



**EVIE**Fútbol

---

CASOS PRÁCTICOS

---

# **COACHING Y PSICOLOGÍA PARA PADRES DE FÚTBOL BASE**

Título original: Coaching y psicología para padres de fútbol base – Casos prácticos.

Autor: Rubén Godoy López, Álvaro Sánchez San Miguel, Diego Benito Marin, Paloma Rivero Mena.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

EVIE Fútbol se exime de responsabilidad en caso de que los documentos gráficos y enlaces a los cuales se hacen referencia a lo largo del documento no estén disponibles.

© 2023 by EVIE Fútbol  
[www.eviefutbol.com](http://www.eviefutbol.com)

01

**EXCESO DE  
EXPECTATIVAS.**

**POR RUBÉN GODOY**

Uno de los casos que más nos encontramos en este terreno es el del posible **exceso de expectativas de muchos de los padres que por consecuente provocan frustraciones tanto a ellos como también a los niños.**

El fútbol, como cualquier otro aspecto de la vida, conlleva un proceso de formación y de aprendizaje, y aunque muchos futbolistas destaquen en la élite con tan solo 18 o 19 años, hay que tener en cuenta que la edad media para llegar al fútbol profesional se encuentra en tres o cuatro años más. Es fundamental tener esto presente y sobre todo entender que el camino hacia la élite es muy difícil y muy duro en todos los aspectos ya que en el 99,98 % de los casos no se consigue. A partir de aquí me gustaría transmitirte toda la tranquilidad del mundo como también lo más importante, **disfrutar del camino junto a tu hijo en este viaje tan motivador como es la posibilidad de convertirse en futbolista profesional.**

Para conseguir esa tranquilidad de la que hablo debe de existir un **cierto equilibrio en las expectativas generadas sobre el niño/a futbolista**, así como procurar cierta **coherencia entre las habilidades y las metas**. Llamamos “habilidades” a las características técnicas, físicas y mentales que el propio niño lleva dentro de su repertorio. Lo más importante es que estas habilidades como tal, sean desarrolladas en los partidos de fútbol. Nos encontramos muchos casos donde estas habilidades solo aparecen en los días de entrenamientos por lo que puede llevar a una confusión grande a ciertos padres. Estos son muchos los casos y tenemos claro que se debe a la falta de entrenamiento mental. Ya que como se puede comprobar esos niños si están capacitados para dar su mejor versión porque en el entrenamiento semanal lo hacen. Esta es una de las pautas que tenemos más claras en EVIE FÚTBOL y por eso en los cursos para entrenadores les formamos para que ayuden a los más pequeños en su gestión emocional enfocadas al miedo y a las frustraciones.

Por otro lado, nos encontramos las **metas u objetivos**. Algunos de los padres que también nos encontramos son los principales referentes sobre las metas individuales que proponen a sus hijos. Metas como:

- Meter este año 30 goles
- No perder un balón en un partido
- Dar 20 asistencias al año
- No encajar más de 20 goles al año

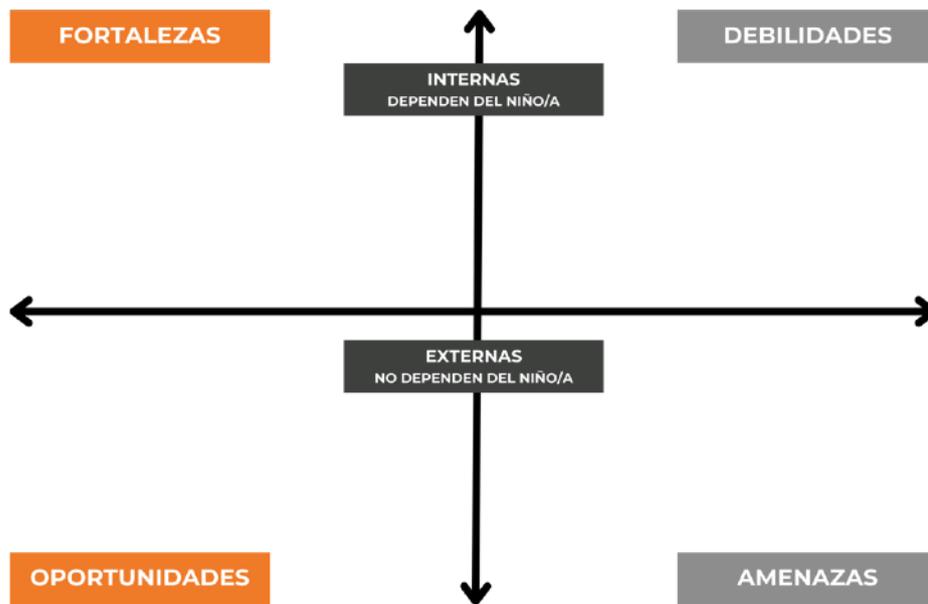
Estas metas a priori parecen normales, pero cada una tiene muchas variantes que hay que tener muy en cuenta dependiendo del chaval que tengamos como hijo. Pedimos por lo tanto que esas metas estén lo más acorde posible de sus habilidades. Nos han llegado a venir niños muy frustrados donde los padres les han puesto como objetivo

meter 35 goles, como el año anterior. Y resulta que el año anterior jugaba en el Villanueva del pardillo y este año juega en la máxima categoría de su edad y en todo un Real Madrid o Atlético de Madrid. Por ello es super importante definir metas alcanzables. Incluso recomendamos metas más a corto plazo y siempre de menos a más.

Existe una herramienta que utilizamos en coaching deportivo y seguro que os puede ayudar a evaluar:

### **HERRAMIENTA DAFO**

Como padre o madre, si quieres ayudar a tu hijo a mejorar debes enfocarte en lo más importante: **el proceso**, el cual te permite comparar los resultados de forma progresiva. Esta herramienta utiliza diferentes variantes según los aspectos que dependan o no del niño futbolista.



Anezo 1

Escribe este DAFO junto con tu hijo para que él mismo redacte tanto sus ventajas competitivas como lo que puede mejorar. Deberás guiarle para que rellene bien el ejercicio ya que es fácil confundir las cosas que dependen del niño, de las que no. Con esta herramienta, podrás sacar conclusiones importantes, ya que es como una radiografía dentro del aspecto deportivo.

Gracias a ella, los niños pueden descubrir qué es lo que tienen que mejorar a lo largo del año ya que, cuando lo escriben y lo leen son mucho más conscientes. Así, su propia mente les llevará a **FOCALIZAR y MEJORAR** en los aspectos que puso como debilidades.

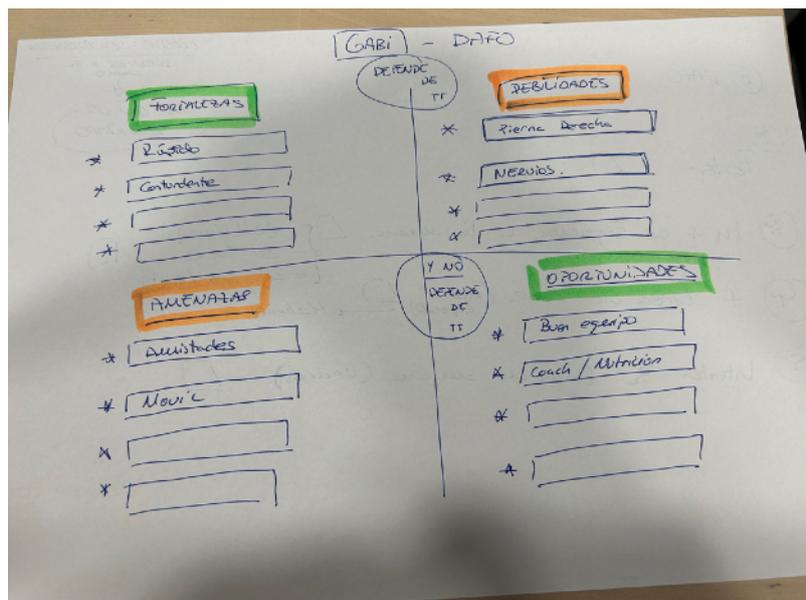
Como padre podrás hacer un seguimiento continuado durante todo el año para ver su progreso. Es esencial siempre tener en cuenta el **objetivo** para realizar el DAFO. Por ejemplo: jugar más minutos esta temporada. No lo pierdas de vista a lo largo de toda la temporada y haz pequeñas evaluaciones continuas para que vaya progresando.

Por otro lado, tienes que invitarle a ACTUAR, a pasar de un estado PASIVO a uno ACTIVO. Aunque se equivoque, es importante que el niño sepa la importancia de ACTUAR, es decir, de dar el paso para esos pequeños cambios. A este proceso le podríamos decir “salir de la zona de confort” pero pasito a pasito como hablaba en la teoría de los mil escalones.

Tienes que invitarle a ACTUAR, a pasar de un estado PASIVO a uno ACTIVO.

Es importante que incluso le dejes un par de días para pensar sobre qué es lo que puede mejorar (debilidades), cuál es su potencial (Fortalezas), cuáles son sus obstáculos para conseguir el objetivo (Amenazas) y cuáles son sus ventajas en estos momentos (Oportunidades).

En la siguiente imagen puedes apreciar el empleo de esta herramienta DAFO con uno de nuestros Coachees (deportistas que se encuentran en un proceso de coaching deportivo para mejorar su rendimiento despertando su talento). Recomendamos al menos poner 4 aspectos en cada sección para tener un plano más amplio sobre los detalles donde debéis de trabajar y focalizar. Siempre por supuesto con ayuda de un entrenador al ser posible.



Ejemplo real de una sesión personal con Gabi (Infantil Atlético de Madrid)

Mensajes antes de los partidos sobre la gestión de las expectativas, por ejemplo:

El niño suele tirar dos o tres veces a puerta cada partido. Un objetivo real y que dependa de él para que genere menos ansiedad en el niño sería:

- Tirar 6 veces a puerta cada partido.

No nos estamos refiriendo a que meta dos goles. Con la intención de tirar seis veces a puerta es más fácil que cumpla el objetivo sin esa presión que le supone una meta u objetivo mal definido y que no dependan tanto del propio niño. En este caso además no le forzamos con la palabra GOL, que puede conllevar cierta ansiedad para los más pequeños por la que entran en ciertos bucles difíciles de gestionar emocionalmente.

Como he dicho varias veces a lo largo de este curso, las metas y objetivos deben ir siempre más dirigidas hacia el compromiso, esfuerzo y sacrificio en lugar de al resultado de goles y fallos. Así estamos formando un “carácter” a base del sacrificio y la fuerza de voluntad. Por si el día de mañana no consiguen ciertas metas en su vida personal puedan manejar de mejor manera el camino gracias al hábito que desde pequeños les hemos transmitido. La vía del sacrificio y el esfuerzo. Por lo tanto, tenemos que transmitir a los más pequeños que los goles o resultados en la mayoría de las ocasiones no son frutos de la calidad, sino del esfuerzo, sacrificio y fuerza de voluntad.

Me gustaría finalizar este punto sobre las expectativas hablando de Michel, entrenador actual del Girona, el cual en el prólogo de mi libro *“¡Qué Golazo!”* afirma que el proceso para ser futbolistas no es rápido como muchos padres se creen. La clave es conseguir una mentalidad de trabajo y sobreponerse a las frustraciones que más tarde podrán utilizar en su vida adulta. Focaliza en la importancia por parte de los padres de restar presión y competitividad a los niños en edad formativa ya que pueden frustrarse y llegar a pensar que no valen para hacer nada. Su entorno debe impulsar ese aprendizaje y la manera de encontrar entre ambos la felicidad que supone para el pequeño jugar al fútbol.



Oficina personal de Michel, campos de entrenamiento del Girona FC.

# 02

## MI HIJO NO JUEGA.

POR ÁLVARO SÁNCHEZ

En esta situación tu hijo o hija no está disputando casi minutos en los partidos del fin de semana. Es una circunstancia muy particular que se produce de forma menos habitual en el fútbol base, y de una manera más frecuente en el fútbol de alto rendimiento.

