



**EVIE**Fútbol

# COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL

RUBÉN GODOY LÓPEZ

Título original: Comunicación e inteligencia emocional.  
Autor: Rubén Godoy López

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)

# BIENVENIDO A EVIE FÚTBOL

Tienes en tus manos una formación pionera e innovadora en el mundo del fútbol base, que se ha vuelto imprescindible en nuestra sociedad actual, donde todo se evalúa bajo la lupa de los resultados y se define en términos de éxito o fracaso, mientras se dejan de lado aspectos tan importantes como la inteligencia emocional, la educación y los valores en un deporte tan bonito y lleno de posibilidades como es el fútbol.

En EVIE FÚTBOL contamos con un panel de ponentes de primera categoría con una amplia experiencia en el mundo del fútbol, del coaching y de la formación, que te acompañarán a lo largo de los distintos cursos. Tendrás la oportunidad de aprender y reflexionar acerca de aspectos fundamentales en el ámbito del fútbol, especialmente del fútbol base, como son la comunicación, la motivación, la gestión de equipos, las relaciones con los padres, el descubrimiento de ti mismo para liderar a tus jugadores... entre muchos otros.

Este curso **COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL** de Rubén Godoy, nuestro fundador e ideólogo de EVIE Fútbol, experto en coaching deportivo y licenciado en Comunicación, te sumerge en la comunicación eficaz hacia las distintas situaciones que tienes que hacer frente como entrenador de fútbol base.

Podrás encontrar técnicas basadas en la empatía, el entrenamiento mental, el lenguaje no verbal, la preparación de respuestas ante las emociones que se dan en el fútbol formativo y muchas más. Y lo más importante, podrás ayudar a tus jugadores en la forma que tienen de hablarse interiormente, una herramienta imprescindible que te diferenciará como entrenador para sacar el mejor rendimiento a tu equipo tanto a nivel individual como grupal.

Al final de este documento, encontrarás la bibliografía utilizada para el desarrollo de este curso, así como la biografía personal del ponente.

Además, para evaluar tu adquisición de conocimientos, tendrás que completar las preguntas tipo test que encontrarás en el campus virtual. Recuerda que para obtener la certificación de este curso individual es necesario superarlo con éxito.

Esperamos que disfrutes de la clase.  
Un saludo,



Fdo: Álvaro Sánchez  
Director



Fdo: Rubén Godoy  
CEO



**EVIE**Fútbol



## LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN DEL ENTRENADOR DE FÚTBOL BASE.

05

## HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN PARA EL ENTRENADOR DE FÚTBOL BASE

10

### COMUNICACIÓN DEL ENTRENADOR HACIA LOS NIÑOS O NIÑAS DE FÚTBOL BASE

- PAUTAS PRIMARIAS PARA UNA COMUNICACIÓN EFICAZ EN FÚTBOL BASE
- COMUNICACIÓN NO VERBAL
- ¿ES NECESARIO ELEVAR LA VOZ O GRITAR EN FÚTBOL BASE?
- COMUNICACIÓN EN VALORES Y EDUCACIÓN PARA UNA SOCIEDAD MEJOR
- CÓMO GENERAR ACTITUD POSITIVA A TRAVÉS DE LA COMUNICACIÓN
- LA HERRAMIENTA: AFIRMACIONES POTENCIADORAS
- IDEAS PARA UN MEJOR LIDERAZGO DESDE LA COMUNICACIÓN
- LA HERRAMIENTA: DAFO
- EL ENTRENAMIENTO MENTAL PARA PREPARAR RESPUESTAS. ANCLAJES.

