



EVIEFútbol

PERFILES SOCIOLÓGICOS DENTRO DEL VESTUARIO

ANEXO 1

LA HERRAMIENTA DEL DIÁLOGO INTERIOR (POR RUBÉN GODOY)

EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL FÚTBOL BASE

Esta herramienta es recomendable a partir de los 12 años, ya que los niños tienen mayor capacidad de autocrítica y la relación entre su yo número 1 y su yo número 2 es capaz de expresarla con palabras.

Para convertir esta técnica en algo más ameno y familiar para los más pequeños, debes tratar de generar una comunicación creativa y original, adecuada a sus vidas y a sus gustos para lograr conectar con ellos.

Para ello podéis ponerle un nombre al Yo número 1, el nombre de un futbolista "pesado". Debes explicarles primero qué significa "ser pesado", ya que cada niño lo interpreta de una manera diferente. Lo más importante es que sean capaces de identificar esa mente pesada que habla dentro de su cabeza para decirles lo mal que están haciendo las cosas, con frases como:

- "Jope, como falle otra, el entrenador me va a quitar"
- "Jope, hoy no es mi día, no voy a meter una. Estoy fallando todos los pases"
- "Jope, mi padre me va a echar una bronca que no veas 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 número 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...

¿Cómo aplicar la herramienta?

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 dirigen a él/ella mismo/a 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 desarrollen una respuesta amplia. Puede ocurrirte que algunos niños hagan respuestas más cortas, por eso es bueno el nivel de empatía que tengas con ellos y también te puede ayudar el rapport que hemos mencionado al inicio de este tema.

Una vez que le has hecho las preguntas y tienes las respuestas del niño, es posible que ya haya identificado esa parte del cerebro que le frena y le dice cosas para entorpecer su rendimiento.

A continuación y como he mencionado anteriormente, con un toque de humor y llevándolo a términos futbolísticos, puedes hacer también que el niño le ponga un nombre al Yo número 1 y que elija un futbolista que él/ella considere pesado. El que más ha salido con muchos niños fue el nombre de Casemiro.

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 el niño sea el protagonista.

Si te sirve de ejemplo, en nuestro caso, salimos de las instalaciones para que los jugadores puedan ver visualmente con un ejemplo las variantes que hacen falta y así crean más en ello. En tu caso puedes llevar a cabo una dinámica 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 futbolista 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 cerca, 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 piensan sobre su nuevo fallo. Ahora es más habitual que te hagan 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 a nivel 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 (Casemiro). Tendrás que explicarles que no tienen un botón para que “Casemiro” desaparezca y que todos los futbolistas tienen un **Yo número 1** que les aparece en ciertos momentos de la competición, pero que deben tratar de identificarlo, gestionarlo y tener preparada una respuesta.

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

1. Pensar en el peso del balón, hacer que lo cojan, lo toquen y se relacionen con el tacto de este como si de una pelota de golf se tratara.
2. Pensar en el tamaño del larguero (objeto donde tienen que dar con el balón). Tienen que ir a ver su tamaño e incluso tocarlo también o visualizarlo en su mente.
3. Pensar en la distancia que les separa y 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 distancias, terrenos y 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. llevan a los jugadores a un nivel personal en el terreno de juego y las emociones que tienen jugando no valen para nada. La única acción mental que vale es la de estar concentrado en qué hacer con el balón en ese momento puntual. Por eso planteamos pensamientos que tengan que ver con el golpeo, que es lo único que nos vale.

Por lo tanto, debes dejar muy claro a los más pequeños que las emociones de miedo, vergüenza, ridículo, etc. dentro de un partido NO SON ÚTILES, solo sirven para restarles el talento que tienen.

A veces 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 que estar muy atento también en este sentido para que eso no les relaje.

Una vez que el niño 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 al niño 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 en el entrenamiento, puedes aplicarlas dentro del partido de forma similar, pero con ligeras variaciones. Ejemplo:

1. 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.
2. Fuera de partido entrenabas al niño 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 al que hay que mandarle el balón a los pies. 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.
3. También es importante que el niño 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.

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 con cada niño. Lo importante es interpretar el concepto de "acallar" la mente negativa el mayor tiempo posible para que el niño pueda fluir de una manera más natural y mejore su rendimiento deportivo.

Trata la libertad con humildad y con respeto hacia nuestro fútbol. La palabra "libertad" puede tener connotaciones que no son adecuadas para la ejecución de acciones o directrices en el contexto deportivo. Es importante recordar que, en el fútbol base, estamos en constante aprendizaje. Adoptar esta visión te proporcionará un conjunto más amplio de herramientas que, quién sabe, podrías utilizar en un futuro profesional.



EVIEFútbol

www.eviefutbol.com