Si bien es cierto que los **partidos de competición** aportan a los niños una experiencia interesante para crecer y desarrollarse en el aspecto futbolístico y mental porque juegan contra un rival distinto que trata de superarlos, en términos cuantitativos, **la competición representa un porcentaje muy bajo del total de minutos que el niño/a está jugando durante la semana.**

De hecho, para un equipo que entrena dos días a la semana y compite una vez, el partido solo representa el 33% de la semana; para un equipo que entrena tres días, representa el 25%; y para un equipo de mayor edad y categoría que entrena hasta cuatro días a la semana, el partido de competición supone el 20%.

Este dato constata que se suele atribuir mayor importancia a los partidos por el carácter competitivo y la trascendencia en cuanto a resultados, categorías y clubes. Sin embargo, **el partido de competición es solo el objetivo final.** ¿Y qué ocurre el resto de la semana? Los entrenamientos con el equipo tienen dos objetivos principales:

1. **Preparar el próximo partido:** decidir cómo lo planteamos para ganarlo (cómo va a jugar el equipo, qué jugadores y con qué rol) y ejecutarlo de la mejor manera.
2. **Entrenar individualmente:** cada futbolista debe prepararse lo mejor posible para poder jugar ese partido o los minutos que pueda disputar.

Si los niños dejan de lado el objetivo número 2, será imposible que el entrenador apenas considere que participen en el partido. Por lo tanto, independientemente del momento que esté atravesando el equipo, de la situación particular del jugador en cuanto a titularidades, suplencias o desconvocatorias, o de situaciones personales, el niño tiene que dar lo mejor de sí mismo en el entrenamiento para estar preparado y a la altura de lo que se espera de él en el partido de competición.

Si lo consigue (y en este punto hay que confesar que hay semanas difíciles donde también los entrenadores nos permitimos fallar), debe mostrar al entrenador que está dispuesto a ayudar al equipo en el campo en el partido del fin de semana. ¿Cómo puede hacerlo?

- Llegando 10 minutos antes a entrenar
- Poniéndose el primero en las carreras continuas o en los ejercicios
- Quedándose el último estirando o haciendo abdominales
- Haciendo una pregunta a la semana sobre tácticas o funciones a desarrollar por parte del propio jugador o del equipo. Esto hace que el niño promueva una escucha activa con retroalimentación, algo que demuestra que tiene ganas de aprender y participar.
- Estando mucho más comunicativo dentro de los entrenos. Una persona activa es más visible y, además, se concentra y atiende más en cada ejercicio.

Estas son algunas pautas que puedes proponer a tu hijo para que sea capaz de explicarle al entrenador, con lenguaje no verbal, que quiere jugar más y que está dispuesto a esforzarse para lograrlo.

Además, conviene recordar que **afrentar el reto de ser suplente no es fácil e implica grandes aprendizajes para el futuro**, como hemos citado en la introducción cuando hablábamos sobre los tipos de frustración. Para un niño, adquirir el hábito de no tirar la toalla es fundamental para formar su “carácter” y esto no suele enseñarse ni en el colegio, ni en la mayoría de las actividades que realizan. Por eso, tu acompañamiento como padre es clave para lograr que tu hijo aprenda a superar la frustración. **La niñez es el periodo que más influye en el estado mental de una persona, por lo que tu guía como padre/madre juega un papel esencial en este momento.**

Una vez que el niño esté preparado en el plano individual, es el momento de **fijarse el objetivo de superar a su competencia**. Para lograrlo, debe **esforzarse por ser el mejor futbolista en su posición**. En esta fase, entra en juego el primer objetivo mencionado anteriormente. Si durante una semana, el plan del partido es atacar por fuera y sacar centros laterales, y tu hijo o hija juega de extremo, debe tratar de ser el mejor en esa tarea. Esto implica primero una actitud positiva, estar dispuesto a hacerlo bien, intentarlo una y otra vez sin desanimarse y no poner mala cara. Y segundo, debe tratar de desarrollar su talento futbolístico, aprovechando esta oportunidad para mejorar si es un área que no domina; o bien para perfeccionarla, si ya destaca en ella. Siguiendo el ejemplo anterior de un jugador que juega de extremo, utilizar esa semana para perfeccionar los desmarques, mejorar los centros laterales, las llegadas al área...

Con mi experiencia como futbolista, después de haber jugado en las mejores categorías de fútbol base y ahora ejercer como entrenador, te aseguro que si tu hijo/a cumple estos dos objetivos **se estará comportando como un futbolista profesional**. Además, sus compañeros cambiarán su actitud hacia él o ella, y ya no solo notará un beneficio a nivel anímico y social, sino también deportivo, porque comenzará a disfrutar, de verdad, en cada entrenamiento.

Para un niño, adquirir el hábito de no tirar la toalla es fundamental para formar su “carácter”

Los entrenadores buscamos potenciar las virtudes del equipo y seleccionar a los jugadores que mejor puedan ejecutar cada plan de partido. Las decisiones del entrenador están fuera de tu control como padre, y también del control de tu hijo como jugador. Sin embargo, lo que está en manos del niño es ir a entrenar con una sonrisa y una actitud de aprendizaje cada día

# 03

**EL NIÑO SIENTE  
PRESIÓN POR PARTE  
DEL ENTRENADOR.**

**POR ÁLVARO SÁNCHEZ**

En este caso, tu hijo/a estaría viviendo una situación donde existe un **hecho externo** (el entrenador pone mucho énfasis en sus correcciones y, por ende, le añade presión) y un **hecho interno** (la respuesta emocional que tiene tu hijo ante ese acontecimiento externo: miedo, apatía o tristeza).

El fútbol tiene la ventaja de que proporciona un espacio propicio para que los niños desarrollen habilidades mentales y emocionales mientras interactúan con sus compañeros y con el cuerpo técnico. Y, además, en el fútbol se **entrenan y desarrollan habilidades** como la confianza, la motivación, el esfuerzo, la superación, etc. De hecho, muchos padres apuntan a sus hijos a este deporte con el objetivo de potenciar estas habilidades.

Sin embargo, la vida no es “de color rosa” y no siempre sale todo como queremos, pero **es precisamente en las dificultades donde los niños crecen como personas**. Cuando viven una situación complicada, tienen en sus manos dos opciones: **dar un paso adelante y enfrentarse a la situación**; o bien **dejarse llevar y que la situación les supere**.

Es precisamente en las dificultades donde los niños crecen como personas.

Cuando tu hijo siente presión, aunque pienses que el entrenador no está actuando de la mejor manera, debes entender que siempre le **importa tu hijo/a**. En caso contrario, no se molestaría en corregirlo y guiarlo. A través de su experiencia y de las situaciones que haya vivido en su trayectoria profesional, el entrenador será capaz de ajustar su tono y mensaje para lograr los objetivos con él/ella.

Por eso, es esencial que hagas ver a tu hijo que el entrenador actúa así porque quiere lo mejor para él. Si entiende esto, **cambiará el enfoque de la presión**. Puedes explicarle que muchas personas asocian la presión como una exigencia de realizar las cosas de manera perfecta, pero que esto es algo imposible en el fútbol porque no hay dos jugadas iguales y es un deporte en el que se cometen muchos errores, especialmente en el fútbol base, donde los jugadores se encuentran precisamente en una etapa de aprendizaje.

Además, explícale que otra forma de ver la presión es **considerarla como un privilegio**. Es una oportunidad para competir y **exigirse al máximo, independientemente del resultado final**. La clave está en que tu hijo **tome esta presión como una palanca para que su actitud sea la mejor**, pero si el resultado final no es el esperado, puede tener la **conciencia tranquila** al saber que hizo todo lo posible para lograrlo.

Esta presión se puede extrapolar a otras situaciones: un partido importante donde haya mucho en juego, pruebas de admisión a un determinado equipo, familiares que van a ver al niño jugar y, en definitiva, cualquier acontecimiento que se salga de lo habitual. Por eso, es bueno que animes a tu hijo a **convertir la presión en su aliado para alcanzar su máximo potencial**.

También puede darse el caso de que el entrenador ejerza una presión fuera de contexto. Si ocurre algo así, es posible que el propio entrenador esté viviendo una situación personal difícil que le esté haciendo actuar de una manera incongruente.

En este escenario, es aconsejable explicar a tu hijo que cuando alguien grita de manera irrespetuosa, muestra desprecio o utiliza malos modales, **está reflejando problemas internos no resueltos**. Esto se llama la **ley del espejo** y, al explicársela a tu hijo, entenderá que estos mensajes fuera de tono no van directamente dirigidos a él, sino más bien contra el propio entrenador y su forma de ver la realidad. Es fundamental ser objetivo en estas circunstancias, establecer límites y considerar la posibilidad de comunicarte con el club para informar sobre la situación del entrenador ya que el propio club podría ofrecerle ayuda para mejorar su situación y la del equipo.

# 04

**¿CÓMO AYUDO A MI  
HIJO/A A GESTIONAR  
SU FRUSTRACIÓN  
TRAS UN FALLO?**

**POR DIEGO BENITO**

Un escenario común en el fútbol base es cuando, como padre o madre, observas a tu hijo **enfadarse** mucho **cuando falla** y ves que esta actitud va en aumento, **reaccionando de malas maneras** con el árbitro, con los contrarios e, incluso, con los propios compañeros o entrenadores. Percibes que cada vez disfruta menos y, además, cuando actúa de esta forma, su juego empeora.

**¿Qué herramientas** puedes utilizar para ayudar a tu hijo en esta situación? En este caso práctico, abordamos dos cuestiones:

1. Cómo convertirte en un **modelo de gestión de la frustración**
2. **Cómo comunicarte** con tu hijo para ayudarle a gestionar esa frustración después de un fallo y qué técnicas puedes utilizar

En primer lugar, como hemos visto anteriormente, tu comportamiento influye directamente en tu hijo/a, de tal manera que es importante que seas consciente de tus reacciones y actitudes para convertirte en un modelo positivo del que tu hijo pueda aprender cada vez que tengas una discusión o una situación tensa con él/ella.

Para trabajar este aspecto, te proponemos que practiques **mindfulness** tan solo 10 minutos al día, entre 4 y 6 días a la semana. Este entrenamiento ha demostrado ser muy útil para reducir los niveles de estrés y las reacciones de ira y para responder de forma más constructiva, convirtiéndote así en un modelo a seguir para tu hijo.

**En segundo lugar**, para comunicarte con tu hijo y ayudarle a gestionar su frustración tras un error, te proponemos el siguiente **plan de acción** con **cuatro pasos**:

**1. Escoge el momento adecuado.** Es muy frecuente que, de vuelta a casa, tras terminar el partido, no hayan bajado aún sus pulsaciones y siga dándole vueltas a los errores. Por eso, es mejor esperar a un momento más tranquilo en el que no tenga distracciones y esté más abierto a escucharte. Además, es recomendable buscar un momento en el que estéis haciendo juntos una actividad que os guste compartir, como, por ejemplo: si estáis viendo el partido de vuestro equipo favorito en casa, puedes aprovechar para hablar con él/ella en el descanso.

**2. Prepara tu comunicación.** Haz a tu hijo preguntas abiertas (¿Por qué hacías gestos de desesperación cuando fallaste?, ¿cómo crees que puedes dar tu mejor versión?, ¿por qué has salido enfadado del entrenamiento?, etc.) y realiza una escucha activa manteniendo el contacto visual, asintiendo y haciéndole ver que estás entendiendo lo que te dice. Y, si es necesario, haz uso de los silencios para que continúe expresándose.

**3. Utiliza la técnica “la metáfora del entrenador”.** Explícale que hay dos tipos de entrenador: el **insano y el sano**. El insano es aquel que no le permite fallar, que le critica cuando se equivoca y le mete presión. Y el entrenador sano es aquel que le apoya cuando comete error y le anima a hacerlo mejor en la siguiente jugada.

