir la subida de un compañero, o que no veas a un jugador que está desmarcado para pasarle el balón, porque tu transición de la concentración reducida a la amplia será demasiado lenta.

¿Qué perturba nuestra concentración?

Ya mencionamos algunas cosas en capítulos anteriores de este libro. De hecho, casi todo lo que hemos descrito hasta ahora también influye en tu concentración:

Concentrarse en el pasado y no en el presente. Por ejemplo, cuando nos quedamos estancados con algo que ya se hizo, cuando estamos enfadados por un fallo de alguien o cuando estamos exultantes después de una jugada con éxito. Pongamos un ejemplo: cerca del final del partido, con el marcador 1-0, un delantero del equipo que va ganando tiene que cubrir a un delantero del otro equipo en un tiro libre. No lo cubre bien y el resultado es que este segundo delantero marca gol y empata el partido. En ese momento, todos los jugadores del equipo que iba ganando empiezan a reñir a su delantero y a cul-

parle del gol encajado. Justo después de reiniciado el juego, este delantero tiene una clara ocasión de marcar, pero su remate sale muy desviado. El jugador aún se encuentra bajo la influencia de las reacciones de los otros jugadores hacia él por el gol encajado. Está concentrado en el pasado en vez de estarlo en el presente y no tiene éxito.

Concentrarse en el futuro y no en el presente. Cuando tu mente divaga sobre cosas como las consecuencias del partido, vuelves a estar perjudicando tu concentración. En casos así, en vez de concentrarte en el terreno de juego, te concentras en pensamientos como "¿Y si perdemos?", "¿Y si me lesiono?", "¿Cómo voy a celebrar la victoria?", "¿Qué voy a hacer con la prima por la victoria?", etc.

A veces podemos ver a un jugador en una posición en la que no puede fallar y aun así falla el gol. El motivo, muchas veces, es que está concentrada en el futuro en vez de en el presente. El jugador empieza a celebrar el gol antes de haberlo marcado y debido a esta concentración en el futuro falla el gol.

Prestar atención a demasiados detalles. Un jugador con una concentración demasiado amplia puede llegar a perder su concentración porque su atención está puesta en cosas fuera del terreno de juego: el público, los fotógrafos, las luces, el tiempo, los insultos del público, y muchas más. Cuando un jugador está atascado en un estado de concentración excesivamente amplia puede llegar a cometer fallos incluso en las jugadas más sencillas.

El público, claro está, puede influir en cualquier jugador. Incluso en partidos en los que hay poco público, los jugadores oyen los insultos de los asistentes y están más influidos por ellos que en partidos en que hay mucho público, en los que los insultos se pierden en el bulli-cio general. En resumidas cuentas, **cuando tu concentración está puesta en el público, no estás metido de lleno en el partido y tu concentración es demasiado amplia.**

Sobreconcentración en el cuerpo. Un jugador que está concentrado en lo que le está sucediendo a su cuerpo no está concentrado en lo que está sucediendo en el terreno de juego. Cuando tengamos la concentración ocupada con nuestros males y dolores no podremos demostrar nuestra habilidad máxima, porque en situaciones así nues-

tra concentración se hace estrecha y de enfoque interno. El jugador está ocupándose de detalles que no están relacionados con el juego.

Una y otra vez leemos que la prensa glorifica a un jugador lesionado que sigue jugando y se “sacrifica” por el equipo. Sin embargo, ¿es ésta una situación que merezca alabarse y tienen que estar de acuerdo con ello los entrenadores? Un jugador que sigue jugando lesionado, además del hecho de que se está poniendo en peligro a sí mismo y puede empeorar la lesión (lo que puede impedirle jugar durante mucho tiempo), normalmente no podrá concentrarse en lo que está ocurriendo en el terreno de juego porque no puede olvidarse del dolor. ¡Un jugador en esas condiciones tiene que cometer fallos! Es cierto que se le puede exigir a un jugador profesional que juegue bien incluso cuando sienta dolor (a condición de que no ponga en peligro su salud), y siempre que el entrenador conozca al jugador y esté seguro de que puede hacerlo. Sin embargo, todos somos humanos y hay muy pocos a los que no les influya el dolor.

Por ejemplo, en el Campeonato Nacional de Liga un equipo iba ganando 3-2 a 5 minutos del final. Se lesionó el portero del equipo. El portero suplente ya había calentado, porque el titular ya había tenido otra lesión durante el partido, y estaba listo para sustituirle de inmediato. Sin embargo, el portero lesionado no aceptó salir y siguió jugando aunque todos podían ver que estaba sufriendo. En el minuto 90, el árbitro pita un libre directo contra su equipo a una distancia respetable. Le lanzan el tiro a puerta y el portero reacciona tarde y encaja el gol. Es obvio que si el portero hubiese estado concentrado en el libre directo en vez de en su cuerpo habría detenido el disparo. Ésa es la razón por la que tú como jugador o como técnico debes ser consciente de tu condición física y de la del equipo. Si ves que tu atención se desvía hacia tu dolor y no estás concentrado en el partido, como profesional lo mejor para ti y para tu equipo es que pidas el cambio.

Estrés. Tratamos el estrés en los capítulos anteriores, y si aún no estás convencido de que el estrés te impide demostrar tu máxima habilidad, quizás te persuadirán los efectos dañinos que produce en tu concentración.

¡El estrés daña la concentración!

En realidad, la mera definición de estrés está relacionada con la falta de concentración. Cuando estás tenso, no eres capaz de leer este libro (es cierto que lo hojeas, pero no te enteras de lo que lees) y ni siquiera de concentrarte en la tele (miras para la "caja", pero no sabes con exactitud qué está pasando en la película). **Así que, ¿cómo saldrías adelante en situaciones así para ser un buen jugador?**

La presión te impide concentrarte en la información relevante para tener éxito como jugador y, por el contrario, te hace concentrarte en detalles que te perturban, como pensamientos, sentimientos, ansiedad, exceso de información y más.

Para poder demostrar tu verdadero potencial desde el primer minuto del partido, tienes que saltar al campo con un nivel de estrés que se adecue a tu habilidad máxima. Cualquier desviación en el nivel de estrés dañará tu concentración y tu juego.

Agotamiento. La fatiga también es un factor que daña la concentración. Cuando estás cansado, naturalmente te concentras en tu cuerpo y, una vez más, se daña la concentración. Ya hemos dicho que mantener la concentración mucho tiempo es agotador y cuando estás cansado tienes menos recursos para mantenerla. Éste es el lugar para recordarte la importancia de la forma física para mantener la concentración.

¿Qué hacemos para mantener la concentración durante un largo período de tiempo?

Empecemos con el ejemplo de un equipo en su mejor estado de concentración. En un partido de liga nacional, varios espectadores resultaron heridos al derrumbarse unas tribunas. Para evacuar a los heridos, una ambulancia entró por un lateral del campo en dirección a donde ocurrió el accidente. El juego no se detuvo y los jugadores siguieron jugando. El resultado era 1-0 para el equipo de casa. Cuando faltaban pocos minutos para el final del partido, el equipo visitante presionaba para lograr la igualdad. En el análisis de la situación, se descubrió que la mayoría de los jugadores del equipo local ni habían oído el derrumbamiento ni habían visto la ambulancia circular alrededor del campo.

Consiguieron limitar su concentración al campo de acción adecuado y, como resultado, lograron ignorar la información que era irrelevante para su éxito en el terreno de juego.

¿Cómo lo hacemos?

Por una parte, deberías aprender a conocerte. Comprueba si tu atención tiene tendencia a ser amplia o reducida, y si tienes dificultades con alguno de estos tipos de concentración. Comprueba si eres capaz de cambiar fácilmente de la concentración reducida a la amplia o si tienes dificultades para hacerlo. Comprueba si eres capaz de mantener la concentración los 90 minutos o si en los primeros 5 minutos y en los minutos finales tienes menos concentración. Comprueba si una gran entrada de público te hace perder concentración. Del mismo modo, averigua si un partido importante, un partido televisado, la presencia del seleccionador nacional o un ojeador de un equipo extranjero influyen en tu atención.

Responde con sinceridad, pues sólo si sabes qué es lo que daña tu concentración podrás ponerte a trabajar y mejorar tu capacidad de concentración.

Una vez que hayas conseguido reconocer las dificultades que tienes con tu concentración y para mantenerla mucho tiempo, comprueba si es posible que los factores que conducen a esa falta de concentración estén relacionados con tu cuerpo. En otras palabras, si estás lesionado y no vas al médico del club porque no quieres perder tu puesto en el equipo titular o si sientes dolor durante un partido.

Si no es una lesión lo que daña tu concentración, comprueba si pudiera tratarse de un problema con tu preparación física. Piénsalo bien y sé sincero contigo mismo y comprueba si tienes la condición física para jugar al mismo ritmo todo el partido. Piensa en si en los últimos minutos del partido te quedas sin fuerzas.

Si estás seguro de que tu condición física no es un problema, puedes deducir que **lo que daña tu concentración son razones mentales, y esto puede cambiarse con el trabajo correcto.**

Controla tus pensamientos y emociones (ya hablamos de ello en los capítulos anteriores). Aprende a reconocer de inmediato las situaciones en las que pensamientos irrelevantes ocupan tu mente –pensamientos acerca del pasado o del futuro– y deténlos de inme-

diato. Para evitar que aparezcan estos pensamientos debes entrenar cómo detenerlos. Como ya señalamos, la técnica es muy sencilla: en el momento en que reconozcas que empieza un pensamiento, ordénate a ti mismo: “¡Para!”. También puedes acompañar la orden con una acción corporal o una serie de acciones, como dar palmadas, cerrar el puño o agitar la mano, respirar hondo o cualquier otro movimiento que se te ocurra. Convierte esto en un hábito. Prácticalo en los entrenamientos. Una vez que lo hayas practicado lo suficiente, verás que este ejercicio tan simple funciona en los partidos igual que en los entrenamientos. La mejor prueba de que has aprendido esta destreza será que con el tiempo notarás que cada vez utilizas menos el ejercicio. En otras palabras, disminuirá la frecuencia de los pensamientos.

Aprende a reconocer y regular todas las emociones y todos los pensamientos que te abruman siguiendo las instrucciones del capítulo anterior.

Convierte todos los pensamientos negativos en positivos (ya tratamos este tema en capítulos anteriores). Por supuesto, es preferible que no tengas pensamientos negativos. Sin embargo, si aparecen cámbialos a positivos.

Controla los ojos

Puede decirse literalmente que “tu concentración está donde están tus ojos”

Cuando tu mirada sale de los confines del terreno de juego y se dirige al estadio, a los espectadores, etc., también tu concentración se va con ella. Aprende a controlar tus ojos. Mantenlos siempre dentro de los límites del terreno de juego, sin importarte lo que ocurra fuera de él. Tus ojos deben estar en el terreno de juego. Como futbolista, dependes principalmente de la información que recibes a través de tu visión. Cuando tu campo visual es demasiado amplio o está centrado fuera del terreno de juego, no podrá llegarte la información importante para tu éxito como jugador: la posición del balón, los jugadores, etc. Con la situación en el terreno de juego cambiando

continuamente, no puedes relajar tus ojos. Dejarles descansar es dejar de lado tu concentración.

Usa palabras clave. Anota varias palabras adecuadas que puedas usar durante un partido como pista para cambiar tu comportamiento o estilo de juego. Del mismo modo que usábamos la palabra "Para" para detener nuestros pensamientos, podemos utilizar palabras clave para controlar y regular las emociones resultantes de esos pensamientos. Podemos usar palabras clave, como **concéntrate, vamos, sé malo, ataca, lo logré**, etc. Durante el partido, si notas un bajón en tu concentración o en tu rendimiento, grítate mentalmente un par de veces la palabra clave que hayas escogido y cambia en los minutos siguientes tu estilo de juego a más intenso y agresivo (pero no pierdas el control emocional. ¡No te vuelvas loco!). Si tu concentración es reducida y está centrada en el balón o en el jugador que lo tiene, amplíala poco a poco hasta abarcar todo el campo y vuelve a demostrar toda tu habilidad. **Puedes escoger cualquier palabra en el idioma que quieras, ése es tu secreto. Lo que importa es que seas consciente de tu concentración, y cuando lo necesites puedas usar la palabra que hayas escogido para cambiar tu estilo de juego en consecuencia. Empieza a usar palabras clave en los entrenamientos y comprueba cómo eso mejora tu juego.**

Aprende a no evaluar tus acciones mientras estás jugando. Una de las causas de la pérdida de concentración es empezar a ponerte notas por las acciones que haces (buenas o malas). De este modo, te juzgas. En el fútbol no hay ningún jugador que lleve a cabo con éxito todas las jugadas, pases o chuts que hace. Sin embargo, desde el momento en que empiezas a juzgarte llegas a generalizaciones, como "No es mi día", "A este portero no le meto un gol", "Hoy no doy un pase bien", etc. Es cierto que debes ser consciente de tus acciones y de sus consecuencias, pero no puedes criticarte. Si perdiste un balón dítelo la verdad ("No puse el pie/cuerpo en la posición correcta", "No estaba concentrado", "En una situación así es mejor pasar el balón", etc.) y sigue jugando sin evaluarte. De este modo, en la próxima ocasión harás bien las cosas y esa vez no fallarás. Ten en cuenta que cuando te criticas pierdes concentración.

Cuando estás ocupado “criticándote”, tu juego empeora y puedes caer otra vez en un círculo vicioso.

Ponte manos a la obra a practicar de este modo, pensando en los entrenamientos primero y posteriormente también en los partidos de verdad.

Procura entrenar en presencia de factores perturbadores. Es verdad que esto no siempre es posible, porque si lo que te hace perder la concentración es que el campo esté lleno de público, será difícil reunir tanta gente en tus sesiones de entrenamiento (en algunos casos puedes usar altavoces para crear el ambiente de un público numeroso y ruidoso). En cualquier caso, hay suficientes factores perturbadores de tu concentración que pueden simularse en los entrenamientos. Por ejemplo, si la climatología distrae tu atención, ésa es una buena razón para entrenar también en condiciones climáticas muy adversas si es que se espera un tiempo así para el partido. **Como norma, es importante entrenar en condiciones lo más similares posible a las condiciones durante el partido de verdad.** Si un campo en mal estado te hace perder la concentración, o te exige un grado de concentración más alto, prueba entrenando varias veces en un campo similar. Es esencial entrenar en presencia de los factores que te perturban (todo lo posible), **aunque nuestra tendencia natural es entrenar las cosas en las que somos buenos y en las condiciones más cómodas.** Ésta es la razón por la que un jugador cuya pierna buena es la derecha prefiere darle al balón con ella en los entrenamientos en vez de aprovechar para reforzar su pierna más débil. Del mismo modo, hay muy pocos jugadores a los que les gusta entrenar con lluvia/viento fuerte/calor extremo. Es mucho más cómodo suspender el entrenamiento por motivos climatológicos, o ir a entrenar a cubierto (y por supuesto que es bueno hacerlo de vez en cuando). Sin embargo, entrenar así no le servirá de mucho a tu habilidad en el partido si tienes que jugarlo en condiciones climáticas muy adversas. Esto también es relevante respecto a entrenar sin espinilleras, etc.

Establece una serie de acciones rutinarias: un ritual. La intención es llevar a cabo una serie de acciones cada vez que pierdes la con-

concentración y no consigues concentrarte en el partido o cuando el partido está a punto de empezar y el estrés y la presión te hacen perder la concentración. Se puede lograr realizando determinadas acciones, como estiramientos habituales, caminar, malabarismos (no durante el partido), decir ciertas palabras y al mismo tiempo cerrar los puños, dar palmadas, etc. Son acciones sencillas que puedes realizar también durante un partido, cuando se produce un parón de unos segundos. Cuando realizas una serie de acciones, o una acción en concreto, te concentras única y exclusivamente en completarla. Tu concentración en estas acciones te ayudará a evitar que tu atención se desvíe a factores perturbadores (algunos jugadores de la NBA se dicen a sí mismos unas palabras, o hacen girar el balón o lo botan antes de lanzar tiros libres). Es verdad que esto puede explicarse como una superstición, pero como ayuda a la concentración da igual cómo se explique.

La superstición. En nuestra opinión, no hay nada malo en la superstición si no perjudica tu autoconfianza y concentración, siempre y cuando controles las cosas en las que crees. Si consideras que ponerte el zapato derecho antes que el izquierdo es una ayuda para triunfar, no hay razón para no creer en eso. Sin embargo, si sólo tienes un par de medias "ganadoras", eso puede ser un problema porque habrá situaciones en las que no podrás jugar con ellas. Es importante escoger creencias **que puedan ayudarte y tengas bajo control**. Por ejemplo, cómo te pones o atas las botas, saltar al campo o entrar en el vestuario con el pie derecho, dar una patada a la pared antes del partido, rezar una oración corta, reír juntos antes de saltar al campo, o cualquier otra cosa que se pueda hacer siempre. **No se recomienda tener supersticiones relacionadas con el color de la ropa, unas medias o calzoncillos en concreto, mitad del campo que atacas en la primera parte, etc.** Al depender de las supersticiones es importante permitirse algún tipo de elección. De ese modo, si no puede hacerse una de las acciones rutinarias, siempre será posible echar mano de la buena influencia de las otras creencias. Lo más importante al echar mano de las supersticiones es la autoconfianza y la concentración. Si las supersticiones las ayudan, entonces son por una buena causa.

Entrena cómo anular la influencia de un público numeroso y ruidoso. A algunos jugadores les influye la asistencia de público nume-

roso y hostil. En partidos así, los jugadores tienen dificultades para centrar su atención y mantener la concentración. **Nuestros ojos y nuestros oídos no logran mantenerse centrados en los confines del terreno de juego y se desvían al estadio. Y nuestra concentración sigue a nuestros ojos.** Normalmente, es en los primeros minutos de un partido cuando se da un debilitamiento de la concentración. El siguiente ejercicio te ayudará a no prestar atención al público en situaciones así, y a concentrarte en ti mismo:

- Cuando saltes al terreno de juego a calentar, mira erguido al público, pero en vez de concentrarte en la gente, concéntrate en los colores.
- Escoge varios colores y búscalos, primero en las últimas filas del estadio y luego ve bajando la mirada poco a poco sin dejar de concentrarte en los colores.
- Sigue bajando la mirada hasta llegar a la primera fila. Luego sigue los colores alrededor del campo.
- Desde allí, mira el color de la hierba y después, muy lentamente, mira el color de tus botas.
- Mira ahora tus medias, el color de tus pantalones y tu camiseta. Ahora ya estás concentrado y el público no te molesta.
- Concéntrate en el color de tu camiseta. Respira hondo y dite a ti mismo mientras sueltas aire (junto con ese aire estás echando fuera todo lo que perjudica a tu concentración): ¡Vas a jugar a tu máximo nivel!
- Si es necesario, repítelo.
- Ahora ya estás listo para empezar el calentamiento.

Ocúpate de las dificultades concentrándote antes de un partido importante. Habrá veces en las que hagas lo que hagas, encontrarás difícil concentrarte. Por ejemplo, cuando estás a punto de tomar parte en un partido especialmente importante para ti. En situaciones así, cuando saltas al campo y no estás concentrado, calienta con más intensidad de lo normal. Es importante que sientas los músculos en el calentamiento. Concéntrate en tu cuerpo y en tus músculos. Trata de prestar atención sólo a las sensaciones de tu cuerpo. Limpia tu mente de todo pensamiento y sé sólo consciente de tu cuerpo. Sigue calentando de la misma manera hasta saltar al campo para empezar el partido. Luego amplía tu concentración y centra tu atención en los juga-

dores y el campo. Si aún no has logrado una concentración plena, adecua tu estilo de juego al principio del partido a tu concentración. Por un lado esfuérazte físicamente, por otro trata de llevar a cabo jugadas sencillas, pases seguros y no pases a 30 metros entre 5 jugadores rivales. Pasa el balón en vez de retenerlo y tratar de regatear a un defensor. De este modo puedes ir aumentando tu nivel de concentración y volver a jugar a tu nivel habitual.

Aislamiento. Para poder estar concentrado en el partido debes aprender a no hacer caso a todo aquello que no esté relacionado con el partido. Esto no sólo quiere decir olvidarse de lo que está sucediendo en torno al terreno de juego. También debes poner a un lado lo que pasó en casa antes, lo que leíste en el periódico u oíste en la radio, tus pensamientos y emociones. Debes aprender a dejar a un lado todo lo que no sea relevante para el partido. Como bien sabemos, no somos más que seres humanos y hacer eso no es algo sencillo, pero es totalmente posible.

Y no sólo me refiero a desconectarse de las cosas que sucedieron antes del partido sino también de lo que sucederá. Debes aprender a apartar toda la información irrelevante, como los insultos del público, las cámaras, etc. Esto puedes lograrlo sobre todo con la preparación mental correcta y con una actitud correcta hacia los factores mencionados anteriormente (control emocional, control sobre tus pensamientos, hablarse a uno mismo, palabras clave, etc.).

Juega sólo en el presente. En realidad, la intención es mantener tu atención en el presente y en lo que está sucediendo en ese momento en el partido. Es esencial para alcanzar tu habilidad máxima. Ten en cuenta que, como es natural, tu mente procesa información sobre el pasado y sobre el futuro y te será difícil mantenerte centrado en el presente. Tu mente quiere repetir el disparo que has hecho, o tu última jugada, y también está ocupada calculando las consecuencias que podría tener una victoria o una derrota en el partido.

Si permites que tu mente se ocupe del pasado o del futuro, tu habilidad en el presente quedará a mucha distancia de tu habilidad real.

Mantener la concentración en el presente a lo largo del partido exige mucho esfuerzo. Por eso, primero debes aprender a discernir cuál es la dirección de tu atención (presente, pasado o futuro), y a usar las palabras clave adecuadas que pueden hacer que tu concentración regrese rápidamente al presente. **Cuando tu mente no está en el campo, tampoco lo estáis ni tú ni tu concentración.** Para mantener una concentración plena, el cuerpo y la mente deben estar **en el mismo sitio y en el mismo tiempo.** Cuando tus pensamientos andan deambulando por el pasado o el futuro y tu cuerpo permanece en el presente, se produce una **falta de armonía** entre tu lugar en el campo en el presente y tu mente que se está ocupando del pasado o del futuro. Esto perjudica tu concentración, te hace cometer fallos y evita que rindas al máximo de tu habilidad. Tus pensamientos deben estar centrados en el sitio en el que estás –en el campo, en el presente, en los movimientos que haces en ese momento y en el balón que viene hacia ti. Si mantienes **siempre** el partido entre tu lugar en el campo y tu mente, puedes ser mejor jugador. Es importante recordar que no es suficiente con estar concentrado en el presente antes de los partidos. Debes mantener ahí la concentración **a lo largo de todo el encuentro.**

Mantente siempre alerta y no permitas que tus pensamientos te lleven hacia atrás y hacia delante.

Estar en tu lugar. El lugar va con el tiempo. **Tienes que estar aquí y ahora.** ¿Dónde es aquí? Aquí es el partido que se está jugando en el campo, aquí es seguir las indicaciones que te hizo el entrenador, aquí es estar unido al equipo. Puede que suene sencillo, pero estudiemos los siguientes ejemplos: Ron es un destacado delantero de su equipo. Un defensa le quita el balón cuando ataca. Él está seguro de que le ha hecho falta, pero el árbitro no se la concedió. Ron se enfada, protesta al árbitro y sigue el juego, aunque su mente está ocupada con el árbitro. Pocos minutos después, el árbitro le pita un fuera de juego en contra y, de nuevo, él está seguro de que es otra decisión errónea y se enfada más. A partir de ese momento, Ron empieza a preocuparse por las decisiones del árbitro utilizando el pensamiento recurrente “El árbitro odia a mi equipo. Siempre pita en contra de nosotros”. Pasan varios minutos y a Ron se le presenta una oportunidad de oro para marcar, pero falla. Este ejemplo ilustra que Ron está concentrado en el presente, pero no está en el lugar adecuado. En vez

de ser delantero se ha convertido en juez del árbitro. Como resultado su concentración y su habilidad resultaron dañadas. Como jugador siempre debes estar **"aquí"**. No eres ni juez ni entrenador ("Si fuese el entrenador ya habría sustituido a...", y pensamientos similares). **"Aquí"** quiere decir que tu mente está plenamente concentrada en el terreno de juego. No estás pensando en tu novia que está en el campo, ni en las vacaciones ya próximas, ni en lo bien que se va a estar en el jacuzzi después del partido, ni en la próxima convocatoria del equipo nacional, ni en la posibilidad de que la próxima temporada puedas estar en otro equipo, ni en lo que va a decir el entrenador en el vestuario, ni tienes ningún otro pensamiento que te aparte de tu lugar.