12

### COMUNICACIÓN DEL ENTRENADOR HACIA EL CLUB

- CÓMO DIRIGIRSE HACIA NIVELES SUPERIORES
- HERRAMIENTAS PARA JUSTIFICAR TU TRABAJO

34

### COMUNICACIÓN DEL ENTRENADOR HACIA LOS PADRES

36

### COMUNICACIÓN DEL ENTRENADOR HACIA EL ÁRBITRO

- DETALLES A TENER EN CUENTA PARA UNA MEJOR COMUNICACIÓN CON LA FIGURA DEL ÁRBITRO
- EL EMPODERAMIENTO DE LA VERDAD

37

## EL JUEGO INTERIOR DEL FÚTBOL BASE

42

### DIÁLOGO INTERIOR DEL PEQUEÑO FUTBOLISTA

43

### QUÉ ES EL DIÁLOGO INTERIOR

43

### LA HERRAMIENTA: EL DIÁLOGO INTERIOR

46

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

47

## CONCLUSIONES Y REFLEXIONES

54

## BIBLIOGRAFÍA

55

## BIOGRAFÍA DEL AUTOR

57

## OTROS CURSOS

59

# 01

**LA IMPORTANCIA DE  
LA COMUNICACIÓN  
DEL ENTRENADOR DE  
FÚTBOL BASE.**

Gracias a un pequeño diario que empecé a escribir en enero de 1996, descubrí inconscientemente la evolución de los entrenadores de fútbol base en los últimos 25 años. Durante algunas épocas, la comunicación era muy lineal, pero estaba enriquecida con educación en valores. Sin embargo, con el paso de los años, este estilo cambió y la comunicación pasó a ser más persuasiva y competitiva, algo que logró que el fútbol base español se convirtiera en uno de los mejores del mundo, pero al mismo tiempo, esta forma de comunicar perdió algunos de los valores fundamentales del fútbol.

Por esta razón, EVIE – Educación, Valores e Inteligencia Emocional en el Fútbol -- apuesta y cree en la compatibilidad de **formar equipos competitivos y, además, educar en valores** dentro de los mismos.

**La figura del entrenador**, tanto hoy como hace 25 años, **sigue siendo la figura de un líder**, de un guía. Es un espejo donde se miran muchos de los jóvenes de nuestro país. Por todo ello, ponemos en tus manos este curso lleno de herramientas que te convertirán en un entrenador y líder con unas excelentes habilidades de comunicación.

***“El tejido de una sociedad sana comienza por formar a los referentes de los más pequeños en la actividad que más les gusta.”***

***- Rubén Godoy -***

Según dice la Dra. Maite Moyá, profesora de Psicología, Habilidades Comunicativas y Liderazgo: **“el 85% de los conflictos en todos los ámbitos de la vida se producen por no saber comunicar. Seamos responsables de nuestras palabras para construir un mundo mejor”**.

En ese pequeño diario de hace 25 años y que, más tarde, se convirtió en el libro *“¡Qué golazo! La otra cara de la generación de oro del fútbol español (2021)”*, analizo el deporte del fútbol, un deporte lleno de egos, que para nosotros es la pasión de nuestras vidas, y al que debemos tratar con más cuidado y llenarlo de nuevo con esos valores que se están perdiendo poco a poco.

**Estás influyendo en la etapa más importante del ser humano a nivel**

Por ello, es imprescindible que tú, como entrenador, tengas claro que **lo más importante de tu día a día es la evolución de los niños y jóvenes a los que entrenes y no solo en un plano deportivo, sino también en el plano personal** porque, sin querer, con tu comunicación tanto verbal como no verbal (a través de gestos), estás influyendo en la etapa más importante del ser humano a nivel mental, la niñez. Es en ese momento donde se forman diversas creencias y donde se crean los **“mapas mentales”**. Por eso, es imprescindible darle la importancia suficiente a una actividad, el fútbol base, por la que pasan muchos niños de toda España. En tus manos está la enorme labor de convertirte en un referente para ellos y de aportar un bien significativo a sus vidas.

**“El ejemplo no es la mejor manera de educar, es la única”.**

**- Albert Einstein -**

Esta formación sitúa la **EMPATÍA** como uno de sus valores principales, el centro de donde parte la comunicación en el entrenamiento. Los niños necesitan, más que nadie, que empatices con ellos, que te pongas en su piel, que entiendas su contexto, sus habilidades y sus problemáticas y que los trates como seres únicos. Por eso, en EVIE Fútbol insistimos tanto en todas las variables y perfiles que puedes encontrar en el vestuario para que seas capaz de identificarlos y trabajar con ellos de la mejor manera posible.