Acto seguido pregúntale: “¿qué entrenador te ayuda más a mejorar y a disfrutar jugando?”. Y, “¿cuál de los dos entrenadores crees que está dentro de ti mismo?”. De esta manera, conseguirás que se dé cuenta de que, cuando falla, aparece el entrenador insano y por eso, no se trata bien y sus reacciones ante los fallos no solo no le ayudan, sino que le perjudican.

A partir de ese momento, tu comunicación tiene que centrarse en transmitirle dos ideas claves:

- Que entienda que el **fallo es parte necesaria del aprendizaje**. Por ejemplo, si siendo diestro nunca tira con la izquierda, se arriesga a fallar menos, pero nunca aprenderá a golpear con la zurda porque, sin fallos, no hay aprendizaje.
- Que comprenda la importancia de **ser flexible ante los errores**. Explícale que está bien que se esfuerce por mejorar, pero si se exige continuamente ser perfecto, acabará jugando bajo presión y no podrá disfrutar haciendo lo que más le gusta, que es jugar al fútbol.

**4. Utiliza la técnica de la “palabra clave”.** Como tu hijo ya habrá entendido que lo más importante no es fallar, sino cómo se repone y continúa con la siguiente jugada, anímale a que, cuando falle, se repita mentalmente frases como “siguiente jugada”, “aprendizaje” o cualquier otra palabra que le recuerde vuestra conversación. Eso le ayudará a enfocarse rápidamente y en las mejores condiciones en la siguiente acción del juego y logrará darse cuenta de que lo que haya sucedido, ya sea una buena o mala acción, ya no es relevante, sino que debe dirigir su atención y concentración en la siguiente jugada porque lo más importante en cada partido es la siguiente acción, no es lo que te vayan a decir después tus padres, ni tu entrenador ni lo que te esté diciendo tu mente regañándote.

Para llevar a cabo este plan de acción, es necesario que adaptes los mensajes a la edad de tu hijo e incluso es recomendable contar con la supervisión de un psicólogo o coach deportivo.

En **resumen**, para ayudar a tu hijo a superar la frustración después de cometer un fallo, **practica mindfulness** para gestionar mejor tus reacciones y ser un mejor modelo para él/ella. Además, pon en marcha un **plan de acción** con los cuatro pasos anteriores: escoge los momentos más adecuados para comunicarte, prepara tu comunicación, anímale a desarrollar su mentalidad de “entrenador sano” y ayúdale a superar el fallo, utilizando una palabra clave que le permita enfocarse en la siguiente jugada en lugar de recriminarse y bloquearse.

**Debe dirigir su atención y concentración en la siguiente jugada porque lo más importante en cada partido es la siguiente acción**

# 05

**¿CÓMO AYUDO A MI  
HIJO/A A GESTIONAR  
SU FRUSTRACIÓN  
TRAS SUFRIR UNA  
LESIÓN?**

**POR DIEGO BENITO**

**Uno de los momentos más difíciles para un niño o niña en el deporte base es sufrir una lesión.** Y para ti, como padre o madre, puede ser también complicado porque no sabes qué decir o hacer para ayudar a tu hijo al verlo desanimado porque no puede hacer lo que más le gusta: jugar al fútbol con su equipo.

En este caso práctico, te ayudamos a entender cuál es tu rol como padre y te mostramos qué estrategias puedes utilizar para ayudar a tu hijo en su proceso de recuperación.

Desde el punto de vista psicológico, el **estrés** es la variable que más influye tanto en la aparición como en la recuperación de una lesión. Además, **también afectan otras variables como el estado anímico, la confianza o la autoestima del jugador/a.**

En este contexto, **el apoyo social es uno de los factores protectores** para una mejor recuperación. Aquí es donde entra en juego tu papel como padre o madre ya que tu **apoyo y acompañamiento es fundamental** para que tu hijo/a pueda gestionar la frustración por no poder jugar y consiga el principal objetivo psicológico: la adherencia al proceso de recuperación.

¿En qué consiste este apoyo?, ¿qué herramientas puedes utilizar? A continuación, te indicamos cuatro estrategias para:

- 1) Mejorar su estado anímico
- 2) Reducir sus niveles de estrés
- 3) Fortalecer su confianza y autoestima
- 4) Mantener su motivación durante el proceso de recuperación.

A continuación, analizamos cada una de ellas:

- 1) **Mejorar su estado anímico.** Tras una lesión, es común que el deportista presente un estado de ánimo muy dañado que, además, afecta a su recuperación. Para ayudarle a gestionar sus emociones, sigue estos pasos:
  - a) **Identifica qué emoción está sintiendo.** Realiza a tu hijo preguntas abiertas sobre su estado anímico sin sesgar su respuesta. Por ejemplo: ¿Por qué estás más triste estos días?, ¿qué cosas positivas puedes sacar de esta lesión?, ¿cómo te puedo ayudar hasta que te recuperes?
  - b) **Valida las emociones que está experimentando y muéstrale tu apoyo.** Después de identificar cómo se siente, valida su estado emocional, es decir, muéstrale que está siendo escuchado y que las emociones que está sintiendo no son irrelevantes y hay que darles importancia. Cuando



alguien se siente frustrado y con el ánimo bajo, es común que reaccione de manera negativa incluso con las personas más cercanas y de confianza. Es importante que, pese a estas reacciones, hagas un esfuerzo y le muestres tu apoyo, transmitiéndole mensajes como: *“ya verás que, si sigues trabajando, todo va a ir bien”, “¡ánimo!, que ya ha pasado lo más difícil”* o *“en menos de lo que piensas vas a estar jugando otra vez”*.

- c) **Facilita la expresión de sus emociones.** Expresar lo que sentimos nos ayuda a desahogarnos y a canalizar nuestras emociones. En muchas ocasiones, nos ayuda también a ordenar nuestros propios pensamientos y encontrar una solución. Tanto con niños más pequeños como con adolescentes, a veces resulta complicado sacarles tres palabras seguidas sobre lo que sienten. Por ello, es importante que, desde pequeños, construyas una buena base con tu hijo para facilitar su expresión emocional a través de:

- Una escucha activa
- Ayudándole a verbalizar lo que está sintiendo. Por ejemplo: *“¿Estás un poco enfadado porque la recuperación está siendo más lenta de lo que esperabas?”*.
- Tratando de no bombardearle con preguntas como si fuera un interrogatorio. En su lugar, acepta que a veces no le apetece hablar sobre algo y busca los momentos compartidos en los que se sienta tranquilo y no cuestionado.

- 2) **Reducir sus niveles de estrés.** Cuando se produce una lesión, una de las principales fuentes de estrés es la **incertidumbre sobre el tipo de lesión que tiene y el tiempo de recuperación**. Por ello, es esencial que ayudes a tu hijo a que comprenda y acepte los pasos que tiene el proceso de recuperación, así como el tiempo aproximado que necesitará para volver a entrenar con el grupo.

El deporte suele ser una excelente manera de liberar estrés y la ansiedad y ayuda a descargar la energía, pero cuando una lesión impide su práctica, es bueno encontrar otras formas de gestionar el estrés. ¿Qué herramienta puedes utilizar con tu hijo en este caso?

Os propongo que practiquéis juntos un ejercicio de relajación de 1-2 minutos, en función de la edad, entre 4 y 6 días por semana. Consiste en contar hasta 4 al inhalar por la nariz, mantener la respiración hasta 4 y exhalar por la boca hasta 6. Con los más pequeños, comienza con solo 3 o 4 repeticiones y conviértelo en un juego divertido aplicando reforzadores cada vez que lo haga bien. A medida que tu hijo crezca, pregúntale sobre sus sensaciones al finalizar el ejercicio para destacar sus beneficios y anímallo a que lo haga con frecuencia.

Además, invita a tu hijo a aprovechar el tiempo de lesión para ejercitar otros grupos musculares, realizar actividades cognitivas como la lectura o juegos que mejoren la concentración.

- 3) **Fortalecer su confianza y autoestima.** En el deporte base, se forman no solo futbolistas, sino también personas en constante desarrollo. Cuando un deportista se lesiona, su identidad, a menudo vinculada estrechamente al fútbol, puede verse afectada. Por ello, es fundamental, durante una lesión, **mantener el contacto con el grupo y, especialmente, con el entrenador.** Estar junto al equipo le ayudará a fortalecer su sentido de pertenencia y a aumentar su autoestima. Este apoyo social ha demostrado tener un impacto positivo en la recuperación de una lesión.

Es fundamental, durante una lesión, mantener el contacto con el grupo y, especialmente, con el entrenador. Estar junto al equipo le ayudará a fortalecer su sentido de pertenencia y a aumentar su autoestima.

- 4) **Mantener su motivación durante el proceso de recuperación. Plantea la lesión como un reto y una oportunidad de crecimiento.** Como padre, tienes la oportunidad de enseñarle que la vida presenta adversidades y situaciones difíciles y que todo futbolista atraviesa lesiones en algún momento de su carrera, pero afrontarlas y superarlas le ayudará a mejorar y a ser más fuerte. Aunque a nadie le gusta estar lesionado, es una situación que no se puede cambiar. Lo que sí que puede hacer es trabajar para volver más fuerte que nunca y prevenir futuras lesiones. Las lesiones causan dolor, pero también crecimiento.

En la película "La divina coleta", de Roberto Baggio, se aborda la historia de un niño que se lesiona a los 14 años y su padre le dice: "Esto es lo mejor que te ha pasado en tu vida". El niño inicialmente no lo entiende, pero la moraleja es que, si no enfrenta desafíos en su camino hacia el éxito, le resultará difícil encontrar soluciones más adelante en su vida profesional.



Cartel de la película "Roberto Baggio, la Divina Coleta" (Fuente: Netflix)

# 06

**MI HIJO/A NO ENTRA  
EN EL EQUIPO QUE  
QUIERE O QUIERO.**

**POR RUBÉN GODOY**

**Es común que los padres, junto con sus hijos, experimenten frustración cuando no son convocados para un equipo o categoría específica**, como el Alevín A o el Infantil B, y, en cambio, quedan en un equipo de nivel inferior dentro del mismo club. Es esencial en este caso adoptar una perspectiva a largo plazo sobre la progresión del futbolista y asumir que, en el periodo de desarrollo dentro de la etapa de fútbol base, siempre pueden surgir obstáculos que escapan de tu control como padre y asimilar que es un filtro más que hay que vivir en esa progresión. **La clave está en centrarse en lo esencial: en el aprendizaje y la diversión que ofrece el deporte.** Lo demás son obstáculos que, inconscientemente, puedes transmitir a tu pequeño futbolista.

A lo largo de varios años, he seguido a profesionales y doctores en salud mental que advierten sobre las consecuencias de buscar recompensas de manera inmediata. La sociedad, por desgracia, nos impulsa hacia expectativas poco realistas e inciertas, a menudo influenciadas por las redes sociales, que nos dicen que podemos conseguir cualquier cosa de forma fácil.

Como ejemplo, antes teníamos que esperar una semana para ver nuestra serie favorita como “el Equipo A”, “Oliver y Benji” o “El Coche Fantástico”, pero ahora, gracias a las plataformas de streaming, podemos verlas cuando queramos y consumir todos los capítulos seguidos si así lo deseamos. La espera era más común en el pasado, incluso cuando las series se transmitían por radio, sin ver a los personajes y con períodos más largos de retransmisión.

**Es esencial encontrar un equilibrio entre las habilidades del niño y las metas.**

Como padre o madre **es esencial que enseñes a tu hijo a POSPONER LA RECOMPENSA**, tal y como afirma la doctora Marian Rojas Estapé. Educar a los niños desde esta visión **es fundamental para una buena gestión de su frustración y para afrontar mejor la adolescencia y su posterior madurez.** Por todo ello, te proponemos realizar con tu hijo pequeños ejercicios donde aprenda a convivir con la paciencia y el sacrificio que supone esperar unos días más para conseguir lo que quiere. Aunque pueda ser difícil al principio, establecer hábitos que pospongan recompensas, es un gran paso para que tu hijo o hija tenga éxito en la vida. Además, varios estudios indican que las personas que pueden posponer recompensas tienen un mejor futuro.