Para demostrar tu habilidad máxima, tienes que estar aquí y ahora durante todo el partido.

Prepárate siempre mentalmente. De hecho, **la solución a la mayoría de los problemas relacionados con mantener la concentración es una buena preparación mental**, tal y como dijimos en los capítulos anteriores. Cuando te encuentras mentalmente listo para el partido, tu concentración también está en el lugar y en el tiempo adecuados. Por esa razón, debes prepararte para el partido con el método de la visualización y trabajar también tu concentración. **Presta atención, trabajar con el método de la visualización como parte de la preparación para el partido mejorará tu concentración (mira el ejercicio 3).**

¿Es posible trabajar y entrenar para mejorar la concentración?

La respuesta es **¡Sí!**

¿Cómo se puede hacer?

El primer paso, al entrenar para mejorar la concentración, es ser consciente de los factores que perturban tu concentración. En este capítulo hablaremos de distintos problemas que pueden evitar que mantengas la concentración y te ofreceremos algunas soluciones posibles.

En el siguiente paso, tu entrenamiento se basa en tu experiencia. Una vez que sepas qué es lo que te hace perder la concentración, deberías ponerle remedio, cambiarlo y sacar partido de lo que te ofre-

ceмос. Aprende a sacar provecho de los entrenamientos para trabajar en tu concentración. Los entrenamientos son el momento y el lugar para empezar a trabajar. Mejorar la concentración en los entrenamientos te llevará a estar mucho más concentrado en los partidos.

Al final del capítulo, se incluyen unos ejercicios sencillos que te ayudarán a mejorar tu capacidad de concentración. Esos ejercicios deben hacerse en casa. Te pueden enseñar cosas sobre las dificultades que encuentras cuando tienes que mantener la concentración largos períodos de tiempo, y también sobre el esfuerzo que tienes que hacer para cambiar tu concentración de reducida a amplia.

Ejercicio 1

Lee cuidadosamente las instrucciones y luego empieza el ejercicio.

- Siéntate delante de la ventana/en el balcón de tu casa y mira lo que puedes ver y oír a tu alrededor. Trata de ver una imagen todo lo amplia que te sea posible. Mantén la concentración en esta visión amplia unos 2 minutos. Escoge un elemento pequeño de la imagen (un árbol, un coche aparcado, una flor o cualquier otra cosa) y trata de concentrarte sólo en eso. Presta atención a todos los detalles (color, movimiento, textura, etc.). Concéntrate ahora en ese objeto unos 2 minutos.
- Vuelve a concentrarte en la imagen amplia. Trata de ver una imagen tan amplia como te sea posible y concéntrate en ella unos 2 minutos más. Luego, concéntrate de nuevo en el objeto pequeño otros 2 minutos.

Comprueba ahora si conseguiste mantener la concentración amplia. ¿Lograste cambiar con facilidad a la concentración reducida y conseguiste mantenerla? ¿Lograste cambiar con facilidad de la concentración estrecha a la ancha y conseguiste mantenerla? Comprueba si conseguiste cambiar de la concentración reducida a la amplia. ¿Qué te molestó y desvió tu atención? ¿Qué tipo de pensamientos afloraron dentro de ti?

Sé consciente de lo que te molesta y sigue practicando este ejercicio hasta que logres completarlo sin que nada te distraiga. Una vez que hayas acabado todo el ejercicio, prueba a hacerlo durante más tiempo y cambiando más rápido de la concentración amplia a la reducida.

Cuando estés seguro de que realizas el ejercicio con éxito, prueba a hacerlo con la tele encendida a tu lado, o escuchando un programa de radio, o música, etc.

Ejercicio 2

Lee las instrucciones con atención y luego haz el ejercicio. Seguro que tienes un balón en tu habitación. Si no, escoge cualquier otro objeto.

- Siéntate en tu habitación y concéntrate en el balón (o en cualquier otro objeto) que tienes delante.
- Si tu reloj tiene cronómetro, úsalo (si no, recuerda cuándo empiezas el ejercicio). Concéntrate en el balón, en su forma, color, en lo que está escrito en él, en sus puntadas. Mantén tu concentración sólo en el balón.
- En el momento en que tu pensamiento se desvíe del balón, para y mide el tiempo.

El ejercicio parece muy fácil de hacer, pero en realidad no es tan sencillo. Sigue haciendo el ejercicio hasta que logres mantener la concentración de forma continua durante 5 minutos (¡No hagas trampa! ¡Si mantener la concentración en el balón 5 minutos es una tarea difícil, que no te quepa duda de que mantener la concentración 90 minutos también lo es!).

Ahora que ya estás entrenado y puedes mantener la concentración 5 minutos, prueba a hacer el ejercicio en presencia de factores perturbadores, como música, la tele, una ventana abierta, etc.

Ejercicio 3

Lee bien las instrucciones y luego haz el ejercicio.

- Siéntate cómodamente, o acuéstate, y cierra los ojos.
- Concéntrate en tu respiración.
- Imagínate en el próximo partido. Te está sucediendo en este preciso instante. Un jugador del equipo rival tiene el balón y está a tu lado. Los movimientos del jugador no te preocupan. Tú sólo estás concentrado en el balón. Tu concentración en el balón te permite ir a por él y quitárselo. Obsérvate cabeceando el balón con determinación y confianza. Ganas la posesión del balón. Concéntrate ahora

en la imagen amplia. Observa la posición de tus compañeros de equipo y sus movimientos. Comprueba la posición de los rivales y observa cómo das un pase preciso.

- Repite una y otra vez imágenes así en distintas situaciones en el campo (ataque o defensa), en distintos lugares y con decisiones distintas (un pase corto o un pase largo, un disparo a puerta, etc.).

Trabaja con la visualización durante 2-3 minutos cada vez. En otras palabras, visualizas durante 2-3 minutos, dejas que desaparezcan las imágenes y te concentras en tu respiración durante 1-2 minutos, y luego vuelves a trabajar con la visualización otros 2-3 minutos más, y así sucesivamente.

Procura trabajar así durante 12-15 minutos, o interrumpe el ejercicio cuando veas que ya no puedes concentrarte más.

Es posible realizar el ejercicio varias veces al día.

¡Recuerda que en todas las acciones que visualizas tienes éxito!

Entrenarte con un ejercicio así no sólo te ayuda con tu preparación mental para el próximo partido, sino que mejora tu capacidad para cambiar de la concentración estrecha a la ancha.

A lo mejor te parece que los ejercicios sugeridos no tienen mucha relación entre sí. Sin embargo, algo está claro: los ejercicios mejorarán tu capacidad de concentración.

Resumen

- La concentración es el elemento más importante de tu éxito.
- Todas las acciones, incluso la más sencilla o la más instintiva, exigen concentración.
- Mantener un nivel estable de concentración a lo largo de todo un partido es una tarea difícil, pero ése es tu objetivo.
- La falta de concentración, aunque sea por un breve período de tiempo, es tu enemigo.
- La concentración se define como la capacidad de prestar atención durante mucho tiempo a la información importante para el juego, a la vez que rechazamos otras informaciones irrelevantes.
- Hay dos tipos de concentración: concentración reducida y concentración amplia.

- La capacidad de cambiar con rapidez y eficacia de una a la otra es esencial para tu éxito.
- La falta de confianza y de control emocional influyen en la concentración.
- Cuando la concentración divaga en dirección al pasado o cuando te asaltan pensamientos del pasado (todo lo que ocurrió antes del partido o cualquier acción que ya se ha dado en el partido), tu concentración en el presente (en otras palabras, lo que estás tratando de hacer en este momento) se ve dañada.
- Cuando tu concentración se pierde en el futuro o un pensamiento sobre el futuro ocupa tu mente (todo lo que va a pasar después del partido), tu concentración en el presente resulta dañada.
- Una concentración demasiado amplia te hace procesar información irrelevante y perjudica tu concentración.
- Concentrarte en tu cuerpo y en tus dolores daña tu concentración.

El estrés es el enemigo de la concentración. Un jugador tenso siempre es un jugador sin concentración.

- El cansancio y la falta de condición física dañan la concentración. Un jugador cansado está menos concentrado.
- Para mejorar la concentración, primero necesitas saber qué es lo que la daña.
- Controlar los pensamientos, sustituir los pensamientos negativos por pensamientos positivos y controlar las emociones mejorarán tu concentración.
- Usa palabras clave y “rituales” para recuperar y mantener la concentración.

Tu concentración está en lo que están mirando tus ojos. Mantén la vista en el terreno de juego.

- Para poder estar concentrado debes aislarte de todo lo que ocurrió antes del partido, o de lo que ya ha sucedido en el mismo, y también de todos los pensamientos y sentimientos que trajiste contigo de casa.
- Hasta donde puedas, trata de entrenar en presencia de factores que molesten tu concentración.
- Has de mantener la concentración siempre en el presente, en las acciones que estás haciendo ahora.
- Tu concentración debe estar centrada en el terreno de juego y en tu función individual y de equipo en el partido.
- La preparación mental te ayudará a mantener la concentración largos períodos de tiempo.
- La capacidad de concentración puede mejorarse entrenándola.
- Los entrenamientos son el sitio y el momento adecuado para trabajar y mejorar la concentración.

Rincón del entrenador

Si te importa la concentración de los jugadores, debes potenciar este tema también en los entrenamientos. De hecho, es esencial aprovechar los entrenamientos para desarrollar la concentración. No puedes finalizar una sesión de entrenamiento con los jugadores faltos de concentración. Debes exigirles que se concentren en el presente, que mantengan la vista en el terreno de juego, que se olviden de acciones anteriores y que se concentren sólo en hacer su trabajo (en los partidos de entrenamiento, debes criticarles si discuten con el árbitro, si riñen entre ellos, etc.).

Mantener la concentración en los entrenamientos es una condición esencial para mejorar la capacidad de concentración de los jugadores durante todo un partido. Si las condiciones en que se entrena son muy semejantes a las del próximo partido, y el entrenamiento incluye también trabajar la concentración, las posibilidades de que los jugadores mantengan la concentración durante todo el partido son mayores. Esto es especialmente importante si ya sabes por partidos anteriores que el equipo tiene dificultades para concentrarse cuando se dan ciertas condiciones, como que llueva, que haga viento, que haga mucho calor, que se juegue de noche, que el campo esté lleno de público, etc.

Es verdad que no es posible entrenar en exactamente las mismas condiciones que las que encontraremos en el partido. Pero, cuando eso sea técnicamente posible se recomienda entrenar en esas condiciones.

Uno de los factores que más perjudica la concentración de los jugadores es recibir demasiada información. Cuando a un jugador le llega un balón, ya hay de inmediato por lo menos ocho consejeros diciéndole qué hacer con él (el público gritándole, el banquillo dándole instrucciones y, por supuesto, los jugadores que tiene cerca).

Es cierto que no puedes controlar al público, pero sí puedes controlar a los "consejeros" del banquillo y a los otros jugadores. Debes exigir a tus jugadores que jueguen en silencio, y a los del banquillo que griten lo menos posible. En resumen, sólo le está permitido a una persona dar instrucciones, y esa persona eres tú. **Debes exigirles a tus jugadores que no den instrucciones al jugador que tiene el balón, excepto cuando tengan que avisar a un compañero que no ha visto a un rival (como cuando le viene por detrás).**

Por una parte, esto suena absurdo, porque si preguntas a los jugadores te dirán que los gritos de los otros jugadores les molestan. Por otra parte, eso no evita que griten cuando otro tiene el balón.

Al igual que los jugadores, tú también eres humano y la concentración es un factor importante para tu éxito y toma de decisiones. Todos los factores que perturban la capacidad de concentración de los jugadores también perturban la tuya, especialmente el estrés.

Cuando estás bajo presión (¿y cuándo no lo estás?), tu capacidad de concentración se ve perjudicada y, en consecuencia, tu capacidad para entender y analizar lo que está ocurriendo en el terreno de juego y para tomar la mejor decisión también se ve debilitada. Por eso es tan importante que aprendas a sobrellevar este tipo de estrés. Esto no sólo te convertirá en una persona con mejor salud, sino que también te permitirá convertirte en un mejor entrenador.

El último tema al que nos queremos referir son las lesiones. Como ya hemos dicho, un jugador preocupado por su cuerpo, dolor o miedo a recibir otra patada es un jugador sin concentración que cometerá fallos.

No sé el porqué, pero los entrenadores y los medios de comunicación alaban a los jugadores lesionados que siguen jugando, o a los jugadores que empiezan ya el partido lesionados y juegan con dolor, negándose a ser sustituidos.

En la mayoría de los casos, lo mejor para el jugador lesionado y para el equipo es que lo sienten, aunque a él no le guste. Sobran partidos que se deciden por fallos de jugadores lesionados. Esto no quiere decir que no le puedas pedir a un jugador que se sobreponga al dolor y que dé lo máximo de sí mismo, pero sólo con una condición: que no ponga en peligro su salud y que tú estés seguro de que puede aguantar bien el dolor.

Sólo un apunte más: si tu jugador lesionado es, en ese estado, mejor que su sustituto, ¡entonces tienes un problema!

Piénsalo bien antes de tomar la decisión de no sustituir a un jugador lesionado.

*Peldaño 16: Usa tu fuerza mental
para enfrentarte a las lesiones*

¿Qué relación hay entre las lesiones y los aspectos mentales del juego?

Si te estás preguntando por qué dedicamos un capítulo entero a hablar de las lesiones en un libro que trata la psicología del fútbol, entonces tenemos un problema. En este capítulo intentaremos enseñarte a ver las lesiones de manera distinta y a tratarlas.

Los objetivos del capítulo son:

- Entender que hay relación entre nuestro estado mental y las posibilidades de lesionarse.
- Entender que una lesión siempre daña nuestra mente (aunque la lesión sea en una pierna).

*¡Toda lesión en el cuerpo es también una lesión en la
"cabeza"!*

- Entender que en el proceso de recuperación de una lesión es importante tratar la lesión de tu mente también.
- Entender que el trabajo mental puede acelerar la recuperación física y mental.
- Entender que el dolor también es parte del juego.

Todos conocemos casos de jugadores que vieron su carrera trunca por una lesión. No es que no se recuperasen de la lesión. Muy al contrario, su cuerpo se recuperó a la perfección, pero cuando volvieron a jugar no fueron capaces de recuperar la habilidad que habían tenido antes de la lesión. Este hecho es un buen ejemplo de hasta qué grado una lesión es siempre más que una lesión corporal.

Otro ejemplo que demuestra este hecho lo tenemos en el caso de aquellos jugadores que tienen tendencia a caer lesionados. Casi en todos los equipos hay al menos un jugador que se lesiona con más frecuencia que los otros jugadores que juegan en su misma posición en su equipo o en otros equipos. Normalmente, no suele ser un jugador muy agresivo y a simple vista no parece haber explicación a por qué se lesiona más que los otros. A veces lo explicamos diciendo que es su mala suerte o con alguna superstición. Sin embargo, si comprobamos el estado mental de estos jugadores, descubriremos que muchas veces la lesión se debe a factores mentales.

Un ejemplo extra lo tenemos en la diferencia en el tiempo de recuperación que necesitan distintos jugadores con la misma lesión. Se supone que una fractura en una pierna es la misma en jugadores distintos y, desde el punto de vista físico, no debería haber diferencias significativas en el tiempo que los deportistas con la misma fractura necesitan para recuperarse. En realidad, hay atletas que asombran a los especialistas y se recuperan mucho antes de lo esperado, teniendo en cuenta el tipo de lesión y su gravedad. Casos así también demuestran el hecho de que probablemente sea el trabajo mental del atleta el factor que le llevó a recuperarse mucho antes.

Factores mentales en las lesiones

Las lesiones en el fútbol pueden dividirse en dos clases:

1. Lesiones producidas por el contacto con otro jugador.
2. Lesiones autoinfligidas (estiramiento o desgarro de un músculo, lesiones en las rodillas producto de malos movimientos, lesiones causadas por una excesiva presión, sobreentrenamiento, etc.).

Podemos ver que cada uno de los dos tipos de lesiones tiene también factores mentales específicos. Esto es más fácil de entender en

las lesiones auto-infligidas, pero las lesiones fruto del contacto con otro jugador también están influidas por factores mentales. Por supuesto, siempre habrá lesiones que no se puedan evitar y que no tengan relación con nuestra mente (sin embargo, más adelante veremos que los factores mentales sí influyen en la recuperación).

Cuando intentas quitarle el balón a un jugador rival, o cuando un rival intenta quitarte el balón a ti, y se produce contacto entre ambos, uno de los dos puede resultar lesionado. Como ya hemos dicho, a veces esto no puede evitarse, pero en algunos casos podemos señalar como culpables a factores como **el estrés, la falta de concentración, un exceso de motivación, la frustración y la ira**. De hecho, estos factores pueden llevar a una lesión. Jugadores que juegan con una agresividad exagerada porque quieren demostrar su valía, o un jugador que acaba de perder el balón y trata de recuperarlo a cualquier precio, o un jugador con exceso de motivación que trata de hacer una jugada que él no puede hacer: en todos estos casos, el resultado puede ser una innecesaria lesión.

Pongamos por ejemplo el lanzarse al suelo a por el balón que tiene un jugador rival, en un intento por robárselo. A veces esto acaba lesionando al rival en el pie, y también puede acabar en lesión para el propio jugador que trata de robar el balón. Hacer una entrada lanzándose al suelo y robar el balón sin hacer falta requiere un alto grado de concentración y coordinación. Un jugador estresado con la concentración dañada tiene escasas posibilidades de hacer una entrada limpia. Ese jugador tiene más posibilidades de hacer falta y a veces de producir una lesión innecesaria.

Del mismo modo, un jugador frustrado o enfadado (enfadado consigo mismo, con el entrenador o con un rival) hace esa entrada tirándose al suelo no sólo con su cuerpo sino también con toda su ira. Y, de nuevo, las posibilidades de hacerse con el balón en una situación así son muy escasas, y el resultado puede ser una lesión.

La falta de concentración y control emocional son los principales factores mentales que nos impiden demostrar nuestra habilidad y que también nos pueden llevar a una lesión.

En el segundo tipo de lesiones (las autoinfligidas), el peso de los factores mentales es aún mayor. Las investigaciones demuestran que hay una relación entre el nivel de estrés del jugador y sus posibilidades de resultar lesionado.

El estrés daña tu capacidad de concentración y tu coordinación, disminuye tu umbral de reacción, perjudica tu capacidad para tomar las decisiones adecuadas y tensa tus músculos. Como ya hemos visto, todos estos factores también pueden llevar a lesiones y pueden ser causa de lesiones.

La motivación excesiva y la falta de control emocional también son responsables de lesiones auto-infligidas. Un jugador con una motivación excesiva no siempre es lo meticoloso que debería ser a la hora de hacer un buen calentamiento, y trata de hacer cosas que su cuerpo es incapaz de hacer, acciones que acaban en autolesión.

Un jugador con una excesiva motivación trata de demostrarle al entrenador que puede ser más agresivo, y, una vez más, demasiada agresividad puede acabar en un mal movimiento y en lesión.

En una ocasión, trabajamos con un jugador al que el entrenador no ponía a jugar porque "no defendía". Cuando, por fin, se le presentó su oportunidad, quiso demostrarle al entrenador que sabía defender. Cuando llevaba varios minutos jugando, intentó lanzarse al suelo a por un balón con agresividad y determinación, y el resultado fue que se autolesionó.

La falta de control emocional es también un factor que lleva a la autolesión. Sentimientos como la ira y la frustración que se incorporan a nuestras acciones en el campo pueden llevarnos a una lesión.

Conclusión: un jugador que tiene presión es un jugador que tiende a lesionarse. Si la presión aumenta, también aumentan las posibilidades de lesión.

Otro caso que se da en el fútbol con bastante frecuencia es la lesión de rodilla que se hace uno solo. Tal desgracia ocurre cuando un jugador trata de cambiar la dirección de su movimiento. Pero, debido a su falta de concentración, lo hace con la bota clavada en el césped. Eso produce una lesión de rodilla.

En conclusión, los factores mentales, tales como la falta de concentración, el estrés, la motivación excesiva, etc., pueden ser causa de lesiones.

En los anteriores capítulos del libro, vimos que esos mismos factores mentales podían impedirte demostrar tu habilidad máxima, y ésta era suficiente razón para trabajarlos y entrenarlos. Ahora, tienes otra buena razón para trabajarlos: evitar lesiones innecesarias.

¿Qué puede hacerse?

Si trabajas con meticulosidad en regular el estrés y la motivación, el control emocional y la concentración, te convertirás en un mejor jugador, y en un jugador que no se lesiona innecesariamente.

Una lesión corporal siempre es también una lesión mental. Cuando un jugador se lesiona, el resultado no es sólo una lesión física. Toda lesión física lleva consigo una lesión mental. La repentina transición de ser un jugador activo a ser un jugador con dolor en el banquillo o en casa también produce una lesión en la mente del jugador. La intensidad y la capacidad de superar esto varía de jugador a jugador, pero es algo que todos los deportistas lesionados tienen en común. Si logramos entender que toda lesión física es también una lesión mental, llegaremos a la conclusión de que, además del tratamiento de la lesión física, debemos tratar también la lesión mental, si queremos recuperarnos bien y volver a ser el mismo jugador de antes.

En este capítulo describiremos el precio mental de una lesión. Ser consciente de las lesiones mentales es el principio de la solución del problema. Una solución más completa sería aprender a pedir ayuda profesional cuando fuese necesario. De igual manera que tú y tus compañeros de equipo no tenéis ningún problema en acudir a un especialista por una lesión física, también deberíais acudir a un psicólogo del deporte cuando fuese necesario. Es verdad que hay jugadores capaces de tratar con éxito ellos mismos el aspecto mental de su lesión, pero son excepciones. No decidas de inmediato que eres uno de ellos.

Aunque deseamos que nunca te lesiones, si ya estás lesionado merece la pena que compruebes bien contigo mismo cómo te estás enfrentando a la lesión y decidas si no es hora de incluir en el tratamiento una visita a un psicólogo del deporte.

La reacción del jugador a una lesión

Cuando comprobamos las reacciones de los jugadores a una lesión, descubrimos muchas cosas en común:

- La primera reacción justo después de lesionarse es **la negación**. El jugador no puede creer que esto le haya pasado a él. Tiende a suavizar el significado de la lesión y su gravedad.
- La segunda reacción es **enfadarse**. Ahora el jugador ya se ha dado cuenta de la realidad de su lesión y está enfadado consigo mismo y con todos los que le rodean. A veces esto se refleja en un estallido de ira con sus familiares y amigos más próximos.
- A continuación, el jugador está ocupado buscando explicaciones para la lesión. Trata de **explicar** por qué se lesionó, sin llegar necesariamente a las verdaderas causas de la lesión. Es mucho más fácil culpar al rival o al estado del terreno de juego que **admitir que tenía presión, que no estaba concentrado o que no había calentado bien**.
- Seguidamente, cae en la **depresión**. Aquí ya es consciente de todo lo que significa la lesión. El largo período de inactividad que le espera y la incertidumbre respecto a su futuro le causan la depresión.
- Por último viene la etapa de **admisión-aceptación**. El jugador supera la depresión y está preparado para empezar a concentrarse en la rehabilitación y en la vuelta a la actividad.

Como ya hemos indicado, la mayoría de los jugadores que sufren una lesión, pasan por estas fases. El ritmo con que cada jugador supera estas fases, y el tiempo que tarda en ello, varía de unos a otros y depende de su personalidad y del apoyo que reciba.

Hay jugadores que pasan las fases en un día o dos, y luego ya pueden empezar a concentrarse en la rehabilitación. Por el contrario, están aquellos que necesitan semanas o meses para superar este proceso.

Esperemos que no sufras ninguna lesión, pero si la tuvieses, es importante recordar que tus sentimientos son los normales, y que lo que es realmente importante es aceptar la lesión y concentrarse en la rehabilitación.

Los problemas empiezan cuando los jugadores quedan sumidos en la depresión. Esos jugadores encontrarán extremadamente difícil superar la lesión, y ésa es la razón por la que acudir a un psicólogo les es esencial.