Según los estudios de la **Harvard Business Review** publicados en su libro de “Inteligencia Emocional **Empatía**”, una de las claves de esta capacidad es que:

*“Convertirte en poderoso te hace menos empático.*

*Las investigaciones muestran que el poder personal en realidad afecta a nuestra capacidad de empatizar. Dacher Keltner, un autor y psicólogo social de la Universidad de California, en Berkeley, ha realizado estudios empíricos que demuestran que la gente que tiene poder sufre déficits de empatía en su capacidad de interpretar emociones y en adaptar su conducta a la de otras personas ”*

En este momento, la figura del entrenador se encuentra ante una nueva época. Tu trabajo ahora te exige no solo habilidades como estrategia y planificación o conocimientos sobre el componente físico - táctico, sino que también **te pide ser capaz de interpretar las emociones** de las personas que estás entrenando, en este caso, los niños. Tener esta habilidad es un gran paso para formarte profesionalmente como entrenador, especialmente si vas a trabajar en el fútbol profesional ya que es ahí donde el estado de ánimo y las emociones marcarán el futuro de tu destino.

Una buena base para empezar este curso es darle la importancia suficiente a la idea de **aunar conceptos** ya que la comunicación es un proceso difícil y más aun dirigiéndote a niños de entre 8 y 17 años.

En el curso Experto en Coaching Deportivo de la Universidad Camilo José Cela, a través del curso Comunicación Efectiva, impartido por José Vicente Cabas, profesor de EVIE Fútbol, se analizó el proceso de **degradación** que sufre la comunicación de una manera natural si no se agrupan los conceptos y se transmiten con claridad, como podrás ver en su curso llamado **COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EL ENTRENADOR**.

VER CURSO



Como comentaba anteriormente, además de valorar este proceso de degradación que sufre la comunicación con los niños de fútbol base, ten en cuenta la importancia de **“aunar conceptos”** porque, cuando entrenas, estás tratando con niños que **apenas tienen definidos los conceptos y las palabras básicas de fútbol** como, por ejemplo: potencia, astuto, picardía, constante, técnica, física, basculación, etc. Por eso es fundamental que, en algún momento del comienzo de la temporada, tengas una **charla para poner en común conceptos que vas a utilizar de forma recurrente** para que todos tengan claro a qué te refieres. De lo contrario, si entienden otra cosa, sería contraproducente para su desarrollo personal, así como para la buena marcha del equipo.

Ten en cuenta la importancia de **“aunar conceptos”**

Hace unos meses en una de las sesiones que imparto de Coaching Deportivo individual, debatía con un benjamín del Real Madrid el concepto de “jurador rápido”. A través de un método que empleamos los coaches llamado **Problem Solving** y **Diálogo Estratégico**, pude comprobar que el niño atribuía el concepto de “ser rápido” al de ir deprisa. Sin embargo, “ser rápido” es una ventaja competitiva que tiene un niño respecto a otro de una manera individual, mientras que el “ir deprisa” implica algo negativo porque nos lleva a la precipitación y con ella a los fallos y a la posterior frustración. Además, esta puede darse de manera individual o grupal a diferencia del concepto de “ser rápido”.

Con este ejemplo, reflejo la importancia que tiene **aunar los conceptos** que vayas a utilizar en tu jerga y entrenamientos porque, a veces, creemos que cualquier niño de ocho años sabrá interpretar lo que decimos exactamente como queremos y esto es un error que debilitará la comunicación efectiva que quieras conseguir.

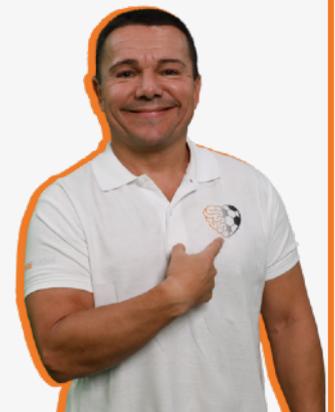
## COMO DICE JOSÉ VICENTE CABAS...