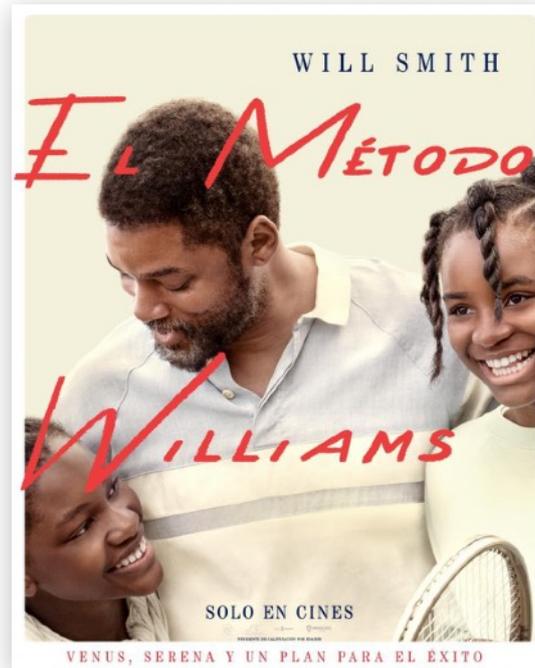
**Retomando el tema de las expectativas, es esencial encontrar un equilibrio entre las habilidades del niño y las metas.** En estos casos, el foco no lo debes poner en el resultado (que no depende de vosotros). La prioridad inmediata es **diseñar un PLAN** que aproveche esa rabia y frustración del niño para impulsar su proceso de evolución y su mejora como futbolista. Es bueno en este caso, diseñar **metas de proceso**, aquellas que dependen del esfuerzo y del sacrificio del niño, desligándolas de las metas del club o del entrenador en cuestión. **Tu mensaje debe ir dirigido a evaluar su progreso, es decir, analizar cómo es ahora como futbolista y cómo será al final de temporada.** El objetivo principal siempre será convertirse en un mejor futbolista, demostrándolo mediante acciones y variables medibles como:

CÓMO ES EL JUGADOR	ACCIONES Y VARIABLES A EVALUAR
Si es poco hablador en el campo	Analizar cuántos mensajes dice y de qué tipo al cabo de dos meses
Si conduce demasiado el balón	Medir cuantas veces juega utilizando menos toques
Si la pelota le “quema” en los pies	Analizar cuantas veces se queda con el balón al menos unos segundos, aunque finalmente pierda la posesión
Si no suele ganar un duelo de cabeza	Medir cuántos duelos ha ganado en estos dos últimos meses

La única manera de ayudar a tu hijo en su progresión es descubriendo sus debilidades, poniéndole metas pequeñas para mejorar y realizar un seguimiento continuo sobre ellas.

**La única manera de ayudar a tu hijo en su progresión** es descubriendo sus debilidades, poniéndole metas pequeñas para mejorar y realizar un seguimiento continuo sobre ellas. Siempre puedes contar con la ayuda de su entrenador o de algún profesional externo como un psicólogo o un coach deportivo para que te ayude a definir los objetivos. Motivar a tu hijo para alcanzar estas pequeñas metas diarias es parte de tu papel como padre o madre, y es el camino para que se sienta acompañado por las personas más importantes de su vida: sus padres.

Una **película** que te recomendamos ver es **“El método Williams”** que trata sobre la importancia de tener preparado un PLAN para la vida de un niño. Lo más habitual es que la mayoría no lleguen a ser futbolistas profesionales, pero las familias que tienen un plan están más cerca de lograrlo. Por supuesto, siempre que el niño tenga unas habilidades superlativas comparado con sus semejantes. Sin embargo, he tenido la ocasión de comprobar que niños con peores cualidades o habilidades han llegado al siguiente nivel más fácil que los que tenían mucho mejor manejo de balón. Y esto ha ocurrido simplemente porque la familia había establecido un plan de acción **a largo plazo** con su hijo, enfocado en la continua mejora de sus habilidades y en el análisis de su evolución.



**Es importante remarcar que el objetivo de establecer un plan no debe ser que tu hijo/a llegue a ser futbolista profesional** porque, como hemos visto con anterioridad, las probabilidades de lograrlo son ínfimas y hay muchos factores que pueden influir a lo largo de su trayectoria. Sin embargo, **desarrollar un plan con tu hijo/a sí que va a facilitar que desarrolle puntos de mejora, potencie sus virtudes y pueda crecer tanto como persona como futbolista** gracias a la disciplina y el esfuerzo que suponen seguir ese plan.

Si quieres ayudar a tu hijo a pasar de nivel no pierdas la vital experiencia de elaborar un plan de este tipo. Como consejo, te animamos a que incluyas también otros aspectos de su vida como, por ejemplo: el método de estudio, las horas que pasa en redes sociales, compromisos familiares, horas de lectura, etc. **Un plan para estos ámbitos es esencial para su madurez y desarrollo personal y le influirá de manera positiva en el ámbito deportivo**, tal y como hemos comprobado en sesiones de coaching deportivo.

En resumen, levantarse cada día para trabajar sobre pequeñas metas y disfrutar de ellas es el verdadero éxito de la vida. Este enfoque no solo mejorará el estado emocional de tu hijo, sino que también fortalecerá su confianza y autoestima para afrontar el futuro.

# 07

## CÓMO TRABAJAR LA CONFIANZA CON TU HIJO/A.

POR RUBÉN GODOY

La confianza es una de las variables fundamentales en los procesos de coaching deportivo. En la primera sesión les preguntamos a los chicos sobre su nivel de confianza y establecemos una puntuación del 1 al 10, y esta evaluación se sigue a lo largo de, al menos, seis sesiones. Como padre o madre, es importante hablar con tu hijo sobre su confianza y descubrir en qué nivel se encuentra en los momentos clave de la temporada. A continuación, te presentamos dos herramientas que utilizamos con frecuencia para abordar esta cuestión: las Afirmaciones Potenciadoras y el Diálogo Interior.

Cuando hablamos de confianza en niños de fútbol base, nos referimos a la **convicción que tienen para alcanzar sus retos u objetivos**. En primer lugar, es esencial saber acompañar a tu hijo en esa definición de metas para, posteriormente, llevarlo a un estado activo, donde haya movimiento y salga mínimamente de su zona de confort. Destacamos lo de "mínimamente" porque adquirir confianza se logra con pequeños pasos.

**Proporcióname tareas que considere alcanzables**, aunque sean pequeñas metas. Por ejemplo: si tu hijo tira a portería dos veces por partido, podrías proponerle intentarlo tres veces. Aunque estos pequeños pasos puedan no reflejarse mucho en los resultados, internamente el niño percibe que está cumpliendo objetivos y ese es el primer paso para enfrentarse a metas un poco más grandes. A través de estas tareas, tu hijo se sentirá más capacitado y aumentará progresivamente su confianza.

Al mismo tiempo, puedes trabajar en su voz interior, en la visión que tiene sobre sí mismo o en el grado de agresividad con el que se habla interiormente. Para ello, puedes utilizar las siguientes herramientas.

## AFIRMACIONES POTENCIADORAS

Para implementar esta herramienta, necesitas un folio en blanco, un bolígrafo y la habilidad de llegar al niño para que te cuente sus virtudes y defectos. Puede que, en algunos casos, tu hijo no sepa explicarse, por ello es fundamental tu acompañamiento mental para lograr extraer lo que quiere decir. Como padre o madre, sabes muchas más cosas de las que crees, por eso es tan importante empatizar con él/ella para que complete la afirmación.

Lo primero es que el niño empiece la frase con su nombre:

*Yo, Enrique López Guzmán...*

Aquí tendría que decir tres cualidades que posee, puede ser tanto en el ámbito individual como colectivo.

*Yo Enrique, un jugador con mucha técnica, fuerza de voluntad y buen compañero...*

Ahora tendría que añadir tres cualidades que debería mejorar, pero expresándolas de manera positiva, añadiendo todo lo bueno que tiene. Imagina que las tareas a mejorar son: que sea más atrevido, que coma mejor y que sea más hablador dentro del campo.

En este caso sería: *Yo Enrique López Guzmán soy un jugador con mucha técnica, fuerza de voluntad y buen compañero. Además, soy atrevido, hablador y cuido mi alimentación.*

Después sigue con: "Voy a conseguir...". En este caso, tu hijo deberá ponerse el objetivo o la meta que quiera cumplir. Es importante que sean metas reales y que tenga posibilidad de conseguirlas.

La frase completa sería: *Yo Enrique López Guzmán soy un jugador con mucha técnica, fuerza de voluntad y buen compañero. Además, soy atrevido, hablador y cuido mi alimentación. Este año, voy a conseguir tener muchos más minutos.*

En vez de esta meta, podría ser alguna como estas:

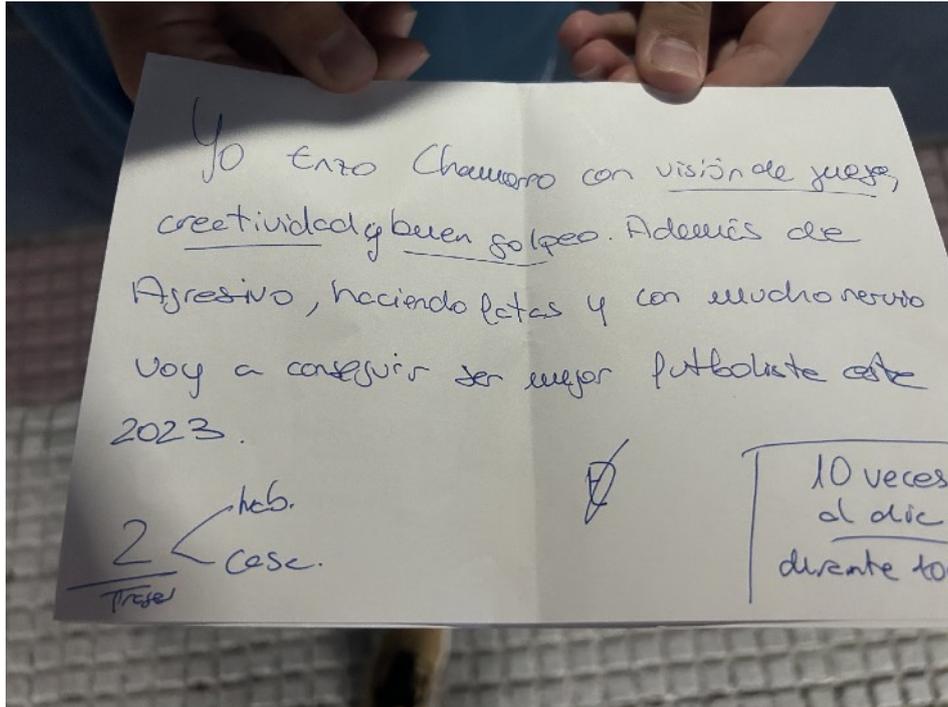
- Ser mucho más regular
- Tener mucha más confianza en mí

La mente también se entrena. Al igual que, para mejorar técnica o físicamente, se necesita **repetir** un ejercicio constantemente, en este caso ocurre lo mismo. **La clave es la repetición.**

El entrenamiento mental se lleva a cabo de la siguiente manera:

- Copiar la frase en el folio
- Repetirla 10 veces al día durante 10 días
- Pegar un folio con LA AFIRMACIÓN en algún lugar de la habitación. Puede ser detrás de la puerta, en un corcho colgado en la pared o en cualquier puerta del armario. Además, también recomendamos poner otro folio en cualquier zona de la casa fuera de la habitación. Por ejemplo, en la puerta de la nevera, en alguna zona del comedor o en cualquier otro sitio donde el niño pase tiempo en sus ratos libres.