También es importante llegar a las causas reales de la lesión en la fase de explicar las causas (porque esto te ayudará a aprender de la lesión y a que no vuelvas a tener una lesión de este tipo en el futuro), sin seguir culpando a todos menos a ti de la lesión. **Hoy en día sabemos que asumir que uno es el responsable personal de la lesión** (cuando sea realmente así), **agilizará el proceso de rehabilitación y la vuelta a la actividad.**

Además de estas fases, las lesiones físicas también dan lugar a otras reacciones:

- Bajón de la autoconfianza.
- Menos fe en uno mismo.
- Miedo.
- Ansiedad.

Sé consciente de que estos sentimientos también son normales.

Así que ¿qué hacemos cuando nos lesionamos? Negamos, nos enfadamos, buscamos las causas, nos deprimimos, pero tratamos de aceptar la lesión lo antes posible y de entender que las lesiones son parte del deporte.

De igual manera que aceptamos el éxito con todo nuestro amor, también debemos aprender a aceptar las decepciones y empezar a trabajar en la rehabilitación de nuestro cuerpo y de nuestra mente.

No podemos hacer sólo rehabilitación del cuerpo y esperar que así recuperaremos la habilidad que teníamos antes de la lesión. Como jugador, si estás lesionado, aprende a insistir en trabajar todos los aspectos de la lesión, físicos y mentales. Cuando no se hace este trabajo, tenemos un jugador que se ha recuperado plenamente de su lesión física, pero que no es capaz de recuperar su habilidad máxima. Si una lesión en el cuerpo es también siempre una lesión mental, su terapia también debe incluir siempre una terapia mental.

El trabajo mental durante una lesión

Combinando un trabajo mental adecuado con el tratamiento de la lesión física se acorta el período de rehabilitación y recuperación.

El objetivo de este capítulo es proporcionarte los instrumentos mentales para poder enfrentarte a una lesión física y mental, que te permitirán recuperar tu máxima habilidad en el menor tiempo posible. Saber esto también puede servir de ayuda a otros jugadores del equipo que están lesionados y que no han leído este libro. Por el bien del equipo y de ti mismo, cuéntales lo que has aprendido.

Instrumentos mentales para enfrentarte a una lesión física y mental

Asumir la responsabilidad

El primer paso para enfrentarte a tu lesión es aceptar tu responsabilidad en la terapia de la lesión. Tu rehabilitación de una lesión física

y mental y la recuperación de tu máxima habilidad de juego son **responsabilidad tuya**, única y exclusivamente. Aunque te ayude otra gente, como el entrenador, el preparador físico, el médico, el fisioterapeuta, el psicólogo, etc., **la responsabilidad es totalmente tuya**. No traspases la responsabilidad del tratamiento a nadie, por muy buenas que sean sus intenciones.

Tú eres responsable de tu lesión y deberías participar de todas las decisiones relacionadas con su tratamiento.

¡Exige que te informen de tu lesión!

Normalmente, como seres humanos, cuando acudimos a los servicios de un médico, tendemos a “empequeñecernos” y a traspasarle al médico toda la responsabilidad del tratamiento. Pero, para un atleta profesional, su cuerpo es su vida y no puede comportarse así. La responsabilidad del tratamiento es totalmente tuya. Aunque estés lesionado y sentado en el banquillo, aun así debes seguir asumiendo la responsabilidad de tus actos.

No dudes en exigir una segunda opinión acerca del proceso de tratamiento y rehabilitación, no dudes a la hora de pedir el mejor equipo diagnóstico (aunque tengas que pagártelo tú), y no dudes en exigir que haya un psicólogo del deporte en el equipo que lleva tu tratamiento. ¡Recuerda que la responsabilidad recae en ti!

Una vez que hayas asumido la responsabilidad, y después de que se haya decidido con tu aprobación el proceso de tratamiento y rehabilitación, tú eres el responsable de seguir el tratamiento. Por esa razón debes seguir las instrucciones del equipo que lleva tu tratamiento.

Marcar objetivos

Marcarse objetivos es importante para todo atleta, pero esa importancia aún se hace más grande cuando no estás jugando. En esa situación, marcas objetivos para tu proceso de rehabilitación y vuelta a la actividad.

Marcar objetivos respecto al proceso de rehabilitación es fundamental y se recomienda hacerlo junto con el equipo que te trata, teniendo en cuenta que son tus objetivos y debes creer en que es posible alcanzarlos. **Por supuesto, debes marcarte objetivos realistas.**

Dependiendo de la gravedad de la lesión, debes marcarte objetivos a corto plazo (una semana, quince días) y objetivos a medio y largo plazo. Recuerda que los objetivos sagrados no existen. Los objetivos sólo existen para ayudarte con el proceso de rehabilitación. Por eso es necesario que compruebes siempre cómo vas avanzando en tus objetivos y que los actualices según veas (ser flexible).

Los objetivos se marcan basándose en la experiencia profesional que el equipo que te trata tiene de lesiones similares y en la duración media de los procesos de rehabilitación. **Sin embargo, tu cuerpo no es un cuerpo medio cualquiera, y es el único que tienes.** Por eso la media puede no adecuarse a tu caso. A veces tu cuerpo se recupera con más rapidez que la media, y otras veces es más lento. Ésa es la razón por la que es importante actualizar siempre los objetivos durante el proceso de rehabilitación.

Recuerda que tú eres el único que realmente conoce tu cuerpo, y eres el único al que le duele. No trates de acelerar el proceso sin que lo sepan y estén de acuerdo los miembros del equipo que te trata. **Toda tu motivación debe estar enfocada a alcanzar los objetivos sin ir más allá, incluso aunque un día en concreto te sientas bien y creas que puedes hacer más. Seguro que conoces a jugadores que volvieron a la actividad demasiado pronto y el resultado fue un empeo ramiento de su lesión y un proceso de rehabilitación más largo.**

Aquí tienes unos ejemplos de marcar objetivos:

Primera semana – descanso absoluto, medicación y seguir tratamiento.

Segunda semana – empezar haciendo 10 minutos de ejercicio y 20 minutos de natación al día.

Tercera semana – seguimos con el tratamiento, introducimos 30 minutos de trote suave.

Cuarta semana – aumentamos la intensidad y la duración del trote sin dolor: 60 minutos, incluidos 15 minutos dando patadas.

Quinta semana – regreso gradual a los entrenamientos con el equipo.

Los objetivos deben tener marcado un tiempo y ser claros y específicos.

No tienen sentido los objetivos generales que hacen difícil poder evaluar el éxito y el grado de cumplimiento.

Una vez definidos los objetivos, es responsabilidad tuya trabajar hasta cumplirlos. No trates de hacer demasiado, ni ir demasiado rápido ni poner demasiada intensidad. Tu objetivo principal ahora es cumplir tus objetivos.

Recibir apoyo

El jugador lesionado tiende a distanciarse del equipo. En casos así, es muy duro ver a los otros jugadores jugar y entrenar mientras que tú no puedes hacerlo. Sin embargo, distanciarse del equipo no hará más que reforzar la tendencia a caer en la depresión.

De hecho, el mejor momento para que te apoyen tus compañeros de equipo es cuando estás pasando por una etapa difícil. Ese apoyo es muy importante. Le transmite al lesionado el mensaje de que no está solo y que, aunque esté lesionado, sigue siendo un elemento indispensable en el equipo.

Si estás lesionado deja que los demás te apoyen, y si es un compañero el que está lesionado, entonces apóyale tú.

La familia y los amigos son otra fuente de apoyo importante. Una lesión cambia completamente los hábitos de la familia del jugador, así como su estatus dentro de la familia. De ser el hombre fuerte, famoso y dominante de la familia, el jugador pasa a ser alguien "débil" y dependiente. En momentos así, necesita el apoyo de su familia.

Para algunos jugadores, este cambio de estatus resulta muy difícil y refuerza el sentimiento de enfado que se produce al lesionarse. Un jugador que se sienta apoyado y querido por su familia se recuperará antes. Los miembros de su familia deben saber aceptar

el mal humor y poco ánimo del jugador, y comprender que descargue su enfado en sus seres queridos.

Otra importante fuente de apoyo es trabajar con un psicólogo del deporte. Además de su ayuda en el proceso de rehabilitación, también te resultarán relevantes las estrategias que te ofrezca para este momento.

El trabajo mental del lesionado

Algunas de las cosas que leerás en este capítulo igual te parecen ilógicas o imposibles. Pero una cosa sí que podemos asegurarte: si no te ayudan, tampoco te harán daño.

Basándonos en la experiencia asesorando a muchos deportistas, podemos afirmar que el trabajo mental es eficaz y agiliza la recuperación física. Es importante que también tú creas eso. Pero incluso si no lo crees, pruébalo y danos la oportunidad de que te lo demos. No lo descartes sin probarlo antes, porque no te hará daño. El objetivo de este capítulo es enseñarte a aprovechar tus habilidades mentales para agilizar tu recuperación física y, al mismo tiempo, trabajar con tu lesión mental. Ese trabajo te llevará a un estado que te permitirá, después de la lesión, recuperar la condición física y las cualidades que tenías antes de lesionarte. El trabajo mental asignado para tratar la lesión se basa en la relación que hay entre el cerebro y el cuerpo, y entre el pensamiento y la imaginación y el cuerpo. Cuando nos ocupamos de la visualización, pusimos especial énfasis en esta relación que ahora utilizaremos para tratar la lesión. Aunque no haya una buena explicación científica de cómo nuestra mente influye en nuestro cuerpo, lo que nos importa es que esa influencia existe y que podemos hacer un buen uso de ella.

La primera etapa del trabajo mental es descubrir tu actitud hacia la lesión. Lo que la situación signifique

recuperas a conciencia. Desde este punto de vista, debes concentrarte y cambiar esa fuente de culpa en motivación para seguir adelante y atenerte a los objetivos que te has marcado.

Más allá del apoyo que puedas recibir del equipo, y de seguir sintiéndote parte del mismo, es importante que vayas a los entrenamientos para entrenar.

Si físicamente no puedes entrenar, entrena con la imaginación.

Vayas a los entrenamientos o no vayas, debes encontrar tiempo para entrenar usando la imaginación. Será por alguna razón que a veces leemos u oímos entrevistas con atletas que tienen lesiones graves, pero que vuelven a competir al máximo nivel mucho antes de lo esperado.

Todos ellos hicieron una cosa común: trabajar con la imaginación para entrenar y para tratar la lesión.

Entrenar con la imaginación

El objetivo es hacer con la ayuda de la imaginación exactamente lo mismo que están haciendo los otros jugadores en el campo o en el gimnasio.

Siguiendo el programa semanal de entrenamientos del equipo, tú entrenas con la imaginación; **haces visualización**. Aquí usas los principios de la visualización para entrenar con la imaginación. Desde este punto de vista, es el momento de volver atrás y releer el capítulo que trata la visualización. (Ver capítulo 9).

- Estés en casa o en el campo, busca un lugar donde sentarte o tumbarte.
- Concéntrate en tu respiración durante unos dos minutos y empieza a entrenar con la visualización al mismo tiempo que tu equipo entrena en el campo.
- Te está sucediendo ahora. Te ves saltando al campo. Te mueves con soltura. Sientes tus movimientos. Te sientes genial.
- Ahora te pones a hacer el calentamiento y los estiramientos en tu imaginación. Te ves trotando con tus compañeros de equipo. Sientes tus movimientos, tus músculos. Te sientes bien. Corres con soltura. Nada te obstaculiza. Sigue un par de minutos más estirando y calentando así.

- Ahora, los jugadores se ponen en un rondo, 2 dentro y 5 fuera (o cualquier otro ejercicio) y tú realizas exactamente el mismo ejercicio en tu imaginación. Te concentras en tus sensaciones y en los movimientos que haces. Sigue varios minutos con este ejercicio.
- El entrenamiento sigue con ejercicios y juegos variados, y tú tratas de trabajar todo lo posible con tu imaginación. Como te resultará difícil seguir así durante toda la sesión de entrenamiento, tómate descansos. Pero ten cuidado de hacer que coincida siempre el ejercicio que estás haciendo tú con el que está haciendo el resto del equipo en el campo.

También deberías llevar a cabo un trabajo similar con los partidos. Escoge una hora en concreto durante la semana, quizás pudiera ser la mañana del día del partido, y dedícala a trabajar con tu imaginación para el partido que viene. Tu objetivo ha de ser verte participar en el partido. Deberías sentir tus movimientos y sensaciones corporales. Como te resultará difícil trabajar con la visualización durante 90 minutos, deberías esforzarte por imaginar por lo menos dos episodios de 15 minutos.

- Cómodamente sentado o tumbado, concéntrate durante 2 minutos en tu respiración.
- Te está sucediendo en estos momentos. Sientes que estás jugando. Te ves saltar al campo para calentar. Ves a los otros jugadores de tu equipo, la hierba, el estadio y el público.
- Lo estás viviendo justo ahora. Sientes los movimientos que haces. Te sientes increíblemente bien. No notas dolor.
- Concéntrate durante un par de minutos en el calentamiento.
- Ahora estás jugando. Te está sucediendo a ti. El árbitro hace sonar el silbato y empieza el partido.
- Usa la visualización para verte funcionar perfectamente en distintas situaciones de partido. Siente los movimientos de tus músculos. Todas las jugadas que haces te salen bien. Estás bien en defensa, cortando balones con seguridad, agresividad y sin ningún miedo. Pasas el balón con precisión y no paras de moverte. Sientes tus movimientos. Sientes tu cuerpo. Te sumas al ataque. Lo estás haciendo en este preciso momento. Sientes el movimiento y chutas a gol. Saltas a rematar de cabeza. Sientes el movimiento de tu cuerpo. Sientes el contacto de tu cabeza con el balón....

De esta manera te imaginas el partido. Cuando veas que pierdes la concentración, y otros pensamientos acuden a tu mente sustituyendo las imágenes del partido, tómate un descanso y concéntrate en tu respiración durante unos 2 minutos. A continuación, vuelve al partido y sigue trabajando con tu imaginación.

Trabajar con la imaginación influye en:

- **Tu cuerpo.**
- **La relación entre tu cerebro y tus músculos.**
- **Los propios músculos.**
- **Tu capacidad de concentración.**

Si no entrenas y trabajas con la visualización, esas relaciones se debilitan. Como al trabajar con la imaginación conservas y refuerzas esas relaciones y no permites que el cuerpo “se olvide” de ellas, estás fortaleciendo tu capacidad de pasar del entrenamiento mental al real, y te recuperarás mejor y más rápido de la lesión. En fin, **¿qué puedes perder? ¡Tienes mucho tiempo libre! Utiliza el tiempo en entrenar y jugar usando la imaginación.**

Tratar la lesión con la ayuda de la imaginación

Nuestra mente y nuestra imaginación tienen capacidades de las que normalmente no somos conscientes. Por eso, si podemos utilizar esas capacidades para acelerar nuestro proceso de recuperación, ¿por qué no hacerlo? ¿Qué podemos perder? ¿Por qué no explotar todos los recursos que pueden acelerar nuestra recuperación? Puesto que trabajar con la imaginación no puede producirnos ningún daño, no hay motivo para no utilizarla además de las otras terapias.

Habla con tu doctor y con tu fisioterapeuta y pídeles que te describan cómo es tu lesión: averigua qué tipo de fractura es, qué pinta tiene un músculo desgarrado o estirado, qué le pasó a tu rodilla, etc. Luego, pídeles que te expliquen qué es lo que pasa en el proceso de recuperación –la fractura va soldándose, el hueso se va regenerando, etc.– y qué apariencia debe tener el lugar de la lesión una vez recuperado del todo.

- Haz un ejercicio de relajación de varios minutos y luego empieza el tratamiento de tu lesión valiéndote de tu imaginación. Concéntrate en la parte lesionada. Mira la herida. Trata de verla desde todos los ángulos, observa su forma y mírala a fondo. Siente la lesión. Sé consciente de su existencia. La lesión es parte de ti, parte de tu cuerpo. Tienes pensamientos negativos acerca de la lesión y de tu cuerpo. Estás enfadado por ello. Estás disgustado porque tu cuerpo te falló.
- Deja que las sensaciones negativas se vayan. Concéntrate en tu respiración. Al mismo tiempo que echas fuera el aire, también salen tu ira por la lesión y toda la energía negativa. Sientes cómo te abandonan la ira y las emociones negativas y se va haciendo sitio para los pensamientos y energía positivos que te ayudarán a recuperarte más rápido.
- Ahora concéntrate en la lesión y crea en tu imaginación una imagen de tu zona lesionada tal y como es una vez recuperada. Observa detalladamente la imagen. Ésa es la imagen que quieres transmitirle a tu cuerpo.
- Concéntrate en la lesión y, con tu imaginación, relaja los músculos en torno a la zona lesionada. Que permanezcan relajados.
- Mira dentro de tu lesión y empieza su tratamiento valiéndote de la imaginación. Observa cómo tu cuerpo genera células nuevas que reemplazan a las dañadas; cómo los vasos sanguíneos vuelven a funcionar; cómo se normaliza el flujo sanguíneo en los vasos de la zona lesionada. Siente cómo mejora la herida. La recuperación plena y completa está cada vez más cerca. Retén este pensamiento varios minutos.
- Ahora, deja que las imágenes vayan desapareciendo poco a poco y concéntrate en tu respiración. Limpia tu mente de todo pensamiento y sigue concentrándote en tu respiración. Repite un par de veces con convicción las frases positivas que has escogido. Puedes usar frases como:
 - Trato mi lesión con éxito.
 - Sigo los tratamientos y mantengo mis objetivos.
 - Cada día estoy más fuerte.
 - Mi cuerpo se recupera rápido.
 - Mi lesión está desapareciendo.
 - Soy positivo y creo en una recuperación rápida.

- Concéntrate ahora en tu respiración y siente que te has llenado de emociones positivas. Ya no estás enfadado por tu lesión. Estás seguro de tu recuperación plena y de volver a recuperar la habilidad que tenías antes de lesionarte. Con toda esa alegría, tu fe en una recuperación plena crece y se refuerza. Tu fe en que tú aceleras el proceso de recuperación también se hace más fuerte.
- Abre los ojos muy lentamente.

Procura practicar varias veces al día. Puedes ayudar a tu cuerpo a acelerar el proceso de recuperación. ¡No desaproveches tus fuerzas, aprende a sacarles fruto!

Enfrentarse al dolor

El dolor es una parte inseparable del deporte. Por supuesto, el dolor nos viene con las lesiones, pero no sólo con ellas. En los entrenamientos y partidos también sentimos dolor si nos dan una patada, por un mal movimiento, una contracción muscular, sobreactividad, etc.

El primer paso, y el más importante, al enfrentarnos al dolor es aprender a distinguir entre dolores que provienen de una lesión (y que si continuamos jugando podríamos empeorar nuestro estado) y el dolor que proviene de la actividad física, que el descanso o una pausa en la actividad curarán.

Otro tipo de dolor es aquel que nos viene de un problema físico crónico. Por ejemplo, si el cartílago de tu rodilla se ha desgastado y ello te produce dolor en la rodilla. Este problema no siempre puede ser corregido y tú, como jugador, debes aprender a jugar con ese dolor.

El sentimiento de dolor es distinto en cada jugador. Esto quiere decir que la misma lesión produce distinta intensidad de dolor en jugadores distintos.

La capacidad de funcionar con dolor y el tipo de reacción que tenemos ante el dolor también varían de persona a persona, y dependen de muchos factores. Aprende a conocer tu dolor y entiende qué es lo que te dice ("Hay una lesión" o "Es debido a demasiado esfuerzo").

Tú conoces tu cuerpo mejor que nadie y por eso deberías saber distinguir qué es lo que te dice el dolor. Como jugador que eres, tu cuerpo es tu instrumento y no dispones de repuestos para él.

Puedes seguir jugando con dolor cuando no te pongas en peligro o no empeores la lesión, pero sólo después de haberlo consultado con el equipo médico. Si, a pesar del dolor, quieres seguir demostrando tu habilidad máxima, debes aprender a sobrellevarlo.

La manera más fácil y sencilla de sobrellevarlo es, desde luego, usando medicinas, usando analgésicos. Como cualquier otra medicina, estas pastillas tienen efectos secundarios. Antes de empezar a usarlas, intenta sacarle provecho a tu capacidad mental para aliviar el dolor. En otras palabras, trata de utilizar primero los poderes naturales de tu mente.

El dolor causado por una lesión

Hay casos en que una lesión, ligera o grave, causa dolor. Además de tratar la lesión también debemos tratar el dolor y reducir su intensidad. Aliviar el dolor te hará sentir mejor, te facilitará tener una actitud positiva hacia la lesión y te dará la oportunidad de una recuperación más rápida.

En este caso, el trabajo no se hace en el terreno de juego sino en casa o durante el tratamiento médico o fisioterápico.

- Haz un ejercicio de relajación de varios minutos.
- Concéntrate en la zona que duele. Siente el dolor. Intenta comparar el dolor con algo perceptible. Si es un dolor permanente puedes compararlo con un torno que te aprieta la zona que duele. Si es un dolor a impulsos, puedes compararlo con un martillo y un clavo. La idea es expresar el dolor con ayuda de algo imaginable que puede cambiarse. Emplearemos el torno de modelo.
- Concéntrate en el lugar del dolor. Utiliza tu imaginación y relaja los músculos de la zona que duele. Habla a tus músculos y relájalos. Siente cómo disminuye la intensidad del dolor.

- Visualiza cómo tu cuerpo manda más sangre a la zona que duele, cómo bombea oxígeno a esa área y alivia el dolor. Ahora el dolor disminuye.
- El tornillo que aprieta la zona que duele es lo que te causa el dolor. Visualiza el tornillo en tu imaginación y siente el dolor. Abre el tornillo con tu imaginación. Muy lentamente vas aflojando la presión, la presión del tornillo disminuye y el dolor también.
- Ahora respira hondo varias veces y siente que disminuye el dolor.
- Sigue aflojando el tornillo y nota cómo cada vez se abre más y el dolor se va diluyendo poco a poco. Siente cómo va desapareciendo el dolor. Ahora, el tornillo está completamente abierto, tus músculos están sueltos y el dolor ha disminuido notablemente.
- Concéntrate en tu respiración y lleva a tu imaginación la zona lesionada una vez que está totalmente recuperada. Mira cómo te mueves libremente sin dolor.
- Ahora, haz desaparecer esa imagen, concéntrate en tu respiración y, muy lentamente, abre los ojos.

Repite el ejercicio varias veces al día y verás que se alivia la intensidad del dolor, que mejoran tus sensaciones, y que se acorta el proceso de recuperación.

Dolor antes de un partido o durante el mismo

Un jugador con dolor no puede rendir al máximo de su habilidad porque, como es natural, cuando nos duele algo, nuestro cuerpo y nuestra mente se concentran en el dolor, y el resultado es que perdemos la concentración y se empobrece nuestra habilidad.

Para que un jugador con dolor pueda demostrar su habilidad máxima, debe ser capaz de sacar el máximo provecho a sus recursos mentales para concentrarse en el partido y no en el dolor.

Si sales a jugar con dolor (por supuesto, siempre con el permiso del equipo médico), utiliza los minutos en el vestuario antes de saltar al campo para hacer ejercicios de relajación y trabajar con el dolor tal y como describimos antes. Repítete a ti mismo: "Juego sin dolor", "El dolor me motiva aún más", y frases similares.

El segundo factor importante es tu motivación. Es la clave para neutralizar la influencia del dolor. Cuando estés listo para jugar y tu

motivación sea la más adecuada para tu habilidad máxima (recuerda el capítulo dedicado a la motivación), el dolor no te molestará.

Durante el partido, cuando sientas dolor por una lesión anterior o por algún contacto físico en el partido, la solución es desconectarte del dolor de tal manera que eres consciente de él, pero decides dejarlo a un lado.

Para conseguirlo necesitas utilizar principalmente la respiración. Como durante el partido no puedes hacer uso de la relajación o de la visualización, es importante sacar provecho de la respiración. Cada vez que sientas dolor o recibas un golpe, lo primero que tienes que hacer es respirar hondo, y mientras expulsas el aire decirte: "Junto con el aire también expulsó el dolor de mi cuerpo".

Volver a jugar después de una lesión

Una lesión física es también una lesión mental. Como jugador seguro que conoces casos de jugadores que tuvieron lesiones y, a pesar de recuperarse totalmente, no lograron recuperar su habilidad de antes de la lesión. El motivo es que tratar sólo la lesión física sin preocuparse de la lesión mental no es suficiente para que algunos jugadores puedan volver a rendir al máximo de su habilidad de antes de la lesión.

Si sigues las instrucciones de este libro, es más que probable que tu recuperación mental vaya pareja a tu recuperación física. Cuando sientas que tu condición física y tu habilidad para jugar han alcanzado el nivel de antes de la lesión, pero tú aún no has recuperado tu capacidad máxima, ése es el momento de preguntarte por qué te está ocurriendo eso. Cuando no haya causa física para el declive de tu rendimiento, el motivo siempre estará en la mente.