“El objetivo del rapport es establecer un sentimiento de concordia con la persona, que le haga sentirse bien y comunicarse espontáneamente. El rapport requiere: armonía, respeto, delicadeza, sutileza”.

Etapas para la realización de un buen rapport:

- Observar (calibrar)
- Igualar (posturas)
- Acoplar (respiración y gestos)
- Dirigir (llevar a la persona a nuestro movimiento)
- La comunicación es la llave para la supervivencia de una relación después de un trauma compartido.

Extraído de Experto en Coaching Deportivo, Universidad Camilo José Cela.



Uno de los ingredientes que logra una comunicación más eficiente con los niños es el acompañamiento o **rapport**.

Un ejemplo de un buen rapport sería tener una **comunicación directa** con el niño para que puedas explicarle cómo debe jugar el sábado en una nueva posición. Primero hazle preguntas sobre el tema en cuestión, luego observa bien sus gestos y su tono de voz como, por ejemplo, si tiene un tono bajito o si gesticula mucho con las manos. Por último, comunícale los nuevos detalles e intenta copiar su manera de expresarse en tono bajo y sus gestos con las manos.

Como has visto en las etapas de la realización de un buen rapport, **es fundamental observar bien al niño, intentar igualar sus posturas e incluso gestos**, para luego llevarlo a tus gestos y movimientos y así mejorar la comunicación y el entendimiento. Es decir, lo ideal es que trates de meterte en su lenguaje y en su forma coloquial de interpretar la realidad e incluso igualar sus gestos para mostrar esa empatía y que se sienta cómodo contigo. De esta forma, **podrá expresarse mucho mejor y será más capaz de seguir una conversación de una manera dirigida**.



Foto con Sebas, jugador del Aravaca en una sesión en aplicación de Rapport.

# 02

**HERRAMIENTAS DE  
COMUNICACIÓN  
PARA EL  
ENTRENADOR DE  
FÚTBOL BASE.**

En los siguientes puntos, te mostramos diferentes ejemplos que se darán en tu día a día respecto a la comunicación como entrenador. Como hemos expuesto anteriormente, para alcanzar la excelencia en tus charlas y conversaciones, necesitas dejar de lado tus egos y adoptar una actitud empática.

Para ello, conviene hacer el entrenamiento mental de verte desde fuera y saber por qué y para qué estás entrenando a niños de fútbol base, en el curso de Laura Raya, “CLAVES PARA GESTIONAR TU PSICOLOGÍA COMO ENTRENADOR” podrás conocerte mejor a ti mismo y te ayudará verlo desde esta visión que te pedimos.

VER CURSO 

De esta forma, serás capaz de descubrir que lo más importante es tu tarea formativa con esos niños y niñas. Siempre se puede ser competitivo, ganador y, además, saber perder, pero sin duda, lo fundamental es saber transmitir valores para impactar de forma positiva en la vida presente y futura de los niños.

**“Un buen entrenador puede cambiarte la vida”.**  
**- Rubén Godoy -**

Por tanto, te pedimos que enfoques toda la atención en tu labor como entrenador. Concentrarte en estas herramientas te permitirá alcanzar la excelencia y, al mismo tiempo, ser más empático. Y como hemos visto anteriormente, hay diversos estudios que demuestran, al lograrlo, tanto el receptor (los niños) como el entorno, serán más fieles a ti.

A continuación, te mostramos un **mapa de empatía** sobre el entorno del entrenador para que descubras la influencia que tienes sobre los niños. Ten en cuenta que en la infancia se define el equilibrio mental de un adulto, por lo que es crucial que seas lo más empático posible con todo lo que rodea a tus jóvenes futbolistas.



## 2.1 COMUNICACIÓN DEL ENTRENADOR HACIA LOS NIÑOS O NIÑAS DE FÚTBOL BASE

El mensaje parte siempre del entrenador y termina en los niños y debe de ser claro y sencillo, teniendo en cuenta todas las variables que hemos hablado en este curso. No se trata de ser autoritario, pero sí debes tener en cuenta que los niños necesitan un mensaje firme y comunicado con **“asertividad”**, como verás más adelante.