Los beneficios de esta herramienta pueden ser extraordinarios ya que, por un lado, potencia y afianza las cualidades del niño en su mente interna ya que se habla de una manera consciente y subconsciente. Y, por otro lado, pone el foco en la parte que tiene que mejorar.



*Frase original de Enzo, cadete Rayo Vallecano.*

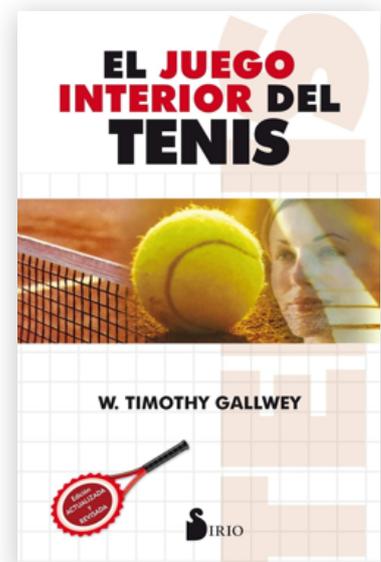
La otra herramienta esencial para desarrollar la confianza de tu hijo/a es abordar la forma en la que se habla internamente y se autoimpone presión. Esta herramienta se conoce como DIÁLOGO INTERIOR.

## EL DIÁLOGO INTERIOR DEL PEQUEÑO FUTBOLISTA

**“Muchas veces somos nuestro peor enemigo. No es el adversario externo el que nos derrota, sino nuestras propias dudas, nuestro propio miedo y nuestra falta de concentración”.**

Tim Gallwey, jugador profesional de tenis y profesor de ese deporte, es uno de los pioneros de la psicología deportiva. En su libro **El juego interior del tenis** (2013) interpreta a la perfección lo que llamamos el “diálogo interior” ya que muestra la forma correcta de superar obstáculos y de lograr un óptimo rendimiento.

En EVIE FÚTBOL, llevamos más de dos años aplicando esta técnica en jugadores de fútbol base, y en la mayoría de los casos hemos obtenido resultados muy favorables para el desarrollo del niño. En primer lugar, ayudamos al pequeño a identificar las partes de su mente que le limitan y luego lo guiamos para enfrentar esas limitaciones con herramientas adaptadas a cada uno. Esta técnica no está diseñada para todos los niños, ya que aquellos en edades muy tempranas,



como siete, ocho o nueve años, pueden tener dificultades para comprender que existe una parte de su cerebro que les transmite connotaciones negativas internas para frenar su desarrollo o, como lo llaman otros expertos, les cuesta ver que tienen dentro un “saboteador”.

VER VÍDEO



## QUÉ ES EL DIÁLOGO INTERIOR

La mejor manera para explicar qué es el diálogo interior es a través del inventor de este término.

**W.Timothy Gallwey** lo explica en su libro de la siguiente manera.

*Nos interesa saber lo que sucede en la mente del jugador. ¿Quién habla con quién? La mayor parte de los jugadores están siempre hablando consigo mismos. Por ejemplo:*

*“Mantén los ojos en la pelota”, “mándasela a su revés”. Luego después de haber terminado la jugada, otro pensamiento surge dentro de su cabeza. Por ejemplo: “¡Qué torpe eres! Tu abuela jugaría mejor”...*

*Así que podríamos decir que, dentro de cada jugador, existen dos <yoes>. Un yo parece dar órdenes; el otro, el <mí mismo>, parece ejecutar esa orden. Luego el <yo> evalúa esa ejecución. Para mayor claridad, vamos a llamar <yo número 1> al yo que habla y <yo número 2> al que actúa.*

*Con esto estamos listos para el primer postulado importante del Juego Interior: dentro de cada jugador, el tipo de relación que existe entre el yo número 1 y el yo número 2 es el factor principal para determinar la capacidad para convertir el conocimiento de la técnica en acción efectiva. En otras palabras, la clave para mejorar en el tenis – o en cualquier otra cosa- reside en mejorar la relación entre el yo que habla, el número 1, y las capacidades naturales del yo que actúa, el número 2. Pier Paolo Pasolini*

Lo que ocurre a la hora de ejecutar en un partido es que el **yo número 1 no confía en el yo número 2** para que este haga lo que sabe hacer.

Te ponemos un ejemplo del mismo libro “El juego interior del tenis”:

*Se queja el yo número 1, <Eres un inútil, nunca aprenderás el revés>. Al pensar demasiado y al esforzarse tanto, el yo número 1 ha creado tensión y mala coordinación muscular en el cuerpo. Él ha sido responsable del fallo, pero le echa toda la culpa al número 2. Luego, al condenarlo aún más, está socavando su propia confianza en el yo número 2. El resultado es que el revés empeora y la frustración crece.*

*La armonía entre los dos yoes se produce cuando la mente está en calma y concentrada. Solo entonces se puede rendir al máximo. Entonces, según el psicólogo humanista Abraham Maslow, se llama <experiencias cumbre> a esos momentos. Y utiliza los siguientes términos:*

*Se siente al máximo de sus capacidades, rindiendo al cien por cien, en racha, la persona no tiene que esforzarse y está libre de bloqueos, celos, autocríticas, frenos. Es espontánea y más creativa, está aquí y ahora. La persona se ve libre de deseos, ambiciones y exigencias... ella simplemente es.*

*La mente está en silencio, tú y ella estáis <unidos>, y la acción fluye tan libremente como un río.*

*El objetivo del Juego Interior es aumentar la frecuencia y la duración de estos momentos, acallar de forma progresiva la mente y alcanzar así una expansión continua de nuestra capacidad para aprender y actuar...*

*Comprueba durante un partido cuánto tiempo puedes estar sin que ningún pensamiento circule por tu cabeza. ¿Un minuto? ¿Diez segundos? Lo más probable es que se te haya hecho muy difícil, por no decir imposible, acallar la mente por completo. Un pensamiento te llevó a otro y este a otro, y así sucesivamente...*

*La primera habilidad que tenemos que aprender es la de abandonar nuestra tendencia a juzgarnos a nosotros mismos y juzgar nuestro desempeño como bueno o malo. Abandonar todo juicio es una de las claves del Juego Interior.*

Tanto un comentario interno bueno como uno malo son críticas añadidas y no tienen nada que ver con el golpeo en sí. Por eso es tan importante desecharlos. Rafa Nadal en su libro *Rafa, Mi historia* (2011) habla también de la importancia de descartar los comentarios o emociones de su mente. Lo esencial para él es “la siguiente bola” y estar lo más concentrado posible para que no le influyan los comentarios que escuche.

*Esta conciencia libre de juicio puede muy bien tener presente que, en un partido, mandaste el cincuenta por ciento de tus primeros servicios a la red. Este hecho no es ignorado. Esa conciencia puede decir que tu servicio fue irregular e intentar descubrir las causas. El proceso de juicio comienza cuando el servicio recibe la calificación de <malo>. Esta calificación es seguida por una reacción de rabia, frustración o desaliento, la cual interferirá en el juego del tenista. Si el juicio no fuese nada más que calificación, y no hubiese posteriores reacciones del ego, la interferencia sería mínima. Pero desgraciadamente este tipo de calificaciones suelen llevar a reacciones emocionales y luego a tensión muscular, intentos por esforzarse mucho, autocríticas, etcétera.*

*La confianza en el yo número 2. Deja que ocurra.*

*Si observas al yo número 1, verás que está siempre menospreciando al yo número 2 con su postura crítica y sus comentarios despectivos. La alternativa sería aprender a apreciar al yo número 2. Esta sería la actitud de respeto basada en el reconocimiento de la inteligencia natural y de las capacidades del yo número 2. Otra palabra para describir esta actitud sería la humildad, un sentimiento que surge naturalmente cuando te encuentras ante alguien a quien admiras.*

*Por lo tanto, hay que dejar de darse instrucciones todo el tiempo, concentrando la atención y confiando en el cuerpo para que haga lo que es capaz de hacer.*

Muchas veces sabrás que tu hijo es capaz de hacer bien una jugada porque lo demuestra en los entrenamientos. En un deporte de rendimiento medio-alto, se espera que el cuerpo del niño pueda realizar de forma natural la mayoría de las acciones con cierto criterio. Sin embargo, el problema surge cuando hay conflictos entre el "yo 1" y el "yo 2", lo que se convierte en una barrera en la forma de ejecución.

En este video menos formal puedes ver esta herramienta aplicada con una bonita metáfora que mejora la confianza en el niño que actúa (yo 2).

[VER VÍDEO](#)

## EL DIÁLOGO INTERIOR: LA HERRAMIENTA

Una vez que ya sabes de dónde viene el término del Diálogo Interior, te explicamos cómo lo hemos llevado al terreno, en nuestro caso en las sesiones de coaching deportivo, para que tú ahora puedas aplicarlo con tu hijo.

Dependiendo de la edad de los niños, vimos que era posible que hicieran una crítica interna. Los niños menores de 12 años tienen menos sentido de autocrítica, pero los mayores de 12 empiezan a tenerlo. Y en esta edad una de las cosas que vimos es que estos niños con su forma de dirigirse desde el yo número 1 al yo número 2, podían provocar reacciones agresivas hacia otros compañeros o equipos contrarios. Por ello, decidimos trabajar con los mayores de 12 años, según los conceptos expuestos en el Juego Interior de Tim Gallwey, siempre aplicados de una manera constructiva y pedagógica al fútbol formativo.

En cambio, con los menores de 12 años, nos dimos cuenta de que en el 50% de los casos el yo número 1 no estaba formado solo por la parte de su mente que les corrige y critica, sino que incluyen una variante más: los padres. Al preguntarles con qué tono se hablaban cuando fallaban un pase, un tiro a portería o cualquier otro error, su primera reacción no era su propia crítica, sino las voces críticas de sus padres. A partir de ese momento, sus pequeñas mentes se veían comprometidas con el malestar que a sus padres les generaría su error y catalogaban su fallo como “malo”. Por lo tanto, en estos casos, en el yo 1 tienes que incluir siempre ciertos comentarios que haces a tu hijo/a como padre o madre.

Al darnos cuenta de este hecho, decidimos hablar con los padres para exponer las barreras que estaban frenando el talento de sus hijos. Y esta fue una de las cuestiones para crear un curso exclusivamente dirigido a los padres.

Otra de las novedades que incorporamos con esta técnica es la de convertirla en algo ameno o divertido para que a los niños no se les haga pesado hablar de algo que jamás habían escuchado. Así que, dimos rienda suelta a la imaginación y nos pusimos a trabajar todos los coaches y psicólogos deportivos. Ten en cuenta que al trabajar con niños siempre debes tratar de generar una comunicación **CREATIVA Y ORIGINAL**, adecuada a sus vidas y a sus gustos para lograr conectar con ellos.

**Siempre debes tratar de generar una comunicación CREATIVA Y ORIGINAL, adecuada a sus vidas y a sus gustos para lograr conectar con ellos.**

En este aspecto, decidimos ponerle un nombre al **yo número 1**. En este caso, un nombre de **futbolista “pesado”**. Les explicamos primero qué significa ser “pesado” ya que cada niño lo interpretaba de una manera, pero independiente de esto, lo importante era que supieran identificar esa mente pesada que habla dentro de su cabeza para decirles lo mal que están haciendo las cosas, con frases como:

- *“Como falle otra, el entrenador me va a quitar”*

- *“Hoy no es mi día, no voy a meter una. Estoy fallando todos los pases”*
- *“Mi padre me va a echar una bronca en cuanto termine el partido”*
- *“Estoy haciendo el ridículo delante de mis compañeros”*
- *“El entrenador me está mirando y me va a coger manía”*

Estos y otros tipos de comentarios pasan por la cabeza de los chicos y los alimenta el yo 1. Por eso, para que los más pequeños empiecen a identificar esa parte sabotadora de su mente, le ponemos un nombre de futbolista. Estos son algunos nombres que han elegido los niños en función de su concepto de jugador “pesado”: *Casemiro, Pepe, Koke, Messi, Cristiano, Kanté, Savic...*

En el siguiente punto, te explicamos cómo ayudar a tu hijo a gestionar o acallar esta mente interna que tanto le bloquea. Estas herramientas serán muy interesantes si llega a jugar en competiciones profesionales, además de que son muy positivas para el resto de los ámbitos de su vida donde su mente y su yo número 1 puede frenar su rendimiento y desarrollo.