La historia de dos jugadores

Para ilustrarte de la importancia del lado mental a la hora de curar

una lesión, te vamos a contar la historia de dos jugadores de la "Premier League". ¡Son dos historias reales! Hemos cambiado algún detalle para evitar que se reconozca a los jugadores.

Historia número uno

Mike era un joven jugador, suplente en un equipo de fútbol de la "Premier League". Mike jugaba de mediocentro defensivo, y empezó la temporada en el banquillo. Mike tenía motivación y creía en su habilidad. Se esforzaba en los entrenamientos y quería hacerse con un puesto en el equipo titular. A lo largo de la temporada, debido a lesiones y otros contratiempos, el entrenador le puso de titular porque no tenía otra alternativa. Mike aprovechó la oportunidad que le brindaban, demostró un gran rendimiento y se hizo con un puesto en el equipo titular.

Mike trabajaba duro en los entrenamientos, tanto físicos como mentales. Durante media temporada rindió a gran nivel de forma consistente. Los técnicos del equipo nacional se fijaron en él y empezaron a hablar de él como un futuro centrocampista del equipo nacional.

En una sesión de entrenamiento, Mike se lesionó un tobillo. Era una lesión grave que le tuvo un mes inactivo. Obviamente, perdió su puesto de titular.

Mike siguió las instrucciones de los profesionales respecto a todo lo relacionado con su recuperación, volvió a la actividad y logró recuperar toda su capacidad de juego.

En los entrenamientos, el entrenador notó que Mike se había convertido en un jugador "blando". Evitaba todo contacto físico, y cuando se lo mencionaron él lo negó, insistiendo en que él seguía jugando fuerte como siempre.

Mike no tenía ningún problema físico y, como su estado de forma era genial, el entrenador decidió darle otra oportunidad de jugar. Durante el partido, Mike no escatimó esfuerzos, pero cada vez que tenía que buscar el contacto físico no iba a por todas. El resultado fue que Mike no cumplió satisfactoriamente con su deber como mediocentro defensivo, aunque sí lo hizo en la faceta ofensiva. Mike fue sustituido porque era un "colador" en defensa.

Esto siguió repitiéndose también en los entrenamientos. Mike fue castigado al banquillo y no volvió a jugar en lo que quedaba de tem-

porada. Fue excluido del equipo para la temporada siguiente y fichó por un equipo de una división inferior, pero después de varios partidos volvió a lesionarse y acabó retirándose del fútbol.

La explicación está muy clara. Mike sólo aplicó tratamiento a su lesión física. Ni él ni el equipo médico se preocuparon de su lesión mental. El resultado fue que, aun no teniendo problemas físicos, fue incapaz de recuperar su habilidad de antes de la lesión. Fue así como un jugador joven, con mucho potencial y un gran futuro, vio su carrera truncada. Un adecuado tratamiento de su lesión mental durante su proceso de recuperación habría evitado seguramente ese resultado final.

Hay que señalar que, más allá del problema personal del jugador, el daño económico para el club al perder a un jugador joven y prometedor fue sin duda considerable.

Historia número dos

Jim era un jugador de 25 años que era delantero en un equipo de la "Premier League". Jim era un excelente jugador, considerado uno de los mejores de la liga.

Jugando un partido, Jim se lesionó gravemente una rodilla, justo en el mismo sitio donde se había lesionado la temporada anterior. La lesión requería un tratamiento complicado, con intervención quirúrgica, etc., y le apartó de los terrenos de juego el resto de la temporada. La opinión de los profesionales era que Jim tenía mínimas posibilidades de volver a jugar.

Jim asumió él mismo la responsabilidad de recuperar su rodilla. Exigió que le viesen otros doctores, se sometió a exámenes precisos y con la cooperación de todos los implicados se hizo un programa de trabajo para tratar la lesión y volver a la actividad y a recuperar su habilidad.

Jim insistió en que hubiese un psicólogo en el equipo que le tratara, y su club estuvo de acuerdo. Jim se marcó objetivos y trabajó duro para alcanzarlos. El proceso de rehabilitación no fue fácil, ni desde el punto de vista físico ni del mental.

En los momentos más difíciles de su recuperación, Jim estuvo a punto de decidir retirarse del fútbol, pero gracias a la ayuda que recibió decidió seguir adelante.

Jim se presentó en plena forma en la primera sesión de entrenamientos de la temporada siguiente. Muy pronto volvió a brillar por su habilidad y volvió a ser el mejor jugador del equipo.

Jim exhibió su mejor habilidad durante toda la temporada y fue llamado al equipo nacional.

Jim hizo un tratamiento de todos los aspectos de su lesión, incluido el aspecto mental. Su recuperación fue total, desde el punto de vista físico y mental. **El resultado fue que recuperó totalmente su habilidad y prosiguió su carrera varios años más.**

Resumen

- ¡Un jugador bajo presión tiende a lesionarse!
- ¡Un jugador sin concentración tiende a lesionarse!
- ¡Los jugadores sobre-motivados tienden a lesionarse!
- ¡Un jugador que no controla sus emociones tiende a lesionarse!
- Regular el estrés y la motivación, mantener la concentración y el control emocional no sólo te harán mejor jugador sino que también te ayudarán a evitar lesiones.
- **¡ Toda lesión física va acompañada de una lesión mental!**
- Una recuperación plena de una lesión requiere tratar tanto la lesión física como la mental.
- ¡Un jugador lesionado debe asumir la plena responsabilidad de su tratamiento y rehabilitación!
- El jugador, junto con el equipo de profesionales que le atiende, debe marcarse unos objetivos para alcanzar una recuperación plena y recuperar de nuevo toda su habilidad de juego.
- El jugador lesionado debe recibir el apoyo de todos los que le rodean –familia, compañeros de equipo, etc.– y no permanecer aislado con su lesión.
- Con la ayuda de trabajo mental es posible acelerar el proceso de recuperación del cuerpo.
- Trabajar con la lesión mental es esencial para alcanzar una plena recuperación de la habilidad de juego.
- Cuando no puedas entrenar en el campo, entrena en tu imaginación.
- Tus pensamientos y tu imaginación te ayudarán a curar la herida, a soportar el dolor y a recuperar la habilidad plena.

Los factores mentales pueden ser a veces causa de lesiones. Tales factores son siempre parte de las lesiones y pueden ayudarte a recuperarte de una lesión.

Rincón del entrenador

Como entrenador, debes ser siempre consciente de la relación entre el estado mental de un jugador y sus posibilidades de lesionarse. Es una lástima perder a un jugador por una lesión que podría haberse evitado. Antes de incluir en el once inicial a un jugador que parece tenso y falto de concentración, es mejor pensárselo bien. Un jugador así no sólo es incapaz de rendir al máximo de su potencial, sino que también tiene mayores posibilidades de lesionarse.

Tu deber como entrenador es asegurarte de que todo jugador lesionado reciba los mejores cuidados. Aunque personalmente no creas en la psicología, por el mero hecho de que jugadores distintos se recuperen de la misma lesión a distinto ritmo, y que haya jugadores que vean finalizada su carrera por una lesión, a pesar de que logren recuperarse físicamente al cien por cien, deberías asegurarte de que el jugador lesionado también recibe tratamiento de los aspectos mentales de su lesión. **Hoy en día, en el mundo del deporte y de la medicina deportiva, nadie discute la importancia del tratamiento mental de una lesión.**

Una vez que el jugador se ha recuperado totalmente desde el punto de vista físico, que recupere toda su habilidad de juego dependerá principalmente de factores mentales. Muy raramente un jugador lesionado recupera plenamente su habilidad inmediatamente después de su recuperación física y de habilidad de juego (condición física, fuerza, etc.). Como es natural, después de una lesión un jugador tiene miedo a lesionarse de nuevo. Su concentración y su capacidad de toma de decisiones están mermadas. El resultado es que su habilidad también resulta mermada.

Es cierto que hay jugadores que después de una lesión recuperan toda su habilidad de juego sin ningún tipo de trabajo mental, pero son excepciones. Tu deber como entrenador es hacer que cualquier jugador lesionado recupere su plena habilidad de juego lo antes

posible. Debes hacerlo por el jugador, por el equipo y por ti mismo. Debes poner a los lesionados en manos de un médico, de un fisioterapeuta y de un psicólogo del deporte. Es la norma en el mundo del deporte profesional.

Como entrenador, es tu deber asegurarte de que el club no “abandona” a un jugador lesionado. En el fragor de la temporada, los equipos y los clubes tienden a veces a olvidarse de los jugadores lesionados, sobre todo cuando la lesión requiere un largo período de recuperación. Por el bien del jugador y del equipo, debes reforzar la relación con el jugador lesionado y apoyarle durante su período de recuperación.

Un trabajo constante de los aspectos mentales del deporte, empezando durante la pretemporada y continuándolo a lo largo de la temporada, evita lesiones. Cuando hay lesiones, el trabajo mental permite acelerar el proceso de recuperación y recuperar totalmente la habilidad de juego.

Este libro está dedicado íntegramente a los aspectos mentales del fútbol, y cuanto más lo lees más te parece que eso es lo único importante. Por supuesto, eso no es verdad. Al comenzar el libro, procuramos persuadirte de que el aspecto mental no es menos importante que los otros componentes de este deporte. Esto quiere decir que los otros componentes de este deporte son tan importantes como sus aspectos mentales. Y nos referimos al talento, la habilidad y la capacidad física.

Respecto al talento, las cosas están muy claras y no hablaremos de él en este libro. Pero aprovechamos este momento para volver a hacerles una advertencia a los jugadores que creen que lo más importante es el talento. Esa manera de pensar puede acabar con sus carreras antes de lo que esperan, y sin haber alcanzado todo su potencial.

El talento es un aspecto básico y esencial para el éxito, pero el talento sin capacidad física o mental, y sin desarrollar las habilidades, no reportará mucho éxito a esos jugadores.

La habilidad es el resultado del entrenamiento y de la experiencia de partidos. En distintas partes de este libro, subrayamos la importancia de entrenar todos los aspectos del juego.

A primera vista, el aspecto más alejado de la capacidad mental es la capacidad física. Y en capacidad física se incluyen los factores siguientes:

- Corpulencia (altura, etc.).
- Fuerza.

- Velocidad.
- Agilidad.
- Forma física.

¿Qué tienen en común con la capacidad mental?

Es verdad que un jugador adulto no puede cambiar su estructura física, pero los demás elementos de la fuerza física están directamente relacionados con la fuerza mental.

El punto de partida se basa en:

No importa lo fuerte que seas mentalmente o el nivel de habilidad y talento que tengas si careces de la forma física necesaria para demostrarlo desde el primer minuto hasta el pitido final del partido.



No somos preparadores físicos y no tenemos un método para trabajar la forma física por medio de la visualización, en vez de sudando en los entrenamientos. El objetivo de este capítulo no es más que hacer que seas consciente de la importancia de la forma física, la alimentación y el descanso.

Peldaño 17: ¡La forma física sólo es responsabilidad tuya!

La forma física

La forma física no es sólo la capacidad de hacer esfuerzo durante mucho tiempo. También es la base que te permite demostrar tu potencial durante todo el partido y en todos los partidos.

La relación entre la forma física y la capacidad mental es muy estrecha:

- Un jugador agotado comete fallos.
- Un jugador agotado no puede mantener la concentración al máximo.

- Un jugador agotado comete faltas innecesarias y tiene tendencia a lesionarse.
- Un jugador agotado no sigue las indicaciones del entrenador.
- Un jugador agotado no expresa su motivación.
- Un jugador agotado no se beneficia de su fuerza mental.
- Un jugador agotado no sólo no es capaz de aportarle su máximo rendimiento al equipo, sino que incluso puede perjudicarlo.

Todos sabemos que en los últimos minutos de la primera parte y del partido se marcan muchos goles en relación con el resto del partido. Las causas las tienes escritas delante de ti.

Jugadores agotados > no están concentrados > cometen fallos: se marcan goles.

Como ya mencionamos, no tenemos, por desgracia, un método mental para trabajar la condición física. **Nuestro objetivo es persuadirte de que tu forma física es problema tuyo. No es responsabilidad del entrenador ni del preparador físico del equipo.**

¡La forma física es, única y exclusivamente, problema tuyo! ¡Tú eres el responsable de tu forma física!

Un jugador profesional debe tener claro que su cuerpo es su instrumento de trabajo y debe funcionar al 100%.

A muchos jugadores no les gusta la preparación física y por ello es aún más importante tratar el tema.

Cualquiera que presencie un entrenamiento de un equipo puede ver que siempre hay jugadores que tratan de “escaquearse” cuando no les ve el entrenador. Tratan de hacer sólo la parte final del ejercicio, no lo ejecutan a máxima velocidad o, sin ninguna razón en particular, “se olvidan” de contar y así acortan el ejercicio.

Otro problema en algunos equipos es que la preparación física sólo se hace en los entrenamientos del equipo, y los jugadores no tienen programas personalizados de entrenamiento.

No hay duda de que el entrenamiento de equipo es importante, pero tiene la desventaja de que implica que todos los jugadores tienen el mismo nivel de forma física, y que un jugador de 17 años entrena exactamente igual que los jugadores de 35 años del equipo.

El resultado podría ser que el jugador de 17 años tenga la misma forma física que el de 35 (si pudiese ser al revés sería mucho mejor).

Cuando nos referimos a que la forma física es problema tuyo y que tú eres el responsable de tu forma física, queremos decir que debes exigir al equipo técnico un programa de entrenamiento físico personalizado aparte del entrenamiento de equipo (por ejemplo, hablando con ellos de la intensidad de algunos ejercicios, de trabajo complementario, etc.).

Como tú eres quien mejor conoce tus puntos débiles, debes responsabilizarte de trabajar y superarlos. **Claro que no es suficiente con establecer un programa de entrenamiento. Deberás seguirlo y, una vez más, esto también es responsabilidad tuya, única y exclusivamente.**

El programa de entrenamiento personalizado se seguirá, la mayoría de las veces, cuando el entrenador o el preparador físico no te vean (trabajo personal en el gimnasio, carreras largas, quedarse después de los entrenamientos a trabajar en el campo, etc.).

¡La decisión es sólo tuya y la responsabilidad recae sólo sobre ti!

La perseverancia en el trabajo para mejorar tu condición física es la llave de tu éxito. Es verdad que perseverar es duro. Siempre tendrás buenas razones para preferir sentarte en el sofá delante de la tele o de la consola en vez de salir a correr o ir al gimnasio.

Trabajar la condición física debe ser una parte inseparable de tu vida futbolística. Ésa es la única manera de sobrevivir.

Lo mejor sería que te gustase trabajar la condición física, pero eso no es lo que se espera de ti. Te debes a ti mismo el entrenamiento de la condición física, aunque no te guste hacerlo. Y no nos cabe duda de que te gustarán los resultados a largo plazo.

Con la ayuda del equipo técnico, hazte un programa de entrenamiento y márcate objetivos a corto plazo (varias semanas), a medio plazo (varios meses) y a largo plazo.

La satisfacción que te produzca alcanzar esos objetivos te empujará a seguir y a entrenar más. De todos modos, no tienes por qué entrenar solo. Al contrario, lo deseable es trabajar con algún otro jugador del equipo que tenga un programa de entrenamiento similar.

Procura también diversificar el entrenamiento (no corras siempre en la misma pista, cambia los ejercicios, etc.). Puedes escuchar música mientras entrenas y hacer cualquier cosa que te ayude a seguir adelante con tu programa de entrenamiento.

El trabajo de tu condición física no acaba nunca. Mientras seas un jugador en activo debes seguir entrenando la condición física.

Tu objetivo es tener la máxima condición física posible según tu programa de entrenamiento, la parte de la temporada en que estés, tu edad, etc.

¡La condición física es una profesión! No tomes decisiones solo, busca la ayuda de un profesional. ¡Un entrenamiento incorrecto puede serte perjudicial! El trabajo de tu condición física no acaba al finalizar la sesión de preparación física. Tiene otros dos aspectos no menos importantes: el descanso y la alimentación, como vamos a exponer a continuación.

El descanso

A primera vista, descanso parece todo lo contrario a trabajo de la condición física, pero no es así.

El descanso es una parte indispensable en el desarrollo de la condición física.

De igual manera que tus músculos necesitan esfuerzo para desarrollarse, también necesitan descanso. No somos preparadores físicos ni fisiólogos del deporte. **Nuestro único objetivo es convencerte**

de que al igual que la forma física es responsabilidad tuya, también lo es el descanso.

*Peldaño 18: El descanso es parte del entrenamiento físico.
Sólo tú eres responsable de tu descanso*

Puede parecer raro que seamos nosotros los que tengamos que convencerte de que descanses, pero la experiencia nos enseña que hay jugadores que trabajan duro en su preparación física, pero que no le dan la misma importancia a la necesidad de descansar.

El descanso es esencial para la recuperación de tu cuerpo y de tus músculos, y sin suficiente descanso no podrás alcanzar tu máxima condición física.

En deportes en los que hay que mantener un alto nivel de esfuerzo durante todo el partido, como el fútbol, la importancia del descanso es aún mayor. Casi a diario entrenas con esfuerzo, a menudo juegas dos veces por semana, y si estás en el equipo nacional las vacaciones son normalmente más cortas.

Tu cuerpo necesita descanso, igual que necesita esfuerzo.

Cuando empezaste a abrirte camino como jugador, de joven, el entrenador seguramente trataba de averiguar a qué hora te acostabas y si habías salido la noche antes del partido. Trataba de inculcarte los hábitos correctos, pero muchas veces eso se convierte en un juego de detectives y ladrones (cuando tratas de engañar al entrenador).

¡Tú eres el único responsable de tu DESCANSO!

El equipo técnico no puede ser el responsable de tu descanso. Los técnicos pueden controlar el esfuerzo que haces en los entrenamientos (según la cantidad de trabajo que se necesite). El equipo técnico da por sentado que tú te tomas todo el descanso que necesitas.

La responsabilidad de descansar es totalmente tuya. Sólo tú puedes decidir si descansas lo suficiente para permitir que tu cuerpo se recupere del esfuerzo. Consulta con los profesionales y hazte un programa personal no sólo de entrenamiento físico sino también de descanso.

Al igual que el trabajo de tu condición física debe convertirse en parte integral de tu vida deportiva, también debe pasar lo mismo con el descanso. El descanso es parte de tu estilo de vida como atleta.

De igual manera que hay jugadores que encuentran difícil trabajar su condición física, también los hay que encuentran difícil descansar. El problema es que hay que descansar incluso aunque no estés cansado. **Como vamos a ver en el próximo capítulo, el descanso es esencial para los músculos y no tiene relación con estar cansado.**

A veces, especialmente después de un triunfo, te sientes rebosante de energía y quieres salir a bailar toda la noche. Esto está producido por unas sustancias que segrega nuestro organismo y que actúan sobre el cerebro produciendo una sensación de bienestar. Sin embargo, si le preguntas a tus músculos qué es lo que quieren, seguramente te pedirán descanso. Por supuesto, no eres un monje, ni vives en un monasterio. Tienes que saber cómo celebrar los triunfos, pero debes hacerlo con moderación y con suficiente descanso después de la celebración.

El descanso debe ser parte de tu estilo de vida como futbolista, y por esa razón no es algo que sólo te afecte a ti sino que también influye en toda tu familia. Da igual que aún seas joven y vivas con tus padres o que ya tengas tu propia familia.

Si estás casado o tienes novia, el descanso debería ser parte de vuestro estilo de vida. Para evitar riñas y peleas, es importante que hables con tus personas queridas –padres, esposa, novia, amigos– del estilo de vida que el deporte te exige.

Todos deberían entender que un profesional cuide su instrumento de trabajo, y tú debes proteger tu cuerpo.

La alimentación

El tercer elemento de tu capacidad física es la alimentación. Tu cuerpo se parece a un vehículo muy avanzado. Si te gustaría sacar los mejores resultados de él tendrás que darle el mejor trato posible y, por supuesto, el combustible de mejor calidad.

Si quieres que tu cuerpo funcione al máximo nivel, necesita un tratamiento a base de:

- Preparación física.
- Descanso.
- Combustible – Alimentación adecuada.

Si no le suministras a tu cuerpo el combustible, la alimentación más adecuada, es posible que en tus actividades normales no tengas problemas, pero cuando necesites hacer un esfuerzo máximo, a lo mejor tu cuerpo no funciona como se espera de él (el motor falla, e incluso puede pararse).

Como atleta, a tu cuerpo le exiges grandes esfuerzos en casi cada sesión de entrenamiento y, por supuesto, en cada partido. Por eso, una alimentación adecuada es esencial para evitar que tu cuerpo “falle”. **Una mala alimentación, además de no permitirte alcanzar tu capacidad máxima, también aumenta las posibilidades de caer lesionado y alarga el período de recuperación después de una lesión.**

Peldaño 19: Chutas, cabeceas, saltas y corres tras el balón con lo que comes

Todos tenemos unos hábitos alimenticios y una fe en lo que comemos, y creemos que comemos bien. Pero, en realidad, no es así. Cuando examinamos al detalle los hábitos alimenticios de los jugadores, nos encontramos con que la mayoría (no sólo los futbolistas) no comen bien, y ello les impide alcanzar su máximo potencial.

En la comida que comes puede estar la diferencia entre una victoria y una derrota. Al final del partido, cuando te sientes totalmente exhausto, tu cuerpo necesita energía. En el último ataque del partido, cuando vas corriendo con el balón hacia la portería, dependes de tu alimentación equilibrada. Si tu cuerpo no te traiciona y es capaz de obedecer las órdenes del cerebro incluso en el minuto 90, ¡ésta es la verdadera prueba de fuego!

La comida es algo más que una sustancia que calma nuestra hambre. La comida es combustible, compuesto de diversos elementos nutritivos que son esenciales para nuestro cuerpo y que le permiten funcionar al máximo de su capacidad.

La nutrición del atleta es hoy en día una ciencia independiente, y no es nuestro objetivo enseñarte a nutrirte correctamente. Hay dos razones importantes por las que nos referimos a ello:

- Hay una relación entre capacidad mental y física. Si tu cuerpo está fisiológicamente listo para el esfuerzo y tú crees y confías en tu cuerpo, serás mejor jugador. Una correcta preparación fisiológica es la base para una buena preparación mental. **Puedes tomar las decisiones más correctas y estar en el mejor estado mental posible, pero si tu cuerpo no es capaz de ejecutar lo que le ordenas en un determinado momento, el resultado será el fracaso.**
- Exactamente igual que ocurre con la condición física y con el descanso, **¡una alimentación correcta es problema tuyo! ¡Eres el único responsable de ello!**

La nutrición en el deporte es una ciencia, y todo club que se respete debe consultar a un nutricionista diplomado para elaborar un plan nutritivo para sus jugadores en general y específico para cada jugador, según sus necesidades.

Si el club no contrata a un nutricionista, te recomendamos que consultes a uno aunque sea privado. El dinero que tendrás que pagarle por sus consejos será insignificante comparado con los beneficios que sacarás de una correcta alimentación. Este consejo vale para cualquier edad, para el jugador joven y para el veterano.

¡La responsabilidad de tener una alimentación correcta es única y exclusivamente tuya!

Nadie puede ser responsable por ti. El club debería ayudarte, pero la responsabilidad es tuya (cuando paras en un hotel, antes de un partido fuera, el club se encargará de pedirte la comida más adecuada. Eso está bien, pero ¿de qué vale si también tienes que comer la comida que te ha preparado tu madre?).

Alimentarse correctamente es como trabajar la condición física y el descanso: debe convertirse en una parte integral de tu estilo de vida, si quieres alargar tu carrera, rendir al máximo de tu habilidad,

y mantenerte sano mientras estás en activo y después de retirarte del deporte profesional.

Una alimentación correcta no es sólo tu estilo de vida, también afecta a toda tu familia. **Alguien tiene que prepararte la comida, ¿no?** Es importante explicarle a tu familia los requisitos que debe cumplir tu comida, y especialmente a quien tenga la responsabilidad de preparártela. Seguro que todos tienen buenas intenciones, sobre todo tu mamá y la abuela, pero aun así es posible, sin herir ninguna susceptibilidad, dirigirlos para que te ayuden a comer bien. Por ejemplo, si la **pasta** (o cualquier otra cosa) es el elemento secreto, puedes pedir sin problemas que, en vez de tomarla los sábados a las 3 de la tarde un par de horas antes del partido, te la hagan para cenar los viernes por la noche.