Marisa Moya, una de las mejores educadoras sociales de este país, en una de las charlas sobre educación para la plataforma “Aprendemos juntos” de BBVA, habla sobre el concepto de **“amabilidad y firmeza”**. Debes orientar el mensaje hacia los más jóvenes con este concepto porque, siendo amables con ellos, lo van a recibir mejor. Y, en caso de que algunos de ellos, intenten romper la unidad del grupo o hacerte chantaje emocional, debes mostrarte firme en tus decisiones porque esto te sumará o restará credibilidad. Este concepto de **“amabilidad y firmeza”** es una de las bases de este curso y un hilo conductor en la comunicación con los niños de fútbol base.

No se trata de ser autoritario, pero sí debes tener en cuenta que los niños necesitan un mensaje firme y comunicado con “asertividad”

Sobre comunicación, podemos encontrarnos muchísima información en libros o internet, pero nosotros queremos exponerte casos concretos con los que te sientas identificado para tener soluciones o respuestas inmediatas. Tanto en este como en otros cursos de **EVIE FÚTBOL**, hemos dado prioridad a solucionar los problemas a través de una comunicación eficaz, además de formativa. En el curso PERFILES SOCIOLÓGICOS DENTRO DEL VESTUARIO, del sociólogo y entrenador Gabriel Vera (Chile), profundizamos sobre cómo comunicarnos con cada perfil de niño o niña que te encuentres en tu día a día, tanto fuera como dentro del vestuario, para entender cuáles son sus características particulares y cómo abordar cada caso.

VER CURSO 

Además, no solo es importante como hablas a los niños, sino también el lenguaje no verbal que transmites con tus movimientos y gestos como entrenador. Por ello, te recomendamos que propongamos una **“escucha inquieta” a esos niños**. Es decir, que no solo hagan oír, ver y callar porque los niños de hoy en día ¡se duermen!, sino que tienes que proponerles charlas y diálogos en los que ellos sean interlocutores y participantes activos para así generar el hábito de la **curiosidad** y avivar que tengan inquietudes.

Es decir, que no solo hagan oír, ver y callar porque los niños de hoy en día ¡se duermen!



Entrenadora dando una charla a su equipo antes del partido (Fuente: Imagen de Jeffrey F Lin en Unsplash)

No te olvides de que estás formando niños y niñas y que, cuanto más inquietos y curiosos sean, más habilidades y conocimientos tendrán en su vida adulta. Por lo tanto, debes aprovechar que están haciendo la actividad que más les gusta y que, a través de ella, es mucho más sencillo despertar y potenciar su lado curioso.

### 2.1.1. Pautas primarias para una comunicación eficaz en fútbol base

Para empezar es esencial saber que cada persona tiene su propio **“mapa mental”** y que, además, es muy fácil que la comunicación sufra, en mayor o menor medida, una degradación, como hemos visto al inicio de este curso. Por eso, ten siempre en cuenta que no todo llegará a tus jugadores como quieres o tienes en tu cabeza.

Llamamos **“mapa mental”** a todo aquello que se forma en nuestro cerebro desde que somos niños: valores, educación, creencias, límites, actitudes, formas de interpretar la vida y de diferenciar lo que está bien de lo que está mal, estados anímicos ante diversas situaciones y maneras de afrontar los fracasos o desengaños. Y esto no lo hemos aprendido solos, sino que lo hemos adquirido de nuestro entorno, de nuestro microsistema y de las personas con las que nos relacionamos: desde padres, familiares, profesores, entrenadores, amigos o incluso hasta personas que en algún momento pasan por nuestra vida para aportarnos algo y luego se van. Por eso cada persona tiene un **“mapa mental”** distinto. Este concepto lo verás más desarrollado desde la perspectiva de la neurociencia en el curso de Jose Vicente Cabas, ENTRENAMIENTO MENTAL Y NEUROCIENCIA.

VER CURSO



Uno de los requisitos fundamentales para que la comunicación con tus jugadores sea efectiva es marcarte objetivos o metas comunes. En este curso, partimos de que la base, **para que haya una buena comunicación, debe de existir un compromiso**, tanto por parte de los jugadores como por parte del entrenador.