## **CÓMO EJECUTAR EL DIÁLOGO INTERIOR DESDE EL COACHING DEPORTIVO**

El primer paso para implementar esta herramienta de entrenamiento mental es explicarle al niño en qué consiste el diálogo interior. Háblale de las dos partes que tienen conexión dentro de su mente cuando está ejecutando una acción, es decir, explícale que el **yo número 1** es la parte sabotadora y que el **yo número 2** es el que debe actuar en consecuencia a sus capacidades técnicas y físicas, además de con las interferencias del **yo número 1**.

Una vez que haya entendido el concepto de ambos <yoes>, trata de hacer una secuencia de preguntas abiertas, que se respondan con algo más de un simple sí o no. Preguntas que estén relacionadas con cómo se dirige a él mismo cuando falla. Por ejemplo:

- *¿Cómo te hablas cuando has fallado dos pases seguidos?*
- *¿Qué sentimiento tienes cuando fallas? ¿Qué te pasa por la cabeza?*
- *¿Cómo intentas recuperar de nuevo tu mentalidad positiva para no volver a fallar?*
- *¿Cuándo no te pasa, por qué crees que es?*
- *¿Influyen otras personas en tus pensamientos negativos cuando fallas? ¿Cuáles y por qué?*

Lo ideal es que desarrolle una respuesta amplia. Puede ocurrirte que tu hijo dé respuestas más cortas, pero trata de empatizar con él para que logre profundizar. Una vez que le hayas hecho las preguntas y tengas las respuestas, es posible que haya identificado esa parte del cerebro que le frena y le dice cosas para entorpecer su rendimiento.



*Foto con Jesús Díaz, ahora jugador del Betis, en una herramienta de Diálogo Interior.*

A continuación, y como he mencionado anteriormente, con un toque de humor y llevándolo a términos futbolísticos, puedes hacer también que tu hijo/a le ponga un nombre al yo número 1 y que elija un futbolista que él/ella considere pesado.

En ese momento, ya tiene bien identificado al yo número 1, pero necesita identificar la manera de actuar del yo número 2. En este caso, lo mejor que puedes hacer es ponerle un ejemplo real donde él sea el protagonista.

Si te sirve de ejemplo, en nuestro caso, salimos de las instalaciones para que los jugadores puedan ver visualmente las variantes que hacen falta y así crean más en ello. En tu caso, le puedes llevar a un campo de fútbol vacío de cualquier parque con un balón, un larguero y un espacio lo suficientemente amplio para que el balón pueda llegar desde fuera del área hasta el larguero. Lo primero es darle una indicación a tu hijo para que actúe: golpear al balón con su pie para que este pegue en el larguero de la portería. (Aquí solemos colocar al jugador a una distancia un poco más lejana del

área grande, en el caso de niños mayores de 12 años. Y algo más cercana, en niños menores de 12 años).

Cuando el niño golpea por primera vez el balón, lo más habitual es que no dé al larguero (o al cono si prefieres utilizar este objeto y ponerlo a una distancia de 10-20 metros). Una vez haya golpeado el balón, pregúntale qué ha pasado por su cabeza. Aquí recibirás varias respuestas por su fallo: algunas sobre la colocación, otras de concentración y algunas respuestas más pasivas, sin apenas explicación.

Vuelve a repetir la acción. Aquí probablemente ya sentirá algo más de presión. No será la misma de un partido, pero será mayor que con el primer golpe. Normalmente, suelen volver a fallar. Inmediatamente después le vuelves a preguntar qué piensa sobre su nuevo fallo. Ahora es más habitual que te haga otros comentarios como:

“No le voy a dar nunca”, “¡qué malo soy!”, “¡qué ridículo estoy haciendo!”, etc. Aquí ya está el yo número 1 interfiriendo. Y cuanto más aparezca y más repita estas frases en su cerebro, se convertirán en una verdad. Esta dinámica es lo más parecido a un partido en el plano mental cuando el niño falla dos veces y se habla repetitivamente con términos despectivos o demasiado críticos.

El siguiente paso es proponerle herramientas para intentar despistar al yo número 1 (Nombre elegido). Tendrás que explicarle que no tiene un botón para que este yo desaparezca y que todos los futbolistas tienen un **yo número 1** que “da la cara” en ciertos momentos de la competición, pero que debe tratar de identificarlo, gestionarlo y tener preparada una respuesta.

La técnica que empleamos para acallar, silenciar o distraer al yo número 1 se divide en las siguientes acciones:

- a) Pensar en el peso del balón, hacer que lo coja, lo toque y se relacione con el tacto de este como si de una pelota de golf se tratara.
- b) Pensar en el tamaño del larguero (objeto donde tienen que dar con el balón). Tiene que ir a ver su tamaño, tocarlo o visualizarlo en su mente.
- c) Pensar en la distancia que le separa y en los **inconvenientes que puede tener el terreno de juego** simulando a un golfista cuando antes de lanzar la pelota al hoyo, se acerca para contemplar las distancias, el terreno y la medida del agujero.

Una vez tenga estas variantes dentro de su cabeza, automáticamente el **yo número 2** podrá actuar de una manera más tranquila porque habrá desviado la atención hacia su FOCO de concentración.

Frases como: “¡Qué malo soy!”, “¡hoy no me sale nada!”, ¡me van a quitar y se pueden reír de mí!, etc. lo llevan a un plano personal en el terreno de juego, y las emociones que experimenta jugando no le aportan nada positivo. La única acción mental útil es la de

estar concentrado en qué hacer con el balón en ese momento puntual. Por lo tanto, debes dejar muy claro a tu hijo que las emociones de miedo, vergüenza, ridículo, etc. dentro de un partido NO SON ÚTILES, solo sirven para restarle talento.

Incluso los comentarios internos positivos pueden convertirse en negativos ya que el cuerpo se puede relajar tanto que el **yo número 2** empiece a actuar sin la tensión óptima. Así que, hay estar muy atento también en este sentido para que eso no le relaje.

Una vez que tu hijo haya entendido el concepto, el golpeo será más natural, con menos presión y lo hará sin darse cuenta. De hecho, es mejor que no le expliques nada hasta el final de este proceso cuando ya haya comprobado que, con tus indicaciones, ha estado más cerca del resultado.

Con esta técnica, estarás enseñándole a poner el foco en el **CÓMO**, y que se olvide del resultado. Si es capaz de centrarse en cómo mejorar el golpeo, será más fácil que llegue al resultado. Su propio cuerpo de manera natural interpretará las variantes y el golpeo estará sin esas barreras de su mente interna y "saldrá solo", es decir, conseguirá que el **yo número 2**, esté más concordante con el **yo número 1** y, por lo tanto, el objetivo estará más cerca.

Las tres acciones que te recomendamos hacer con tu hijo, se podrán ver aplicadas dentro del partido de forma similar, pero con ligeras variaciones. Ejemplo:

- a) Haz que el niño coja el balón, lo toque y evalúe su peso. Hay muchos tipos de balones, incluso dentro de un mismo partido, así que debe fijarse en cómo es ese balón concreto, si es más duro o pesado que otro. Si identifica que el balón es más duro, su cuerpo automáticamente lo golpeará más fuerte.
- b) Fuera de partido, tu hijo entrenaba mentalmente con el tamaño del larguero. En este caso, haz que piense en los compañeros que tiene a su alrededor, que busque al más rápido o a aquel a quien debe pasarle el balón. Si juega en posiciones de gol, intenta que reflexione sobre las cualidades del portero contrario. Estos pensamientos ayudarán a reducir las voces negativas que puedan interferir en su juego.
- c) También es importante que tu hijo considere los posibles inconvenientes que puede encontrar en el terreno de juego. De forma similar a un golfista que estudia el campo antes de lanzar la pelota al hoyo, el niño debe observar las condiciones del terreno, como el estado del césped, la lluvia o el viento. Al identificar estas variantes de forma anticipada e inconsciente, podrá actuar más rápido y tomar decisiones más acertadas, "engañando" al yo número 1 y manteniendo el enfoque en el juego.

**Debes dejar muy claro a tu hijo que las emociones de miedo, vergüenza, ridículo, etc. dentro de un partido NO SON ÚTILES, conectar con ellos.**

Como te hemos dicho anteriormente, la mejor herramienta es la que funciona, así que tómate la libertad de utilizar cualquier otra variante que se te ocurra que pueda centrar la atención de tu hijo dentro del partido de competición. **Lo importante es interpretar el concepto de “acallar” la mente negativa el mayor tiempo posible para que tu hijo pueda fluir de una manera más natural y mejore su rendimiento.** En coaching deportivo, hablamos de un estado de fluencia óptimo.

En resumen, para mí como coach deportivo, lo que intento hacer es que las interferencias en la parte mental sean las menos posibles para desarrollar sus habilidades. Por ejemplo, si un niño tiene como potencial un 8 y solo puede dar un 5 en muchos partidos. Analizamos esas interferencias tanto internas como externas para reducirlas hasta que pueda dar un resultado lo más cercano al 8. Este proceso no es inmediato y lleva su tiempo, pero con un buen plan y un buen trabajo de análisis puede que llegues a conseguir la mejor versión sobre tu hijo.

La fórmula para entender este análisis la descubrió uno de los pioneros psicólogos deportivos como fue Tim Gallwey en su libro “El juego interior del Tenis” y yo la pude practicar por primera vez con mi tutor en el Experto de Coaching Deportivo por la Universidad Camilo Jose Cela, Jose Vicente Cabas. Uno de nuestros ponentes principales en estos cursos. Y de cuya fórmula habla también en su libro “Cambio Consciente” 2023:

$$\text{Potencial} = \text{Habilidades} - \text{Interferencias}$$

# 08

**CUANDO SIENTES  
QUE AGOBIAS AL  
NIÑO.**

**POR RUBÉN GODOY**

La clave está en diferenciar responsabilidad de presión. Te ponemos un ejemplo práctico que nos encontramos en las sesiones de Psicología y Coaching Deportivo con padres de jugadores.

Nuestro trabajo consiste en **escuchar al niño** para saber **qué límites tiene** en su día a día y **desarrollar su mejor versión dentro del terreno de juego**. A través de la técnica **Problem Solving**, basada en la forma de hacer las preguntas (tipo embudo), intentamos saber en qué está pensando o qué nos quiere decir el niño. Con ella descubrimos que **muchos de estos límites mentales están generados por el padre o la madre, o por ambos**. Por este motivo, hablamos con ellos, en un contexto tranquilo y empático, y son ellos mismos los que reconocen ejercer cierta presión a su hijo/a.

Hemos tenido la ocasión de probar varias herramientas para frenar las acciones limitantes que los padres y madres generan inconscientemente en sus hijos y todas tienen en común estos cinco pasos. Te damos las claves para manejar una situación de presión:

- 1) **Haz un esfuerzo interno por saber si se trata de presión.** Muchas veces es fácil adivinarlo porque el propio niño lo verbaliza. Pero es importante tener en cuenta que algunos aprovechan cualquier resquicio para escoger la “vía del mínimo esfuerzo” y llaman “presión” a cumplir con su labor. Por eso, es clave que seas sensato e identifiques primero si existe cierta presión.
- 2) Una vez identificada, **observa cómo afecta al niño dentro del terreno de juego.** En la mayoría de los casos analizados, los jugadores presionados se sienten nerviosos y esto les paraliza y bloquea.