¿Cuál es la diferencia?

Tomarla el sábado te hará sentir pesado. Sin embargo, si la tomas el viernes por la noche, tu cuerpo asimilará los hidratos de carbono y ello te ayudará en el partido. Al no ser nutricionistas, no te vamos a recomendar una dieta. No obstante, es importante recordar algunos principios de la nutrición en el deporte aceptados por todos:

- **El primer principio es el más importante de todos. ¡Es necesario trabajar con un nutricionista profesional!**
- Un jugador debe mantener estable su porcentaje de grasa corporal óptimo y su peso, según las instrucciones de un profesional.
- **Un aumento de peso, por muy pequeño que sea, perjudica tu estado de forma.** Si pesas 70 kg, un aumento de 3 kg (sólo un 4%) no parece mucho, y estoy seguro de que incluso con ese peso parecerás estar bien. **Pero para tu forma física y para tu habilidad, eso es algo terrible.**

Imagínate corriendo 90 minutos con una mochila de 3 kg cargada a tu espalda...



**Éste es el efecto de aumentar peso.
¡El único responsable de tu peso eres tú!**

- Conseguir una alimentación correcta requiere decidir una dieta diaria, una dieta para la víspera del partido, una para el día del partido y una para después del partido.
- Cuando hablamos de alimentación también se incluyen las bebidas. Tu cuerpo demanda líquidos para funcionar. Al hacer esfuerzo físico (un partido o un entrenamiento intensivo), un jugador que pese 70 kg puede llegar a perder más de 4 litros de líquidos (un 6% del peso corporal). Es responsabilidad tuya que el cuerpo recupere ese líquido. ¿Cuánto debes beber? La respuesta más simple es que compruebes el color de tu orina. Si tu orina no es clara y transparente, eso es señal de que aún te faltan líquidos, aunque ya no tengas sed.
- **¡Aviso!** Las exigencias de la dieta de los jugadores a veces llevan a la aparición de **trastornos alimentarios** (problemas como comer exageradamente de forma compulsiva seguido de vómitos auto-provocados o el uso de laxantes para evitar un aumento de peso, o una pérdida drástica de peso). **Sin tratamiento médico, los trastornos alimentarios pueden acabar de manera inesperada en graves resultados.** Mantente atento a ti mismo y a tus compañeros de equipo. Si sospechas que tú o alguien del equipo tiene problemas con la comida, comunícalo cuanto antes.

La dieta de los jugadores no es un castigo. Seguro que puedes diseñarte un menú que sea sabroso y que al mismo tiempo responda a las necesidades de tu alimentación. ¡Que aproveche!

Resumen

- El cuerpo es tu instrumento de trabajo y no dispones de piezas de repuesto para él. Debes cuidar tu cuerpo para así poder sacar de él siempre su máximo potencial.

- Trabajar tu forma física es problema únicamente tuyo, y tú eres el único responsable de la condición en que esté tu cuerpo. Desarrolla un programa de entrenamiento físico personal y síguelo.
- El descanso es esencial para tu cuerpo, igual que la forma física. **¡Es problema tuyo descansar tanto como necesites, y sólo tú eres responsable de ello!**
- Una correcta alimentación es una condición esencial para el jugador profesional. Trabaja con profesionales en este campo y elabora un menú que responda a tus necesidades. **¡Alimentarte correctamente es problema tuyo, y el único responsable de tu dieta eres tú!**
- Trabajar la condición física, el descanso y una correcta alimentación son parte indispensable de tu estilo de vida como atleta **¡y tú eres el único responsable de ello! Si eres perseverante con esas tres cosas, te ayudarán a seguir en activo durante mucho tiempo y también te garantizarán una buena salud después de retirado.**
- Los desórdenes alimentarios son un asunto muy serio. **¡Comúnicalos cuanto antes!**

La fuerza física también es fuerza mental: ¡una mente sana en un cuerpo sano!

Rincón del entrenador

Los equipos deberían tener muy avanzados los temas relacionados con la condición física, el descanso y la alimentación. Por desgracia, en el mundo del fútbol eso está lejos de la realidad. En el deporte profesional no hay atajos, y hay ciertos elementos básicos que no pueden negarse. **La condición física, la fuerza mental, el descanso y la alimentación son básicos para la formación de un jugador. La fuerza de estos elementos decidirá la estabilidad de toda la estructura.** Como entrenador, seguro que quieres darle a tu equipo lo mejor de todo, pero también tienes tus limitaciones. Es tu deber tratar de convencer a los dueños del club de la importancia de trabajar con profesionales y de su valor financiero. El beneficio que se obtenga de sus servicios siempre será mayor que lo que se les paga.

Incluso cuando no estés trabajando con profesionales, sigues siendo responsable de hacerles ver a los jugadores la importancia de la condición física, el descanso, una dieta equilibrada y la fuerza mental, y tienes que ayudarlos con todos los medios de que dispongas.

En este capítulo trataremos de que te des cuenta de la importancia del trabajo mental en situaciones especiales de un partido, como los primeros minutos, el final de la primera parte, el descanso, el inicio de la segunda parte, los minutos finales del partido, las jugadas a balón parado, marcar un gol, encajar un gol, un fallo de un jugador, una expulsión, la lesión de un jugador (o tu lesión). El objetivo es explotar esas condiciones especiales en el partido para tu beneficio y el del equipo, para cometer menos fallos y aprovecharte de los del rival. En principio, el entrenador debe trabajar con el equipo y prepararlo para esas situaciones especiales en un partido, pero cada jugador por sí mismo también puede prepararse y ayudar así al equipo.

Peldaño 20: Explota las situaciones especiales en un partido

Los primeros minutos del partido

Como vimos en el capítulo que trataba el estrés, al contrario de lo que creen muchos entrenadores y jugadores, el estrés no desaparece al saltar al campo. Solamente cambian sus síntomas. La señal más clara de estrés es la poca o ninguna concentración y su resultado: **un número más elevado de errores en los primeros minutos del partido, y encajar goles por errores defensivos o fallarlos los delanteros.**

Un gol encajado o un gol fallado en los primeros minutos del partido debidos a la falta de concentración a menudo cambian todo el partido.

Para evitar eso debes saltar al campo con el nivel de activación que mejor se adapte a tu habilidad máxima. Una preparación mental correcta y el entrenamiento son la solución. ¡No hay poción mágica! Cuanto más importante sea el partido, mayor es tu deber el garantizar que vas a saltar al campo con el nivel adecuado de activación.

Y si no eres capaz de regular la presión y tu nivel de activación es demasiado alto cuando el árbitro da el pitido inicial, debes ser consciente de ello y actuar en consecuencia –debes hacer jugadas sencillas y no complicadas (asegurar los pases, regatear menos y no arriesgar)–. Debes hacer un gran desgaste físico y al mismo tiempo respirar hondo varias veces, decirte unas cuantas palabras de ánimo y poco a poco, a medida que vaya disminuyendo la tensión, ir recuperando tu juego habitual.

Cuando eres consciente de la influencia del estrés al principio del partido, es tu obligación tratar de ayudar también a los otros jugadores. Procura tranquilizarlos y pídeles que jueguen con sencillez y confianza.

Los últimos minutos de la primera parte

La falta de concentración la producen no sólo la acumulación de estrés sino también el cansancio y los pensamientos que incordian. Cuando se acerca el final de la primera parte, estás cansado y acuden a tu mente pensamientos como: “¿A qué espera el árbitro para pitar?”, “Este ataque es el último”, “¿Es que nunca va a llegar el descanso?”. **Este tipo de pensamientos y la fatiga dañarán tu capacidad de concentración. El resultado será un aumento del número de fallos hacia el final de la primera parte.**

Debes ser consciente de esto y mantener la concentración y seguir jugando todo el tiempo con el mismo grado de intensidad. Cuando puedas, respira hondo varias veces, convierte cualquier pensamiento que acuda a tu mente en una idea motivadora que te ayude a seguir adelante e ignora lo que ocurra a tu alrededor.

El descanso

El descanso de un partido no es sólo para descanso físico, sino también para descanso mental. Debes prepararte para la segunda mitad exactamente igual que te preparaste para el partido:

- Tómate un par de minutos de descanso físico y mental.
- Cierra los ojos y respira hondo.
- Concéntrate en tu respiración y por unos minutos limpia la mente de pensamientos.

Normalmente, el entrenador os recordará los fallos cometidos y dará instrucciones para la segunda parte. Trata tú también de repasar mentalmente la primera mitad, pero de una forma constructiva. Comprueba qué fue lo que te funcionó y lo que no. Piensa cómo puedes mejorar tu actuación en la segunda parte.

Dos minutos antes de volver a salir al campo:

- Vuelve a cerrar los ojos.
- Respira hondo varias veces.
- Visualiza posibles situaciones de juego que puedan darse en la segunda parte.

Esta preparación mental aumentará tu autoconfianza y la fe en tu habilidad, y regulará tu nivel de activación.

Los primeros minutos de la segunda parte

El inicio de la segunda parte es similar al inicio del partido, y deberías actuar de igual manera hasta que logres adaptar tu nivel de activación y te metas en el partido.

Los últimos minutos del partido

Los últimos minutos del partido son similares a los últimos minutos de la primera parte, pero la intensidad es mucho mayor, hay más cansancio y los pensamientos te incordian más (piensas en el resultado:

“¿Y si perdemos?” o “¿Y si ganamos?”, “¿Qué va a pasar si marcan ellos ahora?”, etc.). En esos momentos, una pérdida de concentración puede costarte mucho más, y por eso no es sorprendente que en los últimos minutos de un partido se marquen, generalmente, más goles.

Es importante ser consciente de lo que le está ocurriendo a tu cuerpo, de los pensamientos que cruzan tu mente y de cómo afecta todo esto a tu concentración. Siempre que puedas, respira hondo, dite que vas a jugar a tope hasta el pitido final, estimula tu motivación cada vez que tomas aire y procura aumentar tu intensidad de juego, sobre todo en los minutos finales.

Crees en la victoria con independencia del resultado. Mientras hay partido, tú te esfuerzas al máximo y mantienes tu nivel de concentración y motivación.

Las jugadas a balón parado

Se hizo un estudio en un Campeonato del Mundo sobre cómo se marcaban la mayoría de los goles. Los resultados mostraron que más del 60% se marcaban de jugadas a balón parado (un penalti, un libre directo, etc.), o la oportunidad de gol se producía después de una jugada a balón parado (un cabezazo de un corner, un centro del lanzamiento de una falta, etc.).

Y aunque eso es un hecho, **el esfuerzo que invierten los entrenadores practicando jugadas a balón parado es, en la mayoría de los casos, insignificante.** El equipo debe entrenar no sólo **cómo marcar gol en esas situaciones** (y esto ya se entrena más, aunque aún no suficientemente), sino también **cómo evitar encajar gol ya sea por causa de tu juego estático o del de tu rival.**

No fue sin intención que destacamos la necesidad de entrenar el cómo evitar encajar un gol, sobre todo en las jugadas a balón parado de tu propio equipo. En muchos casos, el resultado de estas situaciones es gol para el rival.

En la mayoría de los equipos se acepta que el central (normalmente un jugador alto) suba al remate cuando hay un corner. A menudo, justo después de lanzado el corner, el equipo rival hace un

contraataque rápido que acaba en gol porque la defensa está mermada.

Como jugador deberías prepararte para cualquier situación de éstas, según sea el papel que tengas en el campo. Tu objetivo debe ser sacar ventaja de las jugadas a balón parado y evitar que el equipo rival las explote en beneficio propio.

Los libres directos

Como ya hemos dicho, se marcan muchos goles de lanzamientos de faltas. Un buen lanzador de faltas no tiene precio para su equipo. No hace falta que el jugador marque directamente. Es suficiente con que haga un centro preciso para otro jugador (como en el saque de un corner).

El libre directo es una habilidad y es necesario entrenarlo lo máximo posible. En el capítulo de visualización intentamos convencerte de que esta técnica podría ayudarte a mejorar la precisión y la potencia de un lanzamiento y a la ejecución más precisa de una jugada a balón parado.

Si tú vas a lanzar un libre directo, antes de pegar al balón tienes tiempo para:

- Cerrar los ojos un segundo.
- Decidir a dónde vas a mandar el balón.
- Visualizar el lanzamiento exactamente como te gustaría que fuese.
- Sentir el movimiento y ver cómo el balón va en la dirección deseada.
- Abrir los ojos y pegar al balón plenamente convencido de que vas a tener éxito.

Toda la preparación para el lanzamiento te llevará menos de medio minuto. Procura utilizar esta técnica y observa cómo mejora tu habilidad. Si tu equipo tiene jugadas ensayadas para los libres directos, hazed la jugada tal y como la ensayasteis (visualízala antes de hacer el lanzamiento). Practicar estas jugadas también es bueno para la consolidación del equipo. A menudo vemos que todo un equipo se prepara para un lanzamiento de libre directo (los jugadores se meten en el área de penalti, etc.) y luego el lanzador tira a gol directamente, sin ninguna posibilidad de éxito.

Ese tipo de comportamiento, cuando se da varias veces en un partido, no sólo significa desaprovechar una oportunidad, sino que también puede dañar al equipo. Que el lanzador intente sorprender al portero de vez en cuando está bien. Sin embargo, una jugada ensayada debería ejecutarse la mayoría de las veces tal y como fue planeada.

Todos los jugadores deberían prepararse para un lanzamiento de libre directo, y no sólo el que lo va a tirar. Antes de que el balón esté en el aire, visualiza la jugada que quieres hacer (saltar a rematar de cabeza, un movimiento, aprovechar un balón suelto, etc.). Si ya hay una jugada de equipo preparada, visualiza tu papel en ella. Los jugadores que se quedan en defensa también deberían prepararse para el libre directo y las jugadas que pueden derivarse de él (un contraataque, etc.).

Los jugadores también se deben preparar para un libre directo cuando el balón está en posesión del otro equipo. En este caso, visualiza tu papel en defensa y estate listo para actuar también después del lanzamiento (iniciar un ataque o reorganizar la defensa).

En el lanzamiento de un libre directo, que todo el equipo actúe correctamente ayudará a conseguir sacar el máximo provecho de la situación y reducirá el número de goles que encaja el equipo en esos lanzamientos.

Los penaltis

A primera vista, tirar un penalti debería ser algo muy fácil para un jugador hábil. La distancia es corta, no hay defensas, la portería es grande, etc. Alguien que no esté al tanto de los aspectos mentales del juego diría que por lo menos el 90% de los penaltis acaban en gol. En realidad, eso no es cierto, e incluso en las últimas Eurocopas o en la *Champions League* vimos que se fallaban penaltis que decidían el campeón. En una temporada, en la Primera División de la Liga Israelí se fallaron el 40% de los penaltis lanzados.

El problema surge porque un penalti no se ejecuta sólo con el pie. Un penalti también se tira con la “cabeza”. Todos los penaltis fallados, sin excepción, lo son por culpa de la cabeza del que los tira.

Todos conocemos el dicho: “el penalti no lo para el portero, lo falla el que lo tira”. Y ésa es la verdad. Por supuesto, todos conocemos porteros con un porcentaje relativamente alto parando penaltis, pero estos porteros también logran detener los penaltis debido a que fueron mal tirados. Hablaremos del portero en el siguiente capítulo. Ahora, ocupémonos del jugador que va a chutar.

¡Está científicamente probado que un tiro fuerte desde los 11 metros al ángulo superior de la portería es imposible de detener! La velocidad del balón, comparada con la rapidez del portero y de sus reacciones, impide a éste parar el lanzamiento, aunque “haga algo de trampa” y se mueva antes.

Básicamente, hay dos tipos de lanzamientos de penalti:

- 1.- Tirar fuerte a un lado previamente decidido (el lanzador no mira los movimientos del portero).
- 2.- Tirar engañando al portero, o después de que éste se haya movido.

Por supuesto, ambos métodos son eficaces, pero el primer método es preferible porque está menos influido por factores mentales.

¿Por qué fallamos penaltis?

De hecho, ya leíste la respuesta en los capítulos anteriores. Todos los aspectos mentales del fútbol encuentran su expresión en un lanzamiento de penalti. Las causas más importantes por las que se falla son:

El estrés y la falta de concentración.

El estrés daña la concentración, pero debido a su expresión corporal también dañará la ejecución técnica del penalti (espasmo muscular, mala coordinación, etc.).

La concentración también sufre por culpa de cualquiera de las siguientes causas:

- Un jugador tenso no está concentrado en el lanzamiento.
- Un jugador que no cree en el éxito no está atento.
- Un jugador cuya mente se va del penalti no está concentrado.
- Un jugador marcado por el pasado (“Este portero ya me paró uno antes”) no está concentrado.
- Un jugador que sueña con el futuro (“Ya ganamos el partido”, “Levantaré la copa”, etc.) no está concentrado.
- Un jugador con una concentración demasiado amplia no está concentrado (al tirar un penalti, la concentración debe estar fija, única y exclusivamente, en el balón, el portero y la portería. Un jugador que escucha al público, también ve las cámaras, los periodistas, los espectadores, etc.).

¿Cómo evitar esto?

Un jugador que quiere marcar un penalti debe desarrollar su capacidad mental para que, al estar delante del balón, su concentración, su autoconfianza y su fe en el éxito estén al máximo nivel.

No olvides los siguientes factores:

- **Escoge la forma de golpear el balón que prefieras.** Un tiro fuerte a una esquina (mejor a una de arriba) o un tiro engañando al portero (después de esperar a que se mueva).
- **Entrena los penaltis.** Has de alcanzar la excelencia técnica lanzando penaltis. Cuanto más perfecciones el lanzamiento, más crecerá tu autoconfianza y más disminuirán las posibilidades de fallar. Debes entrenar los lanzamientos a los dos lados y a alturas distintas.
- **Trata de poner alguna presión en los entrenamientos.** Apuesta con el **portero**, pon dos porteros en la portería y haz con ellos una competición, etc.
- **Practica los lanzamientos de penalti a lo largo de toda la temporada**, no sólo antes de un partido de Copa.

- En un partido, antes de tirar un penalti (tienes tiempo suficiente) lleva a cabo un pequeño “ritual” (una serie de acciones) que incluya frases que te digas a ti mismo. El ritual ha de ser absolutamente privado, y nadie del otro equipo debe verlo u oírlo. Luego, respira hondo varias veces, decide a qué lado vas a mandar el balón, visualízalo exactamente como te gustaría que ocurriese, y clava el balón en la red. ¡Ejecutas el penalti con fe plena en que vas a tener éxito!
- Debes entrenar exactamente de la misma manera.
- Si te sientes abrumado por pensamientos acerca del pasado o del futuro, o si crees que no vas a poder mantener la concentración, tómate un poco más de tiempo. Respira hondo, háblate a ti mismo, bloquea todo pensamiento no relacionado con el presente, respira hondo unas cuantas veces más y repite el ritual antes de chutar el balón.
- Si te decantas por un lanzamiento engañando al portero, o esperando a que se mueva, debes proceder de manera similar.
- Cualquiera que sea el lanzamiento que hagas, recuerda que los porteros estudian cómo le pegas al balón. Debes diversificar tu manera de lanzar y no tirar siempre al mismo lado, etc.

Marcar un gol

Cada vez que tu equipo marca un gol es un momento de felicidad. Sin embargo, después de la bien merecida celebración, el objetivo de cada jugador, justo después de haber marcado y de unos segundos de felicidad, debe ser **recuperar de inmediato su concentración plena**.

Cuando un jugador está desbordado por la alegría y no controla sus emociones, el resultado es una pérdida de concentración. **Cualquiera que esté metido en el mundo del fútbol sabe que se marcan muchos goles en los 5 minutos siguientes a marcar o encajar un gol.**

Un equipo que ha celebrado demasiado un gol no vuelve al partido plenamente concentrado, comete fallos y en consecuencia encaja un gol. Esto les sucede a los mejores jugadores y equipos. **Tu objetivo como jugador es recuperar de inmediato la concentración plena y ayudar a que los demás jugadores también hagan lo mismo.**

Después de marcar un gol, manifiesta tus sentimientos positivos, respira hondo varias veces, háblate a ti mismo y recupera el control de tus emociones y de tu concentración.

Cuando se reanude el partido tienes que estar plenamente concentrado en él.

Si ves que el resto de tus compañeros no han recuperado la concentración plena, trata de parar el juego. Echa el balón fuera, comete una falta lejos del área y detén el partido. Haz algo para darles unos segundos más a tus compañeros para que se tranquilicen.

Deberías entrenar esta situación y la rápida recuperación del control emocional y de la concentración. Haz uso de las situaciones en los entrenamientos y en los partidos amistosos y de entrenamiento para practicar el recuperar la concentración después de marcar un gol. También es importante que el entrenador entrene este tema con todo el equipo.

Puedes aprovechar la situación cuando el equipo rival acaba de encajar un gol para tratar de marcar otro de inmediato, pero esto requiere trabajo de equipo y es decisión del entrenador.

La alegría real sólo puede existir después del pitido final. ¡Una alegría exagerada muy fácilmente se convierte en pena!

Encajar un gol

En realidad, la situación después de encajar un gol es similar al estado después de marcar un gol. Por supuesto, ahora hablamos de pena, enfado, frustración, etc., en contraste con la alegría que sentimos después de marcar gol. Sin embargo, el problema es el mismo: **control emocional y rápida recuperación de la concentración plena.**

Cuando esto no ocurre, podemos ver que un equipo que acaba de recibir un gol, inmediatamente, en menos de 5 minutos, encaja otro. **Los jugadores que se dejan abrumar por la tristeza no están plenamente concentrados en el partido, y ello resulta en fallos que pueden llevar a encajar otro gol.**

También es necesario entrenar esta situación, y saber qué hacer después de encajar un gol (como vimos antes, es posible sacar provecho de la falta de concentración del rival para tratar de marcar un gol rápido. Es necesario entrenar aunque al entrenador no le guste hablar de lo que hay que hacer después de encajar un gol). **A nivel individual de cada jugador, el objetivo debe ser conseguir de inmediato una concentración plena. Es importante conservar la autoconfianza, la fe en la capacidad del equipo y en la de uno mismo, para remontar un marcador adverso y ganar el partido.**

Justo después de encajar un gol, respira hondo varias veces, reconoce tus sentimientos, pero con la ayuda de tu respirar hondo y del auto-diálogo, recupera el control emocional. Recupera la concentración plena y refuerza tu motivación para así ayudar a tu equipo. Procura animarte y tranquiliza a los jugadores que tengas cerca por el gol: "Vamos a luchar más y a remontar".

Si notas falta de concentración en algún jugador, o en ti mismo, trata de parar el partido en cuanto te sea posible, para así ganar unos segundos muy valiosos.

Un fallo tuyo o de otro jugador

Los fallos son parte del juego, todo jugador comete alguno durante un partido. El objetivo es, por supuesto, reducirlos al mínimo. Hay fallos que causan un daño inmediato, como los fallos de un central, del portero, etc., y hay fallos que se perdonan fácilmente, como los de un delantero.

El objetivo más importante después de cometer un fallo es olvidarse de él lo antes posible, sin perder la concentración, la autoconfianza y la fe en nuestra habilidad.

Cuando cometes un fallo, asúmelo de inmediato y reconócelo: "Fallo mío". Luego respira hondo y anímate: "Olvídalo, venga, tú puedes...", etc.

Tu objetivo es: desconectar del fallo y concentrarte en lo que está sucediendo en el partido en ese preciso momento. El fallo, por muy doloroso que fuese, ya pertenece al pasado, ¡ya está hecho! Si no olvidas el fallo te afectará el resto del partido y te hará perder la concentración, y así cometer más errores.

Cuando un compañero de equipo cometa un fallo (no importa lo grave que sea ni su resultado), debes tratar de olvidarlo y volver al partido rindiendo al máximo.

Que todo el equipo se ponga a gritarle al **portero** por fallar y encajar un gol no sirve de nada. Sólo consigue romperle la concentración y quitarle autoconfianza y fe en su habilidad personal para no cometer más fallos.

Obviamente, eso no es lo que quieres. Los jugadores están enfadados y frustrados, pero deben reaccionar de un modo totalmente distinto. Deberían acercarse al **portero** a la primera oportunidad que tengan (hay jugadores que tienden a alejarse de uno que ha cometido un fallo y a dejarle solo; otra reacción que no le vale de nada al equipo), y decirle alguna palabra de ánimo, hacerle sentir que están con él aunque falle, y decirle: “¡Vamos! ¡Concéntrate! ¡Vamos a ganar el partido!”, etc.