Hace unos meses tuve la oportunidad de visitar las instalaciones de una de las mejores canteras del mundo, el Real Madrid, en Valdebebas. Estuvimos hablando con algunos de los miembros del club y descubrimos que el compromiso de cada jugador era clave para un mejor rendimiento.

Por eso, es esencial:

- 1) **Identificar a qué se compromete cada jugador ese año**
- 2) **Corregir en el caso de que ese compromiso NO DEPENDA DE ÉL/ELLA**

Un jugador, por ejemplo, no puede comprometerse a meter 25 goles, pero sí puede comprometerse a que cada ejercicio del entreno lo haga con la máxima atención, a mantenerse más concentrado, a ser más curioso, a comunicarse más durante los partidos, etc. Estas metas deberían marcarse al inicio de la temporada y deberías revisarlas periódicamente. **El compromiso con acciones y gestos medibles es fundamental para lograr un mejor desarrollo, tanto a nivel grupal como individual.** La idea es transmitir a tus jugadores que luchen por ser mejor individualmente cada partido, cada temporada o cada ciclo. Como está utilizando Michel entrenador del Girona FC en sus charlas. Uno de nuestros principales valedores de estos cursos que os hacemos llegar basados en la Inteligencia Emocional, la Educación y los Valores.

Si promueves este compromiso, lograrás una mejor comunicación con el jugador durante toda la temporada. Esto no deja de ser un **entrenamiento mental** y, como dice Javier Aguirre en el siguiente video, es una de las cuatro patas que sostienen al futbolista.

VER VÍDEO



Otra pauta importante a tener en cuenta es que la comunicación con los más pequeños debe ser lo más asertiva posible, especialmente en el contexto actual que nos encontramos en el que los padres tienden a ser **menos asertivos** con los niños, y a menudo les cuesta decir "no" a sus peticiones. Como entrenador/a, eres visto por tus jugadores como una figura paterna/materna, pero en tu caso hay algo en juego: la competición. Y todos los niños quieren jugar y competir en los partidos.

Por lo tanto, **debes saber decir que "no" a muchas de las peticiones que te hagan**, tanto por parte de los niños, como por parte de los padres. Esto no significa que respondas en tono elevado ni de enfado, sino que lo hagas de una manera firme para

En este curso, partimos de que la base de que, para que haya una buena comunicación, debe de existir un compromiso, tanto por parte de los jugadores como por parte del entrenador.

Los padres tienden a ser menos asertivos con los niños, y a menudo les cuesta decir "no" a sus peticiones.

que manejes la negativa con serenidad. De esta manera, estarás transmitiendo que no cedes ante un chantaje emocional ni social.

Este concepto de **serenidad con asertividad** lo puedes entrenar en cualquier contexto. Es posible que no te salga bien la primera vez, pero a los niños tampoco les salen los goles en los tiros a puerta las primeras veces, sino que tienen que hacer muchos entrenamientos para mejorar su técnica. A ti, como entrenador, te pasa exactamente igual, todo lo que estás aprendiendo en este curso requiere un periodo de **entrenamiento-aprendizaje** por el que debes pasar para lograr la excelencia dentro del fútbol base. Valora tu actitud en este caso una vez llegues a casa y siéntete orgulloso de saber decir que “no” a muchas de las peticiones que te hacen.

Precisamente la asertividad es algo que deberíamos aprender los adultos de los niños porque ellos saben decir fácilmente que no, sin pensar en el juicio posterior. Por lo tanto, para comunicar con los más pequeños, hay una parte que debemos aprender de ellos.



**La comunicación asertiva se fortalece a través de la confianza**, y aunque ganarse la confianza de un pequeño puede parecer fácil con ciertos elogios en los entrenamientos, perderla es aún más sencillo. Y la confianza es clave para su evolución y depende directamente de ti como entrenador.

**Cuando el niño/a pierde la confianza, deja de creer en ti, y esto puede afectar negativamente a su desarrollo tanto en el fútbol como en su vida personal.** Por eso, es de vital importancia que tengas **cuidado con las promesas que haces** y que tengas siempre a mano un cuaderno