Existen dos tipos de presión:

- a) La que se experimenta durante los partidos, a menudo desencadenada por voces o gestos de desaprobación.
  - b) La que se manifiesta fuera de los partidos, una vez que salen de entrenar o jugar. En muchas ocasiones, ocurre en el mismo coche justo después de montarse.
- 3) **Reflexiona acerca de lo que puedes o debes aportarle.** Insistimos en este curso en que seas empático con el entrenador ya que la mayoría de ellos también se encuentran en periodo de formación. La dirección óptima es guiar al equipo hacia el esfuerzo y el sacrificio, no hacia el objetivo o resultado. Además, el entrenador necesita su espacio y su manera de expresarse por lo que, si el niño recibe dos órdenes distintas en un mismo contexto, puede sufrir un bloqueo paralizador. Y esto frena la acción, por lo que el niño abandona su estado ACTIVO.
  - 4) **Habla con tu hijo/a en un ambiente tranquilo sobre dicha presión.** Es importante no hacerlo el mismo día del partido, sino cualquier otro día de la semana. En esa conversación, ambos debéis haceros responsables. Tú como

padre/madre debes ver cómo hacer para quitarle esa presión y tu hijo/hija debe tratar de escucharte mejor para que tus comentarios le aporten. Casi siempre los padres, reclaman ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN. Por eso en muchos de los cursos de EVIE FÚTBOL, proporcionamos herramientas a los entrenadores para que intenten llegar a ese estado de ATENCIÓN PLENA.

La herramienta ideal es generar un **anclaje**, es decir, identificar un acto que genere tranquilidad y utilizarlo en momentos de tensión. Esto es necesario entrenarlo previamente y lo ideal es ensayarlo en el momento en el que tu hijo no tenga ninguna presión, como puede ser antes de irse a la cama.

Te ponemos un ejemplo: antes de dormir, tu hijo podría poner su mano sobre la tripa y sentir su respiración pausada. Este sería para él un momento de tranquilidad y este gesto de anclaje podría emplearlo en situaciones de máxima presión para lograr calmarse. De hecho, un grande como Rafa Nadal utiliza varios anclajes para gestionar las presiones en los partidos de tenis.

La herramienta ideal es generar un anclaje, es decir, identificar un acto que genere tranquilidad y utilizarlo en momentos de tensión.

- 5) Por último, necesitas hacer siempre una **evaluación de los anclajes y sus resultados** ya que, en muchas ocasiones, les pueden valer para otros ámbitos de la vida cotidiana. También es importante que, como padre o madre, te pongas tú mismo algún anclaje para detectar el momento en el que estás ejerciendo una presión elevada sobre tu hijo. Así podrás tener una señal para cambiar de un estado nervioso a un estado óptimo y ser lo más objetivo posible.

# 09

**CUANDO TU HIJO/A  
TIENE MUCHAS  
CUALIDADES, PERO  
NO CONTROLA SU  
RABIA AL  
ENFRENTARSE A  
OBSTÁCULOS.**

**POR RUBÉN GODOY**

En muchos clubes existe un **exceso de protección** hacia ciertos jugadores, ya sea debido a su gran proyección, su liderazgo en el equipo o simplemente por estar realizando una buena temporada. Este exceso de protección suele verse normalmente en las familias, pero en los últimos años hemos observado casos en los que los niños reciben una protección excesiva por parte del club o de los propios entrenadores y esto puede derivar en un **EMPODERAMIENTO DE LA VERDAD** por parte de algunos jugadores.

El mejor ejemplo es el de Vinicius Jr. que, partido tras partido, se quejaba de las decisiones de los árbitros y se dirigía hacia ellos de una manera, en muchas ocasiones, despectiva. Es cierto que el fútbol, como se ha dicho en muchos artículos, tiene que defender a estos jugadores que regatean más y que son más creativos y, por tanto, los árbitros deben defender este tipo de juego por el que mucha gente va a los estadios. Pero también es indispensable cuidar la gestión emocional de estos jugadores porque es posible que, tanto el rendimiento del futbolista como el del equipo, se vean perjudicados.

En el caso de Vinicius, este hecho terminó frenando su rendimiento en el último tramo de la temporada 22/23. Por eso, en EVIE Fútbol apostamos por manejar y corregir desde la niñez este tipo de conductas. Hemos aprendido mucho en nuestras sesiones de coaching deportivo con niños con este tipo de personalidad y, con ellos, hemos trabajado con éxito una herramienta que llamamos **TRAGAR VENENO** y que puedes aplicarla con tu hijo.

Te ponemos un ejemplo real. Uno de nuestros jóvenes futbolistas sentía mucha impotencia en aspectos futbolísticos, tanto en el terreno de juego como en sus relaciones con compañeros y rivales. Se sentía constantemente amenazado y se lo tomaba todo de manera personal. Como el ser humano tiene una inclinación a detectar debilidades en los demás, este jugador intentaba aprovecharlo para obtener ventaja o incluso “azucar” para generar más tensión o confusión. Algunos jugadores lo hacen, por ejemplo, si saben que uno de los chicos “se pica” rápido.

En una situación así, utilizamos la siguiente herramienta que puedes llevarla al terreno de tu hijo y aplicarla en casa si detectas que tu joven futbolista está viviendo un caso similar:

- 1) **Analiza y comprende.** Escucha a tu hijo para entender por qué y en qué contexto se siente amenazado.
- 2) **Busca su aceptación y reconocimiento.** Es importante que sea consciente de lo que realmente le sucede.
- 3) **Identifica los contextos negativos** que podrían surgir si continúa con una actitud agresiva hacia los árbitros o hacia sus compañeros.
- 4) **Propón una solución al problema.** En nuestras sesiones de coaching, enseñamos al niño a posponer la ira y desviarla hacia acciones agresivas en contextos fríos. Es decir, intentamos que aprenda a “tragar un poco de veneno”



para posponer el resultado de venganza. En estos casos, tanto los entrenadores como los clubes del equipo contrario están esperando una reacción similar por parte del jugador para tomar represalias. Por eso, debes transmitir a tu hijo que hay personas que desean que siga con ese comportamiento para perjudicar su carrera futbolística.

- 5) **Explícale cómo podría ser su carrera futbolística si sabe TRAGAR VENENO** durante la temporada. Muchos de estos jugadores tienen un gran talento, por eso se enfrentan a altos niveles de frustración.
- 6) Utiliza este concepto de **TRAGAR VENENO como una palanca de impulso para cumplir el objetivo**. No hay nada mejor que trabajar en silencio con un obstáculo tan grande como la impotencia. Es importante que tu hijo la reconozca y aprenda a lidiar con ella para lograr los objetivos deseados.

Este tipo de futbolista no se siente saciado con solo decirle que hay que “aguantar y tragar veneno”. De hecho, podría rechazar la idea de contener su descontento o ira porque su ego es muy elevado. Es posible, incluso, que cuanto más le digas a tu hijo que no debe actuar así, más lo haga inconscientemente. Por ello, tienes que buscar contextos menos bruscos para explicarle la forma de soltar ese veneno.

**Lograrás convertir el EMPODERAMIENTO DE LA VERDAD en un valor competitivo diferencial.**

En nuestro caso, le hacemos ver que la liga es muy larga y que, en caliente, puede perder todo lo que ha conseguido en mucho tiempo. Siempre hay momentos en los partidos o entrenamientos donde puede ser más agresivo que los demás y convertir **ese veneno en un valor diferencial**. Por ello, trata de transmitir a tu hijo que es como si la venganza la metiera en pequeños frascos y la sacara con más cabeza en un entorno inesperado que aporte algo positivo.

Con esta herramienta **lograrás convertir el EMPODERAMIENTO DE LA VERDAD en un valor competitivo diferencial**. Es clave que, como padre o madre, sepas identificar este tipo de conductas y manejar la comunicación con tu hijo dándole un enfoque más productivo para mejorar, al mismo tiempo, la gestión de sus emociones y su rendimiento en el equipo.

# 10

**EL MIEDO EN EL  
JUGADOR: CÓMO  
AYUDARLE A  
SUPERARLO.**

**POR PALOMA RIVERO**

***“El mundo que hemos creado es un proceso de nuestro pensamiento. No se puede cambiar sin cambiar nuestra forma de pensar”.***

**- Albert Einstein -**

Todos los seres humanos experimentamos **miedo** ya que es un mecanismo innato que nos ayuda a adaptarnos a nuestro entorno. Esta emoción **se desencadena al interpretar una posible amenaza** y nos impulsa a protegernos y reaccionar ante situaciones potencialmente peligrosas.

Cuando sentimos miedo, podemos responder de dos maneras distintas: huyendo o quedándonos paralizados. Este fenómeno no es nuevo; a nuestros antepasados les ocurría lo mismo cuando salían a cazar. Si veían un león, al percibirlo como una posible amenaza, escapaban o se quedaban “congelados”. En estas circunstancias, el cuerpo reaccionaba con síntomas claros: sudoración excesiva, aumento del ritmo cardíaco o pérdida momentánea de la visión. No es para menos teniendo en cuenta que tenían ante sí un león que los consideraba una posible presa y ponía en riesgo su supervivencia.

Afortunadamente, ya no tenemos que enfrentarnos a leones para poder conseguir alimento a la familia. Sin embargo, parece que la máquina más poderosa e inteligente hasta ahora conocida, nuestro cerebro, sigue confundiendo algunas situaciones relacionadas con emociones determinadas, como, por ejemplo, la que nos ocupa: el miedo.

**Nuestro cerebro no es capaz de discernir si la situación que enfrentamos representa una amenaza real para nuestra supervivencia o no.** De modo que reacciona de manera idéntica, con los mismos síntomas físicos, tanto si nos enfrentamos a un león en la sabana africana como si nos ponemos nerviosos al dar una charla ante 10 personas. De hecho, diversos estudios han demostrado que el miedo más común de los seres humanos es precisamente este: hablar en público, sin importar el tamaño de la audiencia.

Podemos establecer un paralelismo claro entre esa situación y la que enfrentan los futbolistas, sean o no profesionales, incluidos los jugadores de fútbol base. Estos jóvenes no solo están desarrollando su propia autoestima e identidad de acuerdo a la opinión que reciben de sus padres y de su entorno, sino que, también, se están exponiendo constantemente ante un público que emite juicios que contribuyen a moldear su diálogo interno. Esto los lleva a percibir las situaciones de exposición al público como potenciales amenazas.

Ante esto, ya conoces la reacción del cuerpo: **huida o paralización**. Entonces, ¿sirve el miedo? Por supuesto, como cualquier emoción, es la pista que necesitamos para empezar a tirar del hilo y **darnos cuenta del diálogo interno que estamos teniendo** y que nos lleva a sentir esa emoción. El miedo nos permite estar alerta y, en su justa medida, alcanzar cotas de alta concentración. El problema surge cuando el miedo crece tanto, que genera un **estrés desmedido que nos bloquea**.

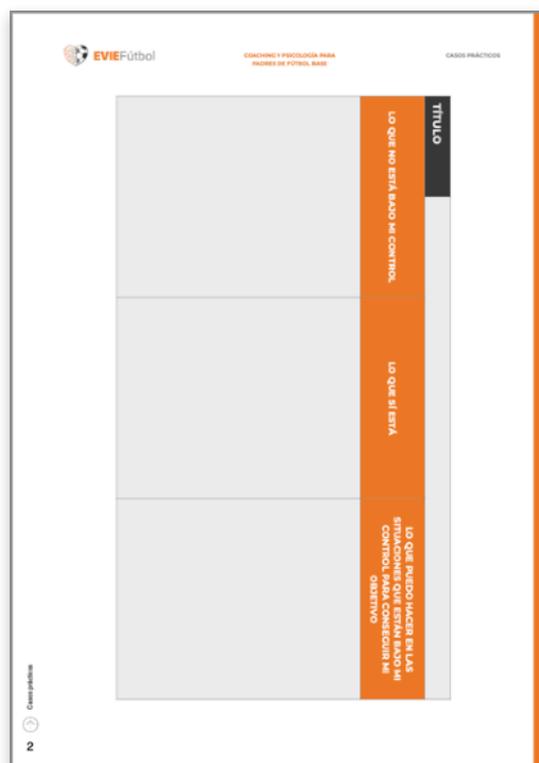
Sin embargo, las emociones están para ser sentidas, no para ser alojadas. El problema del miedo, al igual que cualquier otra emoción de baja frecuencia, no es que aparezca, sino que tu hijo no sepa gestionarlo y quede alojado en su cabeza y en su cuerpo como un parásito, impidiéndole actuar y alcanzar cotas altas de rendimiento. En definitiva, esto le impide ser auténtico y dar lo mejor de sí mismo, tanto en el campo de juego como fuera de él.