Como jugador que eres, cuando alguien de tu equipo cometa un fallo, respira hondo, controla tus sentimientos (evita gritarle), y procura ser positivo. No montes una escenita para el público o el banquillo. Si el jugador está lejos de ti, hazle una señal de ánimo; y si está a tu lado, dale ánimos, olvidad juntos el fallo y seguid adelante.

Por supuesto, al jugador que ha cometido un fallo debe hacerse responsable de él y, desde luego, debe servirle de aprendizaje, pero eso hay que hacerlo en el descanso o después del partido. El entrenador tiene derecho a sustituir a un jugador que haya cometido un fallo. Sin embargo, también en este caso la sustitución ha de hacerse con sentido, y no como resultado de una explosión de emociones (ira, etc.).

Un buen equipo es aquel cuyos jugadores saben que pueden fallar. Se puede intentar pasar el balón entre 8 jugadores y fallar el pase, pero está prohibido hacer ese mismo pase dentro de tu propia

área. Un defensa puede subir a ayudar en ataque, pero debe asegurarse de que alguien cubre su subida, y no debe subir al ataque cuando ya lo han hecho todos los centrocampistas y defensas.

En un buen equipo, los jugadores saben reconocer sus propios fallos y los de sus compañeros y seguir jugando sin perjudicar el juego del equipo, ni la concentración, ni la autoconfianza ni la fe en la habilidad personal y del equipo.

Una lesión

Las lesiones son parte del juego, pero no deberían afectarte. Cuando se lesione un jugador, si no puedes ayudarle, aléjate y deja que el equipo médico se ocupe de él. Aprovecha el parón que se produce en el juego, respira hondo varias veces, procura equilibrar tus emociones (estás preocupado por la lesión, por tu amigo, pero eso ni le ayuda a él ni a tu concentración), mantén tu autoconfianza, etc. Aprovecha el pequeño descanso para darte una “inyección de ánimo” mental. Si tienes al lado a un par de compañeros, podéis juntaros unos segundos y daros ánimos entre vosotros, fortaleciendo vuestro espíritu de equipo.

Expulsión de un jugador

Cuando expulsan a un jugador de tu equipo, tu reacción natural es enfadarte (normalmente con el árbitro, pero a veces con el jugador expulsado o con los jugadores rivales). **La ira y las emociones que se apoderan de ti después de la expulsión de un jugador hacen perder la concentración al equipo, y pueden acabar causando un daño mucho mayor que la expulsión en sí.**

Tu reacción como jugador debería ser controlar tus emociones y convertir la ira en motivación positiva para esforzarte aún más. Respira hondo un par de veces, controla las emociones y los pensamientos y sigue adelante con fuerza. Si hay otros jugadores a tu lado, tranquilí-

zalos, animalos y háblales: “Venga, vamos a demostrarles que incluso con diez les ganamos”, etc.

La expulsión de un jugador rival también requiere preparación mental. No puedes caer en la trampa de confiarte demasiado: “¡A diez seguro que les ganamos!”. Aprovecha el tiempo que tarda el jugador en salir del campo para ajustar tus sentimientos y para aumentar la intensidad del juego cuando éste se reanude. Habla con los jugadores que tengas cerca y súbeles la motivación. **¡Tenéis ventaja numérica, pero si el equipo no trabaja duro perderéis esa ventaja!**

Tú te lesionas durante el partido

Las lesiones son parte del juego, y es posible superar esa contingencia, especialmente cuando es otro el lesionado. Cuando el lesionado eres tú, ya es otra historia. Cuando estás lesionado, tirado en el césped, retorciéndote de dolor y de ira, tu único objetivo es reincorporarte al partido lo antes posible, y al máximo de tu habilidad. Deja que te mire el equipo médico, y procura utilizar ese tiempo en tranquilizarte. Respira hondo varias veces, relaja tu cuerpo, regula tus sentimientos y reincorpórate al partido sin que tu habilidad se haya resentido.

Si te reincorporas al partido enfadado, no estarás concentrado. No controlarás tus sentimientos, y pronto te encontrarás fuera del partido, bien sea sustituido por el entrenador después de haber cometido un fallo o expulsado por el árbitro después de cometer una falta por un arrebato emocional.

A todo el mundo (los seguidores, la prensa, los comentaristas, etc.) le encanta ver que un jugador lesionado sigue jugando el partido. Y es un acto poco racional. Como jugador, tú decides qué es bueno para el equipo y qué es lo mejor para tu cuerpo. Seguir jugando cuando estás lesionado, como le encanta a todo el mundo, pero con tu habilidad reducida a la mitad, sólo hará daño a tu equipo. Si sientes que no podrás reincorporarte al juego en plenitud de condiciones y concentración, díselo al equipo técnico y deja que sean ellos los que adopten la decisión adecuada. Si ves que puedes seguir jugando en plenitud de facultades a pesar del dolor, deberías consultar con el equipo técnico si con eso podrías perjudicar a tu cuerpo (quizá puedas acabar el partido, pero después, porque se complica la lesión,

perderte los 4 partidos siguientes). Deja que sea el médico quien decida por mucho que desees seguir jugando. Eres un futbolista profesional, no estás en una guerra (“Sigo jugando hasta que no pueda moverme”). Tienes que asumir que tu cuerpo es tu instrumento de trabajo, y el beneficio que puedas obtener de prolongar tu presencia en el terreno de juego es, en muchos casos, mucho menor que el daño que puedes causarte a ti mismo y al equipo.

Sustitución de un jugador

La pausa que se produce en el partido cuando hay una sustitución te proporciona unos segundos de descanso físico y mental. Tu objetivo es estar plenamente concentrado cuando se reanude el juego. Se marcan bastantes goles justo después de la sustitución de un jugador. El jugador entrante aún no está metido del todo en el partido (si no se preparó mentalmente antes de saltar al campo). Los demás jugadores aún no han recuperado una concentración plena y suficiente, y esto unido a la entrada de un nuevo jugador y la reorganización en la formación del equipo deja a los jugadores un tanto desorganizados. Y el resultado es: se cometen fallos y se encajan goles. Para evitar situaciones así, tienes la responsabilidad de estar siempre totalmente concentrado en cumplir con tus deberes individuales y de equipo. Debes encargarte de que los jugadores que tengas cerca mantengan la concentración en el partido. Si eres tú el que entra sustituyendo a alguien, recuerda que no puedes perder ni un minuto y debes incorporarte de lleno al partido. Debes ser de inmediato parte del juego, una vez que éste se reanude. Sólo una correcta preparación mental, junto con el calentamiento, te permitirá incorporarte de lleno al partido de inmediato (ver capítulo 13).

Resumen

- Sé consciente de las situaciones especiales de juego y saca ventaja de ellas.
- En los primeros minutos de la primera y segunda partes, las posibilidades de cometer fallos son mayores.
- Aprende a regular tu estrés y tu concentración para evitar cometer fallos y para sacar provecho de los del contrario.

- En los últimos minutos de la primera y segunda partes, el agotamiento y la presión dañan tu concentración y aumentan las posibilidades de cometer fallos. Mantén la concentración y trata de aprovecharte de los fallos del rival.
- El descanso es importante para descansar y para recibir instrucciones del entrenador. Aprovecha el descanso para hacer también preparación mental.
- Un gran porcentaje de goles se marcan de jugadas a balón parado. Aprende a aprovecharlas, y aprende también, trabajando en equipo, a evitar que te marquen goles de jugadas a balón parado.
- Los minutos después de marcar o encajar un gol son minutos de pérdida de concentración y de fallos. Aprende a mantener tu concentración en situaciones así y trata también de ayudar a tus compañeros de equipo a que mantengan la suya.
- Con el trabajo de equipo adecuado, es posible sacar provecho de los minutos inmediatamente posteriores a marcar o encajar un gol para volver a marcar.
- Los fallos son parte del juego, y no hay jugador que no los cometa. Dependiendo de cómo interpretes tus fallos, ello podrá significar tu ruina o podrá darte más fuerzas. Aprende a desconectar de tus fallos y concéntrate sólo en el presente y no en lo que ya ha pasado.
- Cuando un compañero cometa un fallo, ayúdale a olvidarlo y sigue adelante. Enfadarse, gritar, culpar, etc. sólo harán que el jugador siga concentrado en su error. Una palabra de ánimo sobre el futuro es mucho más eficaz y permite desconectar del pasado y continuar jugando.
- Aprovecha el pequeño parón que se produce en el partido mientras atienden a un jugador lesionado para "inyectar" ánimo mental.
- Los penaltis no sólo se lanzan con el pie, sino también con la "cabeza". Y se fallan por culpa de la "cabeza". Aprende a lanzarlos correctamente. ¡Una adecuada preparación mental te garantiza no fallarlos!
- La expulsión de un jugador puede producir un daño que vaya más allá de su mera ausencia del partido. La pérdida de concentración puede llevar a la derrota. Aprende a regular la ira y las emociones y aprende a transformar la pérdida de un jugador en fuente de mayor motivación.

- La expulsión de un jugador rival no te proporciona automáticamente ventaja. Esto sólo lo lograrás trabajando duro y aumentando la motivación de todo el equipo.
- Aprende a aprovechar una lesión para recuperarte y reforzarte mentalmente. Controla las emociones. Cuando te reincorpores al partido serás más fuerte y tendrás un control total.
- Toma las decisiones respecto a tu capacidad para reincorporarte al juego junto con el médico del equipo. No arriesgues tu futuro empeorando la lesión. En resumen, un jugador lesionado y dolorido puede causarle a su equipo un daño mayor que la ayuda que puede suponer su presencia en el campo.

Rincón del entrenador

Con la preparación adecuada se pueden transformar las situaciones especiales en un partido en situaciones de las que se puede sacar ventaja. Esto requiere entrenarlo en el día a día de los entrenamientos. No esperes a que aparezcan los problemas y que tu equipo encaje goles de jugadas a balón parado. Entrena y estate preparado.

Los entrenamientos deben incluir una exigencia incondicional a los jugadores de que controlen sus emociones en cualquier situación. **Un jugador que no es capaz de controlar sus sentimientos cuando entrena, y pierde la concentración, seguro que perderá el control de sus emociones en un partido.**

Entrenar cómo jugar los primeros y los últimos minutos de cada parte, y después de marcar o encajar un gol, evitará recibir goles innecesarios, mantendrá al equipo consolidado, y la fe en la habilidad individual y de equipo llevará a marcar goles.

Escoger los lanzadores de libres directos y penaltis no es tarea fácil. Ten en cuenta que los que los lanzan bien en los entrenamientos no necesariamente los lanzarán bien en los partidos. En los entrenamientos es más fácil mantener la concentración y no hay presión. Un buen lanzador de penaltis debe demostrarlo en los partidos. En los entrenamientos, ayúdale con su preparación mental para lanzar penaltis. Es preferible cambiar al lanzador de penaltis si falla en el partido que dejar a un jugador que en los entrenamientos no falla pero en los partidos sí falla.

Aunque el título del capítulo es un tanto pretencioso, es la opinión de un gran número de personas relacionadas con el mundo del fútbol. Este capítulo trata el apartado de los deberes mentales del portero.

Si eres portero, este capítulo va dirigido a ti. Pero si no eres portero, no te lo saltes porque también extraerás aspectos relevantes.

Este capítulo debería ayudarte a reconocer las especiales dificultades mentales de ser portero. Entender eso te permitirá ayudar al portero y le será útil a todo el equipo. Por otra parte, una gran parte de los problemas y soluciones que le ofrecemos al portero también son importantes para el resto de los jugadores (cómo enfocar los fallos, la concentración, etc.).

Entender el aspecto mental de los deberes del portero te hará ser mejor portero, y si no eres portero, mejor jugador.

Los deberes del portero

Todos estamos de acuerdo en que el papel del portero en el fútbol moderno es muy importante, pero también muy duro.

¿Qué es lo que exactamente es duro en el papel del portero?

La necesidad de mantener la máxima concentración durante todo el partido y la tolerancia cero de sus fallos.

Además de cualidades físicas propias de un portero (estatura, rapidez, salto, agilidad, etc.), éste también ha de tener cualidades mentales. De hecho, un portero debe tener todas las cualidades mentales de un futbolista, pero en mayor grado. A continuación señalamos algunas:

- Capacidad de mantener la concentración durante mucho tiempo.
- Capacidad para ser el líder de la defensa.
- Capacidad para desconectar de los fallos y concentrarse sólo en el presente.
- Capacidad de comprender, analizar y tomar decisiones en tiempo mínimo.
- Reaccionar en el mínimo tiempo posible (parece una cualidad física, pero también tiene un importante componente mental).
- Autoconfianza y fe inquebrantable en su capacidad.
- Control máximo de pensamientos y sentimientos.

No importa lo excelentes que sean las cualidades físicas de un portero, sin la capacidad mental apropiada nunca será un buen portero. Todos conocemos a algún portero que es capaz de saltar y parar balones imposibles, pero que minutos después regala un gol estúpido.

Como sucede con todo jugador, pero especialmente cuando hablamos de un portero, la mejor expresión de la habilidad es la **tenacidad**.

El portero debe rendir al máximo de su capacidad en cada partido y durante todo el partido.

¡Porteros así hay muy pocos!

La conciencia de lo importante que es el entrenamiento de los porteros es cada vez mayor y casi todos los equipos profesionales tienen a un preparador de porteros, pero incluso ese entrenamiento especial sólo suele consistir en desarrollar las cualidades físicas.

Cuando el entrenamiento se programa mejor, el portero también entrena la toma de decisiones y el aprender de los fallos. Tampoco en este caso el aspecto mental recibe el énfasis que merece.

Si eres portero y decides seguir el método de entrenamiento que te ofrecemos en este libro, y sobre todo en este capítulo, seguro que te convertirás en un portero mejor.

Se puede ver lo difícil que es el trabajo mental de un portero en un partido "fácil" en el que el equipo rival casi ni se acercó a su portería. Incluso después de un partido así, el portero está totalmente agotado, tanto física como mentalmente, y muchas veces está más cansado que los jugadores que estuvieron corriendo todo el partido.

La necesidad de mantener la concentración agota, tanto física como mentalmente.

Algunos porteros prefieren los partidos en los que tienen mucho trabajo (a pesar del riesgo de recibir un gol) a los partidos en los que no tocan bola. **Mantener la concentración es mucho más difícil cuando no participas activamente del juego.**

Si eres portero, debes leer varias veces el capítulo que trata la concentración y deberías practicar lo que leas allí en los entrenamientos y en los partidos.

El trabajo mental adecuado mejorará significativamente tu habilidad. Este capítulo te proporcionará algunas herramientas mentales extra, pero no hay nada mejor que entrenar.

Mantener la concentración

En la mayoría de los partidos, pasas relativamente mucho tiempo sin que el balón esté cerca, pero al mismo tiempo la situación puede cambiar muy rápidamente.

¡No pierdas la concentración cuando la situación no te parezca peligrosa!

Un primer paso, si quieres conseguir esto, será aprender a reconocer los factores que distraen tu concentración durante un partido (sé honesto contigo mismo, aún no eres un portero perfecto y hay cosas que molestan tu concentración). Piensa y trata de reconocer las situaciones que hacen disminuir tu concentración durante un partido. Si en tu equipo hay un entrenador de porteros, adviértele también. Es muy importante que el entrenador y tú penséis juntos y que habléis de tu concentración y de los otros puntos débiles de los que seas consciente (háblale de todo aquello que necesites mejorar).

No es nuestra intención transmitirte ideas equivocadas, pero éstos son algunos ejemplos de situaciones en las que puede que pierdas la concentración:

- Insultos del público.
- La climatología.
- Un partido en el que tienes poco trabajo, o cuando pasan varios minutos con el juego disputándose lejos.
- Después de fallar en un gol.
- Después de cometer un fallo que no acabó en gol.
- Después de un fallo defensivo.
- Cuando te piden que coordines el ataque.
- Las cámaras de televisión.
- Te lesionas.
- Un partido nocturno, etc.

Había un portero en un equipo, que era uno de los mejores porteros de la liga. Tenía problemas de concentración cuando el entrenador le pedía que organizase y fuese el líder de la defensa **o, en otras palabras, que gritase. En esas situaciones, no era capaz de gritar órdenes a los jugadores y, al mismo tiempo, mantener una concentración plena.** El resultado era que, o bien no gritaba y dejaba la defensa desorganizada, o sí gritaba y, como consecuencia, cometía fallos porque perdía la concentración.

Otro portero tenía problemas para mantener la concentración cuando participaba poco en el juego. En tales situaciones, después de varios minutos, su mente empezaba a divagar con pensamientos como “¿Qué pasará la próxima vez que el balón ronde mi portería?”, “¿Qué pasará cuando el rival salga al ataque?”, “¿No sé si veré el balón la próxima vez que me llegue!”, y otros. Este tipo de pensamientos le hacía perder la concentración y, cuando por fin le llegaba un balón, cometía un fallo.

Los dos eran excelentes porteros, sin embargo ya hemos visto que incluso los porteros más famosos del mundo encajan goles tontos, al mismo tiempo que hacen paradas milagrosas. **Todo está relacionado con lo difícil que es mantenerse concentrado.**

En los dos casos que pusimos de ejemplo, una vez que los porteros fueron conscientes de sus dificultades, tuvieron la oportunidad de entrenar hasta que alcanzaron un estado en el que su concentración ya no se volvió a ver afectada.

En el primer caso, el portero empezó a gritar a su defensa también en los entrenamientos. ¡Simplemente practicaba el gritar! Y era consciente de su concentración.

Este portero aprendió a reconocer cuándo empezaba a perder la concentración y, de inmediato, a respirar hondo, y a decirse a sí mismo alguna palabra como “**¡Concéntrate!**”, y volvía a recuperar toda su concentración.

Con la práctica, el portero solucionó su problema y gritar ya no le rompía la concentración. Se convirtió en un líder de la defensa.

En el segundo caso, el portero aprendió a controlar sus pensamientos como se explica en el capítulo dedicado a esa habilidad (ver capítulo 10). Aprendió a convertir los pensamientos negativos en pensamientos positivos y a utilizar cada pensamiento para reforzar su concentración y su motivación. El portero trabajó duro en las sesiones de entrenamiento y practicó el control de pensamiento. En relativamente poco tiempo logró controlar sus pensamientos sin dependencia de las situaciones de juego.

En ambos casos, el resultado de la mejoría de la capacidad de concentración fue cometer menos fallos y un descenso en el número de goles encajados por errores.

Si identificas las situaciones que dañan tu concentración, puedes hacer uso de lo que lees aquí para entrenar y practicar cómo afrontar y prevenir la pérdida de concentración. Pero debes ser consciente de tu nivel de concentración durante todo el partido e identificar de inmediato cualquier pérdida de concentración.

El respirar hondo, el auto-diálogo positivo, el control de pensamientos, las palabras clave (palabras que practicaste en tu visualización y que te hacen recuperar de inmediato la concentración –ver el capítulo sobre la visualización), los gestos corporales (cerrar el puño, dar palmadas, darse un cachete a uno mismo, etc., cualquier gesto practicado y que te hace recuperar la concentración) te ayudarán a mantener la concentración al máximo nivel durante todo el partido.

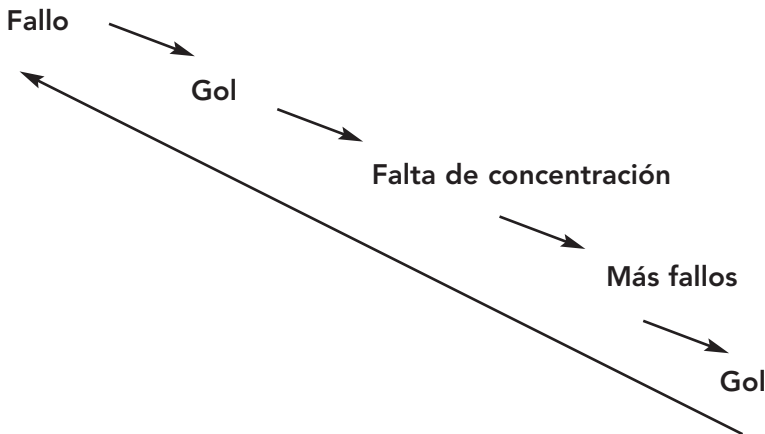
Debes estar siempre metido en el partido para mantener la concentración, incluso aunque tu equipo esté atacando todo el tiempo. **No te desconectes del partido, sigue la jugada, vive el partido, implícate: grita o da ánimos de vez en cuando, da órdenes a la defensa, muévete, etc. Mantén la concentración en el partido y mantén la vista en el terreno de juego única y exclusivamente.**

Fallar y encajar goles

Por mucho que te esfuerces, y por mucho que hayas aprendido en este libro, aun así seguirás cometiendo algún fallo. A veces, sólo tú te darás cuenta del fallo, pero otras veces, debido a que por culpa de ese fallo el rival marca gol, todo el mundo verá que fallaste. Alguna vez, incluso cuando has hecho un partido sin fallos, tu equipo encajará algún gol igual por culpa de los fallos de otros jugadores, etc. **El dilema es qué hacer después de un fallo.**

Tu primer objetivo debería ser desconectar del gol en el que acabas de fallar, olvidarlo y volver a funcionar en el presente, en lo que está sucediendo ahora en el terreno de juego, no en lo que ya ha sucedido.

Cuando estás ocupado pensando en el pasado ("¿Por qué no salí a por el balón?", "Logré evitar el gol", "Volví a fallar y nos marcaron otro gol", "Otro fallo defensivo y nos metieron otro gol", y otros pensamientos similares), o pensando en el futuro ("Vamos a perder el partido por mi culpa", "Ese gol nos va a costar el título", "¿Qué va a pensar el entrenador de mí?"), el resultado siempre acaba siendo el mismo: **¡otro fallo!**



Otro fallo que cometen los porteros es querer analizar los fallos que llevan cometidos (qué hice y qué pude hacer mejor) mientras aún están jugando el partido. Ese análisis es sin duda importante, pero no es el momento ni el lugar para hacerlo. Puedes hacerlo después del partido. Si lo haces durante el partido, no sólo te hará perder concentración sino que aumentarás el número de pensamientos negativos, como: "Ni soy portero ni nada", "Un niño lo habría hecho mejor...", y cosas así.

A veces tus propios compañeros y el público te "ayudan" a que te eches la culpa, y ahí ya empiezas a caer en picado, y así los fallos te hacen perder la concentración, tu pérdida de concentración destruye tu autoconfianza y tu fe en tu capacidad, y esto a su vez destruye tu habilidad. El resultado final es que vuelves a fallar y, de nuevo, surgen esos pensamientos.

Cuando empezamos a caer en picado de esta forma, es muy difícil escapar a ello. Todos conocemos a algún portero que lleva el partido sin fallos hasta que falla y le meten un gol, y entonces su rendimiento desciende drásticamente.

Lo mejor para evitar una caída en picado así es no entrar en esa espiral en ningún momento. Por eso debes controlarte después de haber cometido un fallo, y si tienes que dar explicaciones de tus actos al equipo, o dártelas a ti mismo, puedes hacerlo después del partido.

Tu objetivo después de haber cometido un fallo es olvidarlo lo antes posible, recuperar la concentración plena y no cometer más errores.

Así que: ¿qué podemos hacer?

Cometiste un fallo (acabó en gol o no), pues asúmelo levantando la mano, o con cualquier otro gesto, y a partir de ese momento **olvidalo y desconecta de él.**

Y lo puedes hacer con **movimientos rápidos de tu cuerpo**, como dar fuertes palmadas (te concentras en las manos), **dar saltos** (te concentras en las piernas) o echar un esprín corto. El movimiento que hagas no es lo importante, así que haz el que mejor te parezca. **Lo**

importante es concentrarte en tu cuerpo y en los músculos que estás activando.

Respira hondo varias veces, y cada vez que expulses aire dite a ti mismo: "Al echar el aire olvido el fallo. Ahora mi objetivo es hacerlo lo mejor que sé". **Anímate con un par de frases tipo:** "¡Venga, olvídale!", "Soy un buen portero", "Creo en mí", "Concéntrate en el partido", etc.

Si te marcan un gol, tu objetivo hasta que vuelva a reanudarse el juego será lograr olvidarte del gol y concentrarte plenamente en lo que está sucediendo en ese momento en el campo.

Si más tarde durante el partido vuelves a pensar en el gol, respira hondo y háblate: "Concéntrate", "Creo en mí", y luego sigue jugando el partido.

Tiempo de reacción

Una de las cualidades más importantes de un portero es que su tiempo de reacción sea lo más corto posible.

El tiempo de reacción depende principalmente de las condiciones físicas, pero **también está significativamente influido por factores mentales.**

Cuando estás concentrado, cuando crees en tu habilidad, cuando estás seguro de poder parar cualquier balón, tu tiempo de reacción se acorta. **Si practicas bien en los entrenamientos el apartado físico (saltar, cambios de dirección, etc.), los elementos mentales de tu tiempo de reacción se acortarán.**

Tanto en los entrenamientos como en los partidos, debes estar en un estado tal que hagas lo que hagas (da igual que sea correr a por el balón, que intentar parar un libre directo o un penalti), debes llevarlo a cabo con plena fe en tu capacidad de sacarlo adelante.

Cuando tengas que parar un penalti, tírate al balón con decisión y convencido de pararlo, no sólo por el gusto de revolcarte en la hierba.

Si tienes tiempo, antes de que te lancen un libre directo visualiza rápidamente cómo detienes el balón –tu tiempo de reacción se acortará y tus posibilidades de éxito crecerán.

Otra manera de acortar el tiempo de reacción es desarrollar tu capacidad de predecir qué es lo que el jugador tiene pensado hacer (a dónde va a lanzar el balón, si va a tirar a puerta o a centrar, etc.). **La diferencia entre un portero veterano y uno novato es la capacidad de predecir las acciones de los jugadores.** Practicarlo en los entrenamientos y con la ayuda del vídeo puede servir para compensar la falta de experiencia. Te ayudará a mejorar tu habilidad y a valorar lo que va a pasar (para el vídeo justo antes del lanzamiento o del movimiento del jugador y trata de adivinar qué es lo que va a hacer, y luego sigue viendo el vídeo y comprueba qué es lo que realmente hace). Se recomienda trabajar conjuntamente con todos los porteros del equipo. Al estar viendo un partido de fútbol, puedes practicar tu capacidad de predicción.

Toma de decisiones

Como cualquier otro jugador, el portero está todo el tiempo percibiendo información. Él analiza esa información, toma decisiones y las lleva a la práctica. Aunque te parezca que algunas de esas decisiones se hacen automáticamente, todas siguen esas tres etapas. Toda acción que haces es el resultado de una decisión: salir de la portería, la colocación, saltar, correr, botar, no salir a por el balón, etc.

¡Tu objetivo es tomar las decisiones correctas y ejecutarlas!

En realidad, todo lo que llevamos descrito en este libro, y en este capítulo en particular, quiere ayudarte a tomar las decisiones correctas. Si quieres mejorar y cometer menos fallos, deberías empezar a pensar en términos de toma de decisiones.

Cuando miras el vídeo de tu partido, analizas las decisiones que tomaste. En los entrenamientos practicas el tomar las decisiones correctas y tratas de aprender de los fallos.

En el partido en sí, tomas decisiones a una velocidad increíble. No tienes tiempo para pensar y analizar. Si quieres que tu decisión no sólo sea rápida sino también correcta, debes entrenar correctamente los

aspectos físicos y mentales del juego. El uso del vídeo y trabajar con un entrenador de porteros te harán progresar. Repetimos, puedes detener el vídeo antes de ver qué hace el portero e intentar decidir qué debería haber hecho, luego sigue viendo el vídeo y comprueba qué fue lo que realmente hizo y cuál fue el resultado de su acción.

¡No existen los atajos, sólo existe el trabajo duro, que será lo que te convierta en un portero mejor!

Penaltis y libres directos

En el capítulo anterior, nos referimos al componente mental en los libres directos y en los lanzamientos de penaltis (desde la perspectiva del que lanza). Por supuesto, el portero también tiene un papel importante, y los aspectos mentales de su papel en un libre directo y el esfuerzo por pararlo son de máxima importancia.

Cuando te preparas para un lanzamiento de libre directo, entre las cosas que tienes que hacer están: colocar la barrera, organizar la defensa y prepararte tú para el lanzamiento. **Dirigido por el entrenador, debéis decidir qué temas son responsabilidad tuya y debes entrenar con regularidad la formación de las barreras y el ordenar la defensa.** Debes concentrarte en el disparo. Se marcan demasiados goles mientras el portero está gritando a la defensa y no está concentrado en el lanzamiento. Procura reunir información sobre los habituales lanzadores de faltas del equipo rival. Esto te ayudará a prepararte mejor. Pero, al mismo tiempo, no puedes tratar de adivinar qué tipo de lanzamiento te van a hacer. Tienes que esperar a que se efectúe el lanzamiento, y sólo entonces decidir qué hacer. Tu principal objetivo es mantener la concentración.

Durante el lanzamiento de un libre directo, debes concentrarte única y exclusivamente en el jugador que va a chutar y en el balón.

En esos momentos, no te ocupas de si estás enfadado con la barrera que no te hizo caso, ni con el jugador que cometió la falta, y mucho menos te ocupas de pensamientos sobre qué pasará si no paras el balón. Una concentración plena y la fe en tu capacidad aumentarán tus posibilidades de detener el lanzamiento. Si cuando saltas a por un balón, o tratas de llegar a un balón alto, o en cualquier otra acción, lo haces con plena confianza y determinación, tendrás más probabilidades de alcanzar el éxito.

El penalti es un tipo de libre directo muy especial. En el capítulo anterior señalamos que los penaltis se fallaban por la "cabeza". Tu papel es tratar de influir en la mente del lanzador y preparar tu mente para detener el balón.

Cuando el árbitro pita un penalti, tu objetivo inmediato es prepararte para su lanzamiento. Debes desconectar de todo lo que ocurre a tu alrededor. No vayas corriendo a junto al árbitro a protestar (no va a cambiar nada, deja que sean los otros jugadores los que discuten con el árbitro), no le grites al jugador que cometió el penalti, etc.

Desde el momento en que se pita un penalti hasta el instante en que se lanza, debes llevar a cabo un "ritual" (una serie de actos fijos), dirigido a aumentar tu concentración, a reforzar tu autoconfianza y la fe en tu capacidad para detener el penalti. Escoge una serie de movimientos o unas frases para decirte a ti mismo, respira hondo, da patadas a la portería o haz cualquier otra cosa que te ayude a desconectar y a concentrarte en el penalti.

Cuando el que va a lanzar el penalti te mire, te recomendamos que te aproximes a un compañero e intercambies con él unas palabras (haz que el que va a lanzar el penalti se pregunte "¿Qué le habrá dicho al portero?"). Es importante procurar estudiar cómo lanza los penaltis el jugador: ¿Escoge un lado y tira el balón allí o hace un amago y aguanta hasta ver a qué lado te tiras tú? Según el tipo de lanzador que sea, tú te preparas. **Segundos antes de que te tiren el penalti, levanta la cabeza, mira a los ojos al que lo va a lanzar y di: "¡Te lo voy a parar, conmigo no tienes nada que hacer!", luego respira hondo y trata de detener el balón con determinación.**

Obviamente, el trabajo mental es inútil si no entrenas regularmente el detener libres directos y penaltis en los entrenamientos. ¡El trabajo mental tienes que practicarlo todas las semanas.

Es un hecho que detener un penalti es más el resultado de un mal lanzamiento que de una buena reacción del portero, incluso aunque por todo el mundo haya porteros que tienen un porcentaje de parar penaltis relativamente alto. Esto no hace más que demostrar que el portero puede hacer mucho.

Incluso para detener un balón que no es fruto de un lanzamiento perfecto debes tener la reacción adecuada. Entrenar cómo detener penaltis en los entrenamientos a lo largo de toda la temporada (no sólo en vísperas de un partido de copa) hará de ti un portero mejor.

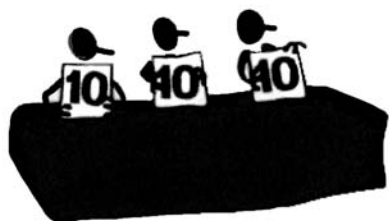
Resumen

- Entender el papel del portero y los aspectos mentales de su posición hará progresar no sólo al portero sino también a los demás jugadores.
- Aprende a identificar qué es lo que rompe tu concentración.
- Practica en los entrenamientos cómo mantener la concentración en las situaciones que te hacen perderla.
- Los fallos son parte del juego. Ejercita en los entrenamientos tu capacidad para desconectar de los fallos.
- A veces el daño más grave que puede ocasionar cometer un fallo es mucho menor que el daño que tú le causas al equipo cuando no desconectas del fallo.
- Una preparación mental adecuada acortará tu tiempo de reacción.
- El trabajo mental mejorará tu capacidad de tomar decisiones.
- ¡Todo lo que hagas, hazlo con determinación y plena fe en el éxito!
- Los lanzamientos de libres directos y penaltis exigen preparación mental y práctica en los entrenamientos a lo largo de toda la temporada.

Rincón del entrenador

Es algo ampliamente aceptado que la contribución de un buen portero a un equipo puede resultar decisiva para el éxito del equipo. Los entrenadores no siempre reflejan en las sesiones de entrenamiento la importancia que le dan al papel del portero.

Más allá del entrenamiento del equipo, tienes el deber de permitir que el portero trabaje con un preparador especialista en porteros (o contigo mismo, pero aparte del equipo). Y también hay que desarrollar las capacidades mentales del portero: toma de decisiones según las condiciones del partido, mantener la concentración, etc. Un entrenamiento correcto dirigido por un entrenador de porteros, el vídeo, analizar decisiones y aprender de las buenas paradas y de los fallos pueden mejorar a un portero. Los porteros son famosos por sus excentricidades. Si no perjudican al equipo, no las censures.



A trabajar la capacidad mental se le da la misma importancia que a desarrollar la capacidad física. El programa de entrenamiento mental debería hacerse del mismo modo que se entrena la fuerza física, día tras día, introduciendo cambios para adecuarlo a los días de partido y al día después de un partido.

Tener un programa de entrenamiento fructífero que te reporte una mayor capacidad mental implica que el entrenamiento mental se convierta en una parte integral de tu estilo de vida de deportista. Debe convertirse en parte de tu entrenamiento deportivo. Sólo así podrá el entrenamiento mental llegar a ser eficaz, y tú podrás seguir practicándolo durante mucho tiempo.

El programa de entrenamiento da por sentado que tu partido es el domingo de cada semana. El programa también asume que un día no haces entrenamiento físico (el lunes recuperación y el martes, posiblemente, descanso). Si juegas dos partidos por semana, cumple el programa de principio a fin, pero acorta su duración y ajústala al tiempo de que dispones. Si cambia el programa de entrenamiento del equipo, por la razón que sea, cambia también de igual manera tu programa de entrenamiento mental.

El programa de entrenamiento debe llevarse a cabo a lo largo de toda la temporada, sin que dependa de los resultados de los partidos ni de tu rendimiento en un partido en concreto. El programa de entrenamiento debe ser el mismo antes de un partido “fácil” que de uno difícil.

El último peldaño (peldaño 21): Persevera

Recuerda que no puedes “hacer trampa”. Si no entrenas durante toda la temporada, hacer entrenamiento mental sólo antes del “partido del año” no te servirá de nada.

Domingo: final del partido, descanso y recuperación

Después del partido final, tu único objetivo debe ser **descansar y recuperarte, tanto física como mentalmente.**

En primer lugar, tienes que desconectar del partido. Lo más importante es olvidarse del partido y dejarlo a un lado. Ya tendrás tiempo de ocuparte del partido más tarde, pero no ahora. Por lo que a ti concierne, el partido está acabado. Ahora ya no puedes cambiar el resultado ni el rendimiento que tú ofreciste.

El resultado del partido no debe determinar tu comportamiento. Es importante acostumbrarse a entrenar sin reflexionar sobre el resultado. Por supuesto, cuando ganas estás contento y cuando pierdes estás triste. Sin embargo, debes seguir entrenando y aún queda mucha temporada; y si quieres triunfar durante mucho tiempo debes seguir entrenando.

Se recomienda adoptar un comportamiento tranquilo después de un partido, desde la ducha después del partido hasta quedar dormido por la noche. Tu cuerpo debe regenerar los recursos energéticos que se gastaron en el partido, y por eso debes comer y beber bien y, sobre todo, debes descansar.

Tu cerebro también necesita descansar. Haz por lo menos dos veces un ejercicio de relajación usando tu técnica favorita (ver capítu-

lo 8). Haz este ejercicio una vez, después de comer en casa, y la segunda vez justo antes de quedarte dormido (y de este modo también te garantizarás un sueño sano). Cuando el partido sea fuera de casa, aprovecha el viaje en bus para hacer el ejercicio de relajación, y luego hazlo otra vez antes de dormirte.

Lunes: descanso, recuperación y análisis

Ese día, normalmente, habrá un entrenamiento de recuperación y, a veces, una charla sobre el partido del día anterior. Debes procurar adaptar tu forma de entrenamiento a aquello que es aceptado en el equipo. **El lunes, tu principal objetivo debe ser seguir con el descanso y la recuperación (tanto física como mental) y al mismo tiempo analizar el partido del día anterior.**

Para descansar haces el mínimo esfuerzo necesario y tratas de descansar lo máximo posible. Es importante seguir una dieta adecuada.

Sigues haciendo ejercicios de relajación dos veces al día. Una vez después de entrenar y la otra vez antes de irte a dormir.

Encuentra un momento durante el día para sentarte a solas y recuperar tu preparación para el partido: cómo te sentías antes del partido, qué sentimientos tenías antes del partido y cómo jugaste.

Más allá de tu capacidad personal, también es importante pensar en tu papel en el equipo. Estás tratando de aprender de los fallos que cometiste y de los aciertos que tuviste. El énfasis no va sólo en cómo estuviste durante el partido, sino en todo el proceso desde la preparación hasta el final del partido.

Sé honesto contigo mismo, ¡ésta es la única manera de mejorar!

Si en el equipo se hace un trabajo similar, participa. Si no, hazlo en solitario.

Martes: descanso y análisis a fondo del partido

En muchos equipos el martes es el día libre de entrenamiento. Aún tratas de descansar y de recuperarte. Ese día está reservado para pequeñas tareas, cuidados médicos, etc., sin embargo, para lo que no

está reservado de ninguna manera es para hacer esfuerzo físico, quizá un ligero ejercicio sí.

Durante el día haces un ejercicio de relajación, que repites otra vez antes de irte a dormir. Acabas el análisis de tu último partido para así empezar mañana a preparar el siguiente. Por eso es importante seguir analizando el último partido desde el punto de vista personal y de equipo.

Si tienes el vídeo del partido, es muy importante trabajar con él. Es básico que el trabajo con el vídeo se haga junto con el entrenador y el resto del equipo (aunque se haga otro día cualquiera). Si puedes encontrar el vídeo, merece la pena, pero incluso si no tienes el vídeo del partido, puedes reconstruir el partido en tu memoria, imagen a imagen. El énfasis debe estar en analizar y trabajar con el partido. Esto te exige concentración y un enfoque profesional. Una vez más, el énfasis no está sólo en el partido en sí, sino también en la preparación para el partido, en tus sensaciones, etc.

No caigas en la trampa de juzgarte a ti y juzgar al equipo sólo por el resultado. Ganamos: entonces todo fue bien y somos geniales. Perdimos: todo salió mal y no valemos para nada.

Ésa es una buena trampa que no te llevará a ningún sitio. Sé realista y crítico. Al final, se supone que acabarás el análisis del partido sacando conclusiones sobre tu capacidad y tu preparación para el partido.

¡Busca tus fallos! ¿Te preparaste de la mejor manera posible?

¿Seguiste las indicaciones del entrenador durante todo el partido?

¿Fuiste positivo y creíste en tu capacidad y en la del equipo durante todo el partido? ¿Te esforzaste al máximo durante todo el partido?

¿Cumpliste con tus deberes individuales y de equipo?

Reflexiona sobre tus actos y tus decisiones durante el partido, juzgándolos no sólo por sus resultados, sino también por la decisión en sí, si fue la correcta en aquel preciso momento del partido.

Al final debes tomar decisiones respecto a tu funcionamiento en el futuro. Esto te ayudará a seguir manteniendo lo bueno y a tratar de solucionar los fallos y las cosas que no salieron bien.

Después de esta etapa debes olvidarte del partido y desconectar de él. Si tienes dificultades para lograrlo y te siguen preocupando pensamientos sobre tu último partido, haz un ejercicio de relajación y olvídalos definitivamente. **Presta atención a los pensamientos, y sustituye cada pensamiento relacionado con el último partido que acuda a tu mente por uno nuevo sobre tu próximo partido y tu éxito en él.**

Miércoles: empieza la preparación del próximo partido

En algunos equipos se acepta visionar el vídeo del último partido ese día. Si éste es el caso de tu equipo, debes llevar a cabo hoy lo que describimos para el día anterior. De todos modos, aunque sea hoy cuando te estás ocupando del último partido, en realidad también estás empezando a preparar el próximo.

La preparación mental para el próximo partido se centra en recopilar información, pensar, hacer análisis, practicar en el terreno de juego, visualizar, trabajar bajo presión, la motivación y todos los demás temas mencionados en este libro.

La información que recopilas debe centrarse en el equipo rival, y en algunos jugadores en concreto a los que tendrás que hacer frente en el partido. Pide ayuda al equipo técnico para recopilar esa información.

Otro tipo de información que necesitas es qué espera el entrenador de ti en el próximo partido. Si el entrenador no anuncia la alineación del equipo, aún puedes preguntar al equipo técnico qué es lo que esperan del jugador que juegue en tu posición (pregunta: "Si salgo de titular en el próximo partido, ¿qué esperáis de mí?"). Analiza la información que tengas y piensa en tu estilo de juego. A lo largo del día haz dos veces un corto ejercicio de relajación y, después, haz visualización. En el capítulo siguiente encontrarás ejemplos de ejercicios de visualización para distintas posiciones en el partido.

Jueves: preparación

Hoy empieza tu preparación para el próximo partido. Haz un ejercicio de relajación y visualiza antes de salir a entrenar.

En la sesión de entrenamiento estás tratando de jugar y practicar tu estilo de juego para el próximo partido. A estas alturas, normalmente, también los entrenadores empiezan a hablar del equipo rival, y ésta es una buena oportunidad para seguir aprendiendo cosas del otro equipo.

Por la noche, después de volver de entrenar, y después de descansar, prepara el próximo partido con la visualización.

Viernes: preparación, regulamos el estrés

El viernes ya deberías saber si vas a ser titular o no (muchas veces por la simple colocación en los partidillos se puede intuir). De todos modos, tus buenos hábitos te pueden prometer un sitio en el once titular. Por eso es importante que vayas bien preparado a entrenar. En casa, antes de ir a entrenar, visualiza tu estilo de juego **en la sesión de entrenamiento que vas a tener y en el próximo partido.** Regulas la motivación y el estrés para garantizarte un entrenamiento exitoso.

En el vestuario, antes de salir a entrenar, procura tener un par de minutos para visualizar y regular el estrés y la motivación.

Normalmente, la presión empieza a subir por la noche. El partido se aproxima y el estrés aumenta. Después de la sesión de entrenamiento y antes de dormir, encuentra tiempo para hacer un ejercicio de relajación. La relajación te ayudará a rebajar el nivel de estrés y te permitirá pasar agradablemente el tiempo que falta hasta que te duermas. En todo caso, es importante dormir bien y descansar. Ésa es la razón por la que es tan importante rebajar la presión. Haz un ejercicio de relajación en la cama antes de quedarte dormido (el objetivo es quedar dormido al acabar el ejercicio y, normalmente, esto funciona bien).

Sábado: preparación, regulamos el estrés

Por lo general, el entrenamiento de los sábados por la mañana es fácil. Incluso si normalmente no practicas tu estilo de juego en esa sesión de entrenamiento, sigue siendo importante hacer una visualización del próximo partido antes del entrenamiento.

Después del entrenamiento, en casa, encuentra tiempo para trabajar la preparación del partido del día siguiente. Este trabajo debe ser **trabajo mental. En otras palabras, debes resumir todo lo que sabes del partido del día siguiente y visualizar.**

Lleva a cabo una buena visualización para ajustar la motivación y la presión a sus niveles óptimos, y refuerza tu fe en tu capacidad personal y en la de tu equipo.

A lo largo del día, y por la noche, la presión ha estado subiendo y tienes que regularla. Saca provecho del estrés y transfórmalo en un reto. Trabaja siguiendo las instrucciones del libro.

Por la noche, antes de irte a dormir, lleva a cabo un ejercicio de relajación.

Domingo por la mañana

Las horas antes del partido, la presión está por las nubes, pero es algo normal. Tienes que sacarle provecho al estrés. Lo puedes hacer si tratas la presión como a un amigo. De ese modo no te impedirá demostrar tu capacidad real y también te empujará hacia adelante, te ayudará a prepararte mejor para el partido y te hará mejor jugador. Un verdadero deportista entiende que cuanto más estresado se sienta, señal de que más importante es el partido para él, y hará lo que sea para jugar mejor. Sin embargo, jugar mejor un partido no se hace por arte de magia. **Tienes que trabajar y prepararte.** Te preparaste toda la semana para el partido y ahora debes hacer los ajustes finales.

Establece un hábito con todo lo que haces el día del partido: ten tu propio "ritual" (que te sirva para cuando juegues en casa y también para cuando juegues fuera y te alojes en un hotel con el resto del equipo). Tu objetivo es regular el estrés y adaptarlo al nivel que mejor encaje con tu habilidad máxima.

Encuentra tiempo para relajarte y visualizar.

Domingo en el vestuario

Se recomienda desarrollar un comportamiento habitual para el vestuario y para el calentamiento antes del partido.

En el vestuario, ya cambiado y listo, encuentra cinco minutos para hacer trabajo mental. Haz un breve ejercicio de relajación para regu-

lar la presión al nivel deseado. Comprueba tu motivación. Asegúrate de que está al nivel necesario. Regúlala si es necesario. Visualiza tu estilo de juego. Al finalizar la visualización, la fe en tu habilidad personal y en la del equipo ha crecido y se ha reforzado. Ahora crees más en ti mismo, tu autoconfianza es mayor y estás listo para hacer los esfuerzos que sean necesarios para hacer un buen partido y ganar.

Calentamiento sobre el terreno de juego

Utiliza los minutos de calentamiento físico para hacer también preparación mental. Vuelve a comprobarlo todo (¿estás listo para el partido? ¿Tienes el nivel de activación adecuado?).

Si aún te sientes demasiado activado, concéntrate en tus sensaciones corporales y haz un calentamiento más intensivo que hará que tu presión baje un poco. Sigue las instrucciones que aprendiste en el libro.

Éste es el momento del ajuste final de tu nivel de activación, de tu autoconfianza y de tu motivación. Es el momento de reforzar la fe en tu capacidad.

Cuando esté a punto de acabar el calentamiento, respira hondo varias veces y visiona en tu imaginación una buena jugada que hayas hecho en un partido victorioso, una jugada que te llenase de alegría y satisfacción. Siente la imagen con todos tus sentidos. Respira hondo y dite a ti mismo: "Hoy también voy a triunfar mostrando mi máxima habilidad". Ahora, vuelve a respirar hondo y piensa en lo preparado que estás para el partido. Estás convencido de que vas a cumplir bien con tus deberes individuales y de equipo desde el pitido inicial hasta el final del partido. ¡Estás seguro de que vas a rendir al máximo de tu capacidad!

El partido

El trabajo mental no se acaba al empezar el partido.

Durante el partido sigues integrando trabajo mental.
Transforma en actos todo lo que aprendiste en el libro.
Sigue lo que está sucediendo en tu mente y en el campo.
Cambia tu estilo de juego si es necesario.
Realiza un juego inteligente basado en lo aprendido.

Respira hondo cada vez que tengas oportunidad de hacerlo. Respirar hondo da un “empujón a tu motivación”.

**¡VAS A JUGAR UN BUEN PARTIDO!
BUENA SUERTE**

Pero recuerda:

¡El éxito no tiene nada que ver con la suerte!
¡Tu éxito es el resultado final de lo que trabajaste tu habilidad mental a lo largo de la semana y de la temporada!

La visualización debe hacerse siguiendo las reglas descritas en el capítulo 9. Antes de empezar la visualización debes relajarte unos minutos con el método que hayas elegido. En este capítulo te recordaremos los métodos de relajación basados en el respirar hondo y acompasado. Las ilustraciones son sólo ejemplos. **Lo que es importante es el método.**

Tú decides cuál será el contenido de cada visualización.

Te ajustas en función del rival, tu deber, el campo, etc.

Recuerda, tú eres el director de la película que se está proyectando en tu mente, pero también eres el actor. Trabajar con el método de la visualización te hará avanzar y te convertirá en un mejor jugador.

Lee el capítulo varias veces y aprende **cómo empezar y finalizar la visualización**. Lee las instrucciones para tu posición en el partido y cambia lo que sea necesario. Después de estudiar el capítulo, estarás preparado para empezar con el trabajo de verdad.

Tú eres el director. Te das a ti mismo las instrucciones.

Si encuentras difícil trabajar con la visualización tú solo, te recomendamos que te pongas en contacto con un psicólogo del deporte para que te ayude a grabar una cinta y desarrollar un programa para trabajar con la visualización.

Antes de los entrenamientos con visualización

Debe hacerse el siguiente ejercicio antes de cada sesión de visualización. Si prefieres otros métodos de relajación, escoge uno y hazlo antes de empezar la visualización.

- Busca un sitio cómodo donde sentarte o tumbarte (que no sea una cama ni un sofá). Lo mejor sería que se pareciese a un vestuario, porque tienes que visualizar allí también.
- Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Siente cómo entra y sale el aire. Trata de limpiar la mente. Te concentras en tu respiración, única y exclusivamente, una respiración pausada, tranquila.
- Con los ojos cerrados, recorre con tu mente todas las partes del cuerpo, cabeza, ojos, cuello, manos, estómago, piernas. Asegúrate de que nada está rígido, ningún músculo está tenso.
- Ahora, todo tu cuerpo está relajado y tu mente también.
- Te concentras sólo en tu respiración...
- A tu propio ritmo, respira hondo 5 veces. Toma lentamente aire por la nariz, llena el estómago de aire, mantenlo dentro unos segundos y luego deja que el aire vaya saliendo muy lentamente y sin esfuerzo. Junto con el aire también saldrán la presión y el estrés.
- Respira hondo 4 veces más...
- Concéntrate en tu respirar normal y empieza a contar las veces que respiras de 1 a 10, respira con calma y pausado.
- Haz 3 bloques de 10 respiraciones así...

Ahora estás listo para llevar a cabo la visualización. Más adelante encontrarás ejercicios de visualización específicos adecuados a tu papel en el terreno de juego. Adáptalos a tus necesidades, apréndelos y practícalos.

Final de la visualización

Al final de la visualización, llevas a cabo el siguiente ejercicio:

- Deja que las imágenes se diluyan lentamente.
- Concéntrate sólo en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tus pulmones.
- Tu respiración es tranquila y pausada.

- Visiona en tu mente una jugada buena que hayas hecho en un partido anterior. Una jugada que te dejó buenas sensaciones: felicidad, autoconfianza y fe en tu habilidad.
 - Trae esa imagen a tu recuerdo junto con todo lo que sentiste cuando hiciste esa jugada. Utiliza todos los sentidos.
 - Concéntrate en la imagen y en tus sentimientos y respira hondo.
 - En cualquier situación del partido, cuando tengas dificultades, respira hondo y siente la emoción que esa jugada te hizo sentir.
 - Deja que la imagen se diluya poco a poco.
 - Concéntrate en tu respiración. Con cada bocanada de aire que tomas, crece tu autoconfianza. Y también la fe en tu habilidad.
 - Con cada bocanada de aire que expulsas, también expulsas la presión y el estrés.
 - Concéntrate en tu respiración... cada vez que respiras, tu cuerpo se carga de energía y se hace más fuerte. Has hecho muchos partidos buenos, y éste también lo jugarás bien. Concéntrate en tu respiración y cuenta en silencio de 5 a 1. Tu cuerpo se llena de energía y con cada número que cuentas se hace más fuerte.
 - Abre lentamente los ojos y sigue sentado unos segundos.
 - **Escoge un eslogan corto, una línea de un poema, una frase corta, una oración breve o cualquier otra cosa que se te ocurra (puede ser también una frase sencilla, como: "Venga, vamos allá..."), y dílo con plena fe en tu habilidad. Acompáñalo de un movimiento corporal (tocar palmas, cerrar con fuerza los puños, etc.).**
 - **El eslogan y el movimiento te devuelven a tu pleno funcionamiento y a tu máxima habilidad. Hazlo también durante el partido. Ahora estás listo para jugar, estás preparado para dar de ti todo lo que se necesita para ganar el partido...**
- Vuelve lenta y gradualmente a tu funcionamiento normal.**

Trabajar con la visualización

Una vez acabado el ejercicio de relajación previo a la visualización, estás listo para empezar. Aunque es mejor que la visualización en las fases de aprendizaje sea dirigida por un psicólogo del deporte, aquí describimos los elementos que tienes que tener en cuenta.

- **La visualización se hace con los ojos cerrados.**

- **Todo sucede en el presente, justo ahora.**
- **Estás jugando en este momento.**
- **Integras en la visualización todos los sentidos que te sea posible.**
- **Las acciones se hacen a una velocidad e intensidad normales.**
- **En la visualización siempre tienes éxito en las acciones.**
- **Vuelves varias veces a la misma imagen o acción.**

Ejercicio de visualización para un portero

- **Para empezar, relájate como se describe al principio del capítulo.** Empieza a trabajar con la visualización después de varios minutos de relajación...
- Te está ocurriendo ahora, estás en el calentamiento antes del partido. Obsérvate junto a los otros jugadores del equipo. Recuerda un partido que hayas jugado bien, un partido de habilidad perfecta. Siéntete como te sentiste en ese partido. Tienes total confianza en tu habilidad, vas a jugar un buen partido.
- Ahora estás jugando, ve cómo controlas el área de penalti, saltando a atajar balones altos y parándolos. Siente los movimientos que haces, escucha tus gritos. Gritas: "¡Mía!" y te haces con el balón. Obsérvate a ti mismo una y otra vez, sal y ataja el balón. Trabaja con esas imágenes en tu mente.
- Deja que la imagen se diluya lentamente y concéntrate en tu respiración. Siente cómo entra y sale el aire de tu cuerpo... tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...
- Ahora estás en el partido. Te está ocurriendo justo ahora. Eres el líder de la defensa y el "rey" del área de penalti. Siente cómo ordenas la defensa. Escúchate. La defensa confía en ti. Estás gritando, dando ánimos, reprendiendo y siendo siempre positivo. Permaneces concentrado en el partido y lees su desarrollo. Repasa una y otra vez las imágenes y las voces de tu trabajo como líder de la defensa.
- Deja que las imágenes desaparezcan lentamente y concéntrate en tu respiración. Siente el aire entrar y salir de tu cuerpo... tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...
- Te está ocurriendo justo ahora. Estás en el partido. Trae a tu mente imágenes de situaciones de juego dentro de tu área de penalti (tiros

- y centros). Obsérvate. Siente tu movimiento, mira cómo saltas con confianza a interceptar todos los balones y lo consigues. Cada salto que das a por el balón lo guía tu plena confianza en tu capacidad para detener el balón. No hay balón que no puedas parar. Trabaja en tu imaginación con disparos y centros y cómo los detienes en distintas situaciones de juego, y también con libres directos. Mira el balón, siente los movimientos que haces. Esto te está sucediendo ahora...
- Deja que las imágenes desaparezcan poco a poco y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo... tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...
 - Ahora estás en el partido. Esto te está ocurriendo justo ahora. Estás totalmente concentrado en el partido, nada puede distraer tu atención. Obsérvate y siente tus movimientos. Vas hacia un jugador rival. Saltas desde donde estás como un misil. Eres rápido, sales con determinación y estás completamente seguro de ser capaz de llegar al balón antes y hacerte con él sin cometer falta... Obsérvate una y otra vez en distintas situaciones de uno contra uno. Siempre paras el balón, siempre eres más rápido.
 - Deja que las imágenes desaparezcan poco a poco...
 - **Acaba el ejercicio siguiendo las instrucciones del principio del capítulo.**

Ejercicio de visualización para un defensa

Este ejercicio vale para cualquier defensa. El central y el líbero tienen deberes algo distintos, así que puedes adaptar tú el ejercicio a tu papel en el partido.

- **Haz un ejercicio de relajación antes de la visualización como se describe al principio del capítulo.** Pasa a la visualización después de varios minutos de relajación...
- Te está ocurriendo ahora. Estás calentando antes del partido. Mírate junto a los otros jugadores del equipo. Recuerda un partido que hayas jugado bien, un partido de habilidad perfecta... Siéntete ahora como te sentiste en ese partido. Utiliza todos tus sentidos. Tienes una fe absoluta en tu habilidad, jugarás un buen partido.

- Ahora estás en el partido. Te está sucediendo ahora. Obsérvate y siente los movimientos que haces. Vas hacia el jugador que tiene el balón. Te aproximas a él con determinación y total autoconfianza en que vas a quitarle el balón sin hacer falta... Repite la imagen una y otra vez.
- Deja que las imágenes desaparezcan lentamente y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo... tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...
- Ahora estás en el partido. Te está ocurriendo ahora. Obsérvate y siente los movimientos que haces. Te ves saltando a por un balón aéreo. Saltas a por el balón con determinación y absoluta confianza de que será tuyo. Obsérvate en el campo, en distintas posiciones, saltando a por el balón, siente tu movimiento. Obsérvate enfrentándote a un rival –eres más rápido que él y despejas el balón dando un pase preciso.
- Deja que las imágenes desaparezcan poco a poco y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de ti... tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...
- Ahora estás jugando. Te está ocurriendo justo ahora. Obsérvate y siente tus movimientos. Obsérvate al lado de un jugador rival cuando ataca el otro equipo. Obsérvate una y otra vez en distintas posiciones en el campo, más rápido que el rival, anticipándote, leyendo correctamente sus pases y cortando el balón. Obsérvate...
- Observa cómo te desenvuelves en el juego aéreo. Marcas de cerca a un jugador y no buscas el balón. Te concentras en el jugador que estás cubriendo. Vas hacia ese jugador y si el balón viene en tu dirección lo cortas. Obsérvate siguiendo y marcando a un jugador rival.
- Deja que las imágenes desaparezcan poco a poco y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo... tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...
- Ahora estás en el partido. Esto te está sucediendo ahora mismo. Obsérvate y siente los movimientos que haces. Contempla cómo te sumas al ataque. Estás avanzando con el balón por la banda, levantas la cabeza y das un pase preciso. Obsérvate una y otra vez saliendo al ataque y centrando el balón con precisión.
- Contéplate sumándote al ataque y pasando el balón en distintas situaciones en el campo.
- Obsérvate volviendo a la defensa con determinación.

- Deja que las imágenes desaparezcan poco a poco y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo... tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...
- **Concluye el ejercicio siguiendo las instrucciones del principio del capítulo.**

Ejercicio de visualización para un centrocampista

Los centrocampistas tienen varias funciones, con el énfasis unas veces en la defensa y otras en el ataque. Cuando visualices, presta atención a cuál es tu función.

- **Antes de la visualización, haz un ejercicio de relajación tal y como se describe al principio del capítulo.** Pasa a la visualización después de varios minutos de relajación...
- Esto te está ocurriendo justo ahora. Estás calentando antes del partido. Obsérvate junto al resto del equipo. Recuerda algún partido bueno que hayas hecho, un partido de habilidad perfecta... siente ahora lo que sentiste durante aquel partido. Utiliza todos los sentidos. Tienes una fe absoluta en tu habilidad y jugarás un buen partido.
- Te está ocurriendo ahora. Estás jugando el partido. Obsérvate al ayudar a la defensa, al ir a por el balón con determinación, al quitárselo a un jugador rival sin hacer falta. Obsérvate y siente tus movimientos. Obsérvate una y otra vez robando el balón en distintas partes del campo.
- Ahora tienes tú el balón. Te está sucediendo en este momento. Mira cómo levantas la cabeza y das un preciso pase de gol. Obsérvate y siente el movimiento. Visualiza cómo pasas el balón con precisión una y otra vez.
- Deja que las imágenes desaparezcan poco a poco y concéntrate en tu respiración. Siente cómo entra y sale el aire de tu cuerpo... Tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...
- Te está ocurriendo ahora. Estás en el campo. Observa cómo te sumas al ataque. Haz una pared, remata y marca gol. Obsérvate una y otra vez hacer una pared, rematar y marcar gol.

- Te está sucediendo justo ahora. Obsérvate y siente el movimiento. Mira cómo recibes un balón en el área de penalti, disparas y marcas. Obsérvate una y otra vez disparando y marcando desde distintos puntos del área de penalti.
- Deja que las imágenes desaparezcan poco a poco y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo... Tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...
- Ahora estás jugando el partido. Te está ocurriendo en este momento. Obsérvate lanzando un libre directo. Obsérvate y siente el movimiento al golpear el balón con precisión desde distintas posiciones estáticas y marcar gol. Mira cómo le das un buen balón a un compañero, que lo convierte en gol. Obsérvate hacer esto varias veces.
- Ahora estás en el partido. Te ocurre justo ahora. Ve cómo ganas una buena posición, corres y saltas a rematar de cabeza. Saltas con determinación y con la plena confianza de que rematarás con éxito. Rematas y marcas gol. Obsérvate y siente los movimientos que haces. Ve cómo saltas y rematas de cabeza con éxito desde distintas posiciones del campo.
- Deja que las imágenes desaparezcan poco a poco y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo... tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...
- Esto te está ocurriendo ahora. Estás jugando el partido. Mira cómo llevas el balón y siente tus movimientos. Estás en posesión del balón y te presionan los rivales. Saltan sobre ti... Observa una y otra vez cómo, sin miedo, haces un buen movimiento y pasas el balón a un compañero. Obsérvate varias veces, los jugadores rivales tratan de presionarte. Tú estás tranquilo y haces una buena jugada, pasando el balón con precisión...
- Deja que las imágenes desaparezcan poco a poco y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo... tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...
- **Concluye el ejercicio siguiendo las instrucciones del principio del capítulo.**

Ejercicio de visualización para un delantero

- **Haz un ejercicio de relajación antes de la visualización como se describe al principio del capítulo.** Pasa a la visualización después de varios minutos de relajación...
- Esto te está ocurriendo justo ahora. Estás calentando antes del partido. Obsérvate junto al resto del equipo. Recuerda algún partido bueno que hayas hecho. Utiliza todos los sentidos. Éste es un partido de habilidad perfecta... Siente ahora lo mismo que sentiste en aquel partido. Tienes plena confianza en tu habilidad y vas a hacer un buen partido.
- Esto te está ocurriendo justo ahora. Estás jugando el partido. Obsérvate y siente tus movimientos. Estás atacando. Haz una pared, tira y marca gol. Observa varias veces cómo haces la pared, tiras y marcas gol... Siente la ejecución.
- Te está ocurriendo ahora. Obsérvate y siente los movimientos. Ve cómo recibes el balón en el área de penalti, tiras y marcas gol. Obsérvate una y otra vez tirar y marcar gol desde distintos puntos del área de penalti...
- Deja que las imágenes vayan desapareciendo poco a poco y concéntrate en la respiración. Siente cómo entra y sale el aire de tu cuerpo... tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración.
- Ahora estás en el partido. Te está sucediendo en este instante. Mira cómo ganas una buena posición, corres y saltas a por el balón. Te elevas con determinación y con plena confianza en que vas a cabecear con éxito. Cabeceas y marcas. Obsérvate y siente tus movimientos. Siente cómo saltas y cabeceas con éxito desde distintas posiciones del campo...
- Te sucede justo ahora. Obsérvate y siente el movimiento. Has bajado a ayudar en defensa. Cortas balones, lees correctamente el partido e interceptas pases. Le entras a un rival y le robas el balón sin hacer falta. Cortas un contraataque, te haces con el balón y das un buen pase. Obsérvate...
- Deja que las imágenes desaparezcan poco a poco y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo... tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...

- Ahora estás en el partido. Te ocurre ahora. Tienes el balón en los pies, obsérvate y siente el movimiento. Avanzas con el balón con decisión, regateas a un defensa, tiras con decisión y marcas gol. Observa una y otra vez cómo regateas jugadores, tiras y marcas gol... siente los movimientos...
- Obsérvate y siente tus movimientos. Avanzas con el balón, superas defensores y das un pase preciso a un compañero. Obsérvate una y otra vez en distintas posiciones en el campo, cómo regateas y das un buen pase...
- Te está ocurriendo ahora. Estás en el partido. Mira cómo llevas el balón y siente los movimientos. Vas haciendo regates, y los rivales te presionan, te entran... Obsérvate una y otra vez, no estás tenso, haces una buena jugada y das un buen pase. Obsérvate varias veces con los rivales tratando de robarte el balón. No te sientes presionado, haces una buena jugada y das un buen pase...
- Deja que las imágenes desaparezcan poco a poco y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo... tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...
- **Concluye el ejercicio siguiendo las instrucciones del principio del capítulo.**

Ejercicio de visualización para un partido en un campo en el que nunca juegas bien

Todo jugador y todo equipo tienen siempre un estadio en el que nunca juegan bien. **Cuando crees esto, lo más probable es que tu próximo partido en ese campo tampoco lo juegues bien.** Para evitar esto, **añade al inicio de tu ejercicio de visualización el siguiente elemento:**

- Ahora estás en el partido. Te está ocurriendo justo ahora.
- Obsérvate saltando al campo con el resto del equipo para calentar.
- Lleva a tu imaginación una imagen del estadio. Empieza mirándolo desde arriba, las luces, el techo, el público y el césped.
- Sobre ese césped, tú vas a jugar un buen partido, tú y todo el equipo.

- Evoca en tu imaginación buenas jugadas de partidos anteriores. Ve las imágenes, siente los movimientos y experimenta tu enorme satisfacción. Hoy, en este campo, también vas a hacer jugadas así.
- Te sucede justo ahora. Ve cómo haces buenas jugadas defensivas y ofensivas en este campo. Obsérvate una y otra vez...
- Deja que las imágenes desaparezcan poco a poco y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo... tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...
- **Continúa con el ejercicio de visualización correspondiente a tu papel en el equipo.**

Ejercicio de visualización para un partido retransmitido en directo por televisión

Algunos jugadores son incapaces de demostrar su plena habilidad en partidos retransmitidos en directo por televisión. Las luces, las cámaras de televisión alrededor del campo, la cobertura de prensa; todas estas cosas hacen perder la concentración y restan habilidad a los jugadores.

Añade al principio de tu ejercicio de visualización el siguiente elemento:

- Te sucede justo ahora. Estás en el partido.
- Obsérvate saltando al campo para el calentamiento. Mira las cámaras a tu alrededor. Las luces están encendidas.
- Dite a ti mismo: "Hoy voy a jugar un buen partido", "El escenario es perfecto para que yo me luzca". Repítete esto varias veces creyéndolo firmemente...
- Trae a tu imaginación buenas jugadas que hayas hecho en partidos anteriores. Obsérvate, siente los movimientos que hiciste entonces y experimenta la enorme satisfacción que sentiste por jugar bien.
- También en este partido, en este campo, delante de las cámaras de televisión, vas a hacer buenas jugadas. Obsérvate. Ahora estás en el partido. Te está sucediendo justo ahora. Eres consciente de la presencia de las cámaras, pero no las ves, no te molestan. Estás totalmente concentrado en el partido y haces buenas jugadas. Todas las jugadas que haces te salen bien.

- Obsérvate una y otra vez, siente los movimientos. Haces buenas jugadas... has hecho muchos partidos buenos antes y éste también lo va a ser...
- Deja que las imágenes desaparezcan lentamente y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo... tu respiración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...
- **Continúa con el ejercicio de visualización correspondiente a tu papel en el equipo.**

Ejercicio de visualización para un partido con el estadio a rebosar

Hay jugadores que no logran demostrar su potencial máximo en partidos en los que el estadio está a rebosar de gente.

Para evitarlo, añade el siguiente ejercicio al inicio de la sesión de visualización:

- Te está sucediendo justo ahora. Te ves saltando al campo para el calentamiento.
- Mira el estadio lleno de gente.
- Escucha el rugir del público.
- A pesar de todo ese público, tú vas a hacer un buen partido.
- Repítete varias veces con pleno convencimiento: "A pesar de toda esta gente, voy a jugar un buen partido".
- Esto te está ocurriendo justo ahora. Está a punto de sonar el pitido inicial del partido. Mira al público por última vez. Concéntrate en los colores. Sólo ves colores.
- Muy lentamente, baja la vista y mira al césped. Tu concentración se traslada del estadio al césped. Sobre ese césped vas a hacer un buen partido. Te estás desconectando del público, estás metido en el partido, nada más. Esto te está ocurriendo ahora. Obsérvate y siente los movimientos que haces. Haces buenas jugadas, y todos los pases que das y todas las entradas que haces te salen bien.
- Obsérvate desde distintas posiciones del terreno de juego haciendo buenas jugadas, una tras otra.
- Deja que las imágenes desaparezcan poco a poco y concéntrate en tu respiración. Siente cómo el aire entra y sale de tu cuerpo... tu res-

piración es tranquila y pausada... estás totalmente concentrado en tu respiración...

- Continúa con el ejercicio de visualización correspondiente a tu papel en el equipo.

La visualización te hará mejorar. La visualización es agradable. ¡Con la visualización no se suda, así que no hay motivo para no practicarla!

**¡RECUERDA!
¡VISUALIZAR EL ÉXITO
ACORTA EL CAMINO AL ÉXITO!**



Al principio del libro te prometimos que si adoptas aunque sólo sea una pequeña parte de las ideas mencionadas en el libro, mejorarás en todo lo que hagas.

La psicología no puede darte una inyección mágica que te convierta de inmediato en mejor jugador.

La psicología sólo te ofrece un programa de trabajo que, si lo sigues, te convertirá, sin duda alguna, en un jugador mucho más completo.

No esperes cambios inmediatos, sigue el programa y el cambio ya vendrá.

Lee los 21 peldaños que te llevarán del lugar en el que estás a nuevas cumbres. Pero nadie puede subir en tu lugar. ¡Ése es un viaje que tienes que hacer tú solo! ¡Éstos son los peldaños que debes ir subiendo sin descanso durante toda tu carrera!



Si quieres preguntarnos algo sobre psicología del deporte, o saber más sobre cualquiera de los temas de este libro, puedes enviarnos un correo electrónico a: rafisrr@isdn.net.il (Rafi)
jdosil@uvigo.es (Joaquín)

Bibliografía

- Beswick, B. (2001). *Focused for Soccer*. Champaign, IL. Human Kinetics.
- Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. Nueva York. Morrow.
- Cabrini, M. (1999). *The Psychology of Soccer*. Spring City, PA, Reedsvain.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid. McGraw-Hill.
- Dosil, J. (2006). *The Sport Psychologist Handbook: A guide for Sport-specific performance enhancement*. Chichester, UK: Wiley & Sons John.
- Goldberg, A. (1997). *Playing Out of Your Mind*. Spring City, PA, Reedsvain.
- Goldberg, A, S. (1997). *Sport Slump Busting*. Champaign, IL. Human Kinetics.
- Jackson, P, Delehanty, H. (1995). *Sacred Hoops*. Nueva York. Hyperion. Publicado en castellano por editorial Paidotribo con el título *Canastas sagradas*.
- Loehr, E, J. (1993). *Toughness Training for Life*. Nueva York. Dutton.
- Porter, K. Foster, J. (1986). *The Mental Athlete*. Nueva York. Ballantine Books.
- Syer, J. Connolly, C. (1984). *Sporting Body Sporting Mind*. Londres. Sport Pages.
- Syer, J. Connolly, C. (1991). *Think to Win*. Londres. Simon & Schuster.
- Terry, P. (1989). *The Winning Mind*. Northamptonshire. Thorsons Publishing Group.
- Weinberg, R, S. Gould, D. (1995). *Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL. Human Kinetics.



GANAR CON LA CABEZA

En el fútbol como en cualquier otro deporte se necesita más que talento para triunfar. Se necesita la capacidad mental para poder desarrollar el mejor juego en los partidos más importantes. Un jugador mentalmente fuerte sabe cómo entrar en cada partido y en cada competición con el nivel de motivación más adecuado a su máxima habilidad, y sabe cómo mantener y dosificar esa motivación durante todo el partido.

Los autores presentan los factores mentales que están presentes en el fútbol, analizan su influencia y explican cómo entrenarlos para llegar a dominarlos. La preparación mental incluye: la relajación, la visualización, el control de pensamientos, la planificación y el análisis. También se desarrolla un programa semanal de entrenamiento mental.

Este libro está dirigido tanto a futbolistas como a entrenadores de cualquier nivel y edad, y a todo aquel que ame el fútbol o esté implicado de alguna manera en él: comentaristas, árbitros, periodistas, aficionados, etc.

ISBN 978-84-8019-722-9



9 788480 197229

www.paidotribo.com