Lo más importante a la hora de trabajar el miedo con tu hijo es tener claro este concepto: mientras algo malo no haya pasado, es una mera idea. Tal y como decía Séneca: *“hay más cosas que pueden asustarnos que aplastarnos; sufrimos más a menudo en la imaginación que en la realidad”*.

Por esta razón, te proponemos este ejercicio para que trabajes con tu hijo/a aquellas situaciones en las que el miedo le esté impidiendo pensar con claridad y actuar en consecuencia. Solo hay un **antídoto** contra el miedo y es **mirarlo con objetividad**. Pero tu hijo no podrá hacerlo mientras su cuerpo esté en estado de alarma y con el sistema nervioso simpático activado.

El primer paso, antes de poner en práctica la actividad, es activar el sistema nervioso parasimpático de tu hijo, **induciéndole a la relajación** a través de, por ejemplo, **la respiración**. Una herramienta que debería practicar a diario y tenerla a mano siempre que la necesite.

Una vez que el jugador esté en un estado que le permita analizar la situación, implementa esta práctica que ya sugerían los antiguos y sabios estoicos. Coge un papel y un bolígrafo y dibuja tres columnas. En el anexo, encontrarás una plantilla descargable para que puedas imprimir este ejercicio.




COACHING Y PSICOLOGÍA PARA PADRES DE FÚTBOL BASE
CASOS PRÁCTICOS

Título
LO QUE NO ESTÁ BAJO MI CONTROL
LO QUE SÍ ESTÁ
LO QUE PUEDO HACER EN LAS SITUACIONES QUE ESTÁN BAJO MI CONTROL PARA CONSEGUIR MI OBJETIVO


2

Anexo 2

En la cabecera del papel, pide a tu hijo que ponga como título la causa del miedo que está sintiendo. Por ejemplo: dar mal un pase, no meter un gol, etc.

Y, a continuación, pídele que rellene las siguientes tres columnas:

1. Lo que no está bajo su control
2. Lo que sí está
3. Lo que puede hacer en las situaciones que están bajo su control para conseguir su objetivo

**La premisa básica de este ejercicio es que tu hijo entienda que hay situaciones que no puede controlar**, por mucho esfuerzo que ponga. Todas ellas irían en la primera columna. Y, por otro lado, que entienda que **hay otras que sí están en su ámbito de control y puede trabajarlas**.

Este ejercicio le permitirá concentrarse exclusivamente en los factores y tareas que están dentro de su ámbito de control. Además, le ayudará a desarrollar otros valores, como la **responsabilidad** sobre lo que puede gestionar, y la **no exigencia y compasión** consigo mismo respecto a lo que sucede, independientemente de su participación directa en la situación o no.

Es importante que tu hijo trabaje este ejercicio durante al menos 20 o 30 minutos, un tiempo necesario para lograr conectar consigo mismo y profundizar sobre la situación que le está generando esa emoción. Además, logrará también identificar posibles soluciones para transformar esa emoción en otra que le potencie y saque su mejor versión.

Una sugerencia para transmitir este concepto a un jugador joven es emplear metáforas que faciliten su comprensión.

11

**BIOGRAFÍAS  
DE LOS AUTORES.**



# RUBÉN GODOY LÓPEZ

Licenciado en Comunicación, Publicidad y Relaciones Públicas en la Universidad Rey Juan Carlos 2008-2013. Experto en Coaching Deportivo por la Universidad Camilo José Cela 2020-2021. Ponente en la Universidad de Valladolid en noviembre del 2019 sobre la eficacia en la combinación de Marketing Online con Marketing Offline.

Hoy en día imparte sesiones como coach deportivo en EVIE FÚTBOL, enfocadas en la Inteligencia y Educación Emocional a través de valores, dirigidas a niños de fútbol base y sus familias. Algunos de canteras importantes como las del Real Madrid, Betis, Atlético de Madrid, Rayo Vallecano, Getafe, Leganés y muchos otros equipos punteros de la Comunidad de Madrid. Su pasión por un fútbol más respetuoso y empático lo ha llevado a publicar una obra autobiográfica titulada: "¡Qué Golazo! La otra cara de la Generación de Oro del fútbol español", donde aboga hacia un nuevo paradigma humanista del líder en el fútbol formativo. Este enfoque se refleja claramente en los dos temas que escribe dentro de EVIE FÚTBOL.

La vocación de Rubén por aportar distintas formas de comunicar en el fútbol comenzó el 10 de enero de 1996, cuando tenía tan solo 12 años y empezó a escribir el libro "¡Qué Golazo!". Por aquel entonces, ya sentía la necesidad de buscar nuevas formas para que la educación emocional fuera parte integral del fútbol base. Diseñó un diario futbolístico, manteniéndolo en secreto, para expresar sus emociones durante más de 25 años. Esta experiencia ha sido la luz que lo ha guiado durante casi 30 años para desarrollar, junto a los valores inculcados por su familia, un curso realmente pionero en la gestión emocional, educación y valores para todo el entorno del Fútbol Base.

Consciente, aunque algo utópico, de que una nueva sociedad con más educación y valores puede surgir de todo lo que se transmite en estos cursos, Rubén encontró su sentido a la vida gracias al sacrificio que le costó superar la pandemia y a la presentación en la Feria del Libro de Madrid de su diario secreto en septiembre de 2021. Descubrió así su camino por hacer de los jóvenes mejores a través de la pasión de su vida, el fútbol. Aquellos que le conocemos sabemos que no parará hasta que deje una base sólida de su aprendizaje para mejorar la calidad humana de nuestra patria: la niñez.

Rubén tiene una extensa trayectoria como jugador en categorías inferiores de diversos equipos como AAVV Pueblo Unido (desaparecido), Real Madrid CF, Escuela de Fútbol AFE y A.D. Alcorcón. Además, ha formado parte de los primeros equipos de clubes como SAD Villaverde San Andrés (anteriormente Villaverde Boetticher), CD Los Yébenes de San Bruno, UD Arroyomolinos, RCD Carabanchel, ADC Brunete y Club de Fútbol Famara. A lo largo de su carrera, también ha tenido experiencias puntuales en el fútbol profesional en equipos de Tercera y Segunda División como AD Alcorcón, CDA Navalcarnero y Getafe CF "B".



# ÁLVARO

## SÁNCHEZ SAN MIGUEL

Desde bien pequeño, Álvaro siempre ha estado relacionado con el fútbol. Vivió su etapa formativa de fútbol base jugando en diferentes clubes de la Comunidad de Madrid hasta llegar al fútbol semi profesional, donde se encuentra actualmente.

Compagina su labor como futbolista con la de entrenador, habiendo acumulado ya a pesar de su juventud varios años de experiencia en las máximas categorías del fútbol base madrileño.

Graduado en Administración y Dirección de Empresas con Turismo por la Universidad Rey Juan Carlos, así como el máster de Profesorado por la misma universidad, y un máster privado en Business Administration y Marketing por ThePower Business School.

De manera continua y temporada tras temporada, se sigue formando en el contexto futbolístico mediante libros, cursos, congresos, análisis y visualización de partidos...

Director general de EVIE Fútbol y encargado de aterrizar al fútbol base el conocimiento y las experiencias de todos los profesores que forman parte de este proyecto, así como la dirección y gestión de la operativa básica para llegar al mayor número de entrenadores y padres de fútbol base, y hacer de este deporte maravilloso, un fútbol mejor.

También es el CEO de La Pizarra Táctica (@pizarratactica\_ en redes sociales), una plataforma creada a finales del 2018 para entrenadores con contenido táctico, metodológico y asesorías.

Curioso, organizado e inquieto, siempre inmerso en varios proyectos al mismo tiempo, pero sobre todo, apasionado por el fútbol.



# DIEGO

## BENITO MARÍN

Graduado en Psicología por la Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA), en Sociología por la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y Máster en Psicología de la actividad física y el deporte por la Universidad Autónoma de Madrid (UAM).

Desde que las sucesivas lesiones de rodilla le obligaron a colgar las botas, dedicó todo su esfuerzo en formarse para ayudar a otros deportistas que experimentaran esta o cualquier otra situación adversa, encontrando en la Psicología Deportiva una forma de unir sus dos grandes pasiones: el comportamiento humano y el deporte.

Su trayectoria como jugador en las mejores categorías del fútbol base madrileño hasta Juvenil División de Honor, le aporta una gran comprensión de las situaciones que experimentan los niños y niñas del fútbol base como miembros de un equipo y de un club.

Uno de sus objetivos como Psicólogo en el deporte es promover un cambio en el contexto del fútbol base hacia entornos más saludables que prioricen la formación en valores y el aprendizaje de los niños. Consciente de la importancia que tiene el entorno del niño, una parte fundamental de su trabajo está basado en los entrenadores y en los padres y madres.

Desde que en 2018 terminase el Master en la Universidad Autónoma de Madrid, fundó un centro de Psicología Deportiva llamado Train Your Mind (TYM) en el que participó en la impartición de formación en centros como LaLiga, Medac, Acadef o Cenafe. Además ha trabajado con clubes de fútbol de la Comunidad de Madrid como Alcobendas Levit, Electrocor Las Rozas, Racing Villaverde, Guindalera o San Lorenzo del Escorial, y clubes de Castilla-La Mancha como Criptanense o Noblejas.

Actualmente está especializado en fútbol, impartiendo sesiones individuales en EVIE Fútbol, y en tenis, como psicólogo Deportivo de varios clubes formativos de la Comunidad de Madrid como el Club de tenis de Pozuelo o el Race.



# PALOMA

RIVERO MENA

Paloma es abogada de formación y coach de alto rendimiento de profesión. Tras un periodo opositando a notarias, decidió apostar por lo que realmente le apasionaba: trabajar en proyectos internacionales para desarrollarse como profesional en diferentes culturas. Durante años, trabajó como consultora internacional para diferentes organizaciones y vivió en España, Estados Unidos y Argentina. Trabajó en la campaña presidencial de Hillary Clinton y ha desarrollado proyectos de liderazgo con más de 10 premios Nobel, incluido el presidente Obama, con cuyo equipo tuvo el honor de trabajar.

Durante sus años en el mundo empresarial, se dio cuenta de la falta de desarrollo de talento que existía en el entorno, especialmente como consecuencia de la falta de liderazgo. Fue así como comenzó a estudiar coaching, una disciplina que le permitió no solo crecer como líder, sino darse cuenta de la importancia de trabajar en la propia identidad para llegar a cuotas de alto rendimiento real, muy difícil de alcanzar sin el desarrollo del autoconocimiento y sin una correcta gestión emocional.

Durante sus años viviendo en Argentina, formó parte de un proyecto integral de coaching para River Plate CF a través de la fundación del club, lo que le permitió observar el paralelismo que existe entre el mundo ejecutivo y el alto rendimiento deportivo.

Ha trabajado como coach de diferentes empresas y profesionales, así como en el mundo del fútbol, su verdadera pasión, con jugadores y entrenadores de diferentes equipos como River Plate, CA Excursionistas, la UD Las Palmas, el CD Tenerife, el Atlético de Madrid o Dawrimadaris; así como con campeones olímpicos de otras disciplinas deportivas.



**EVIE**Fútbol

---

[www.eviefutbol.com](http://www.eviefutbol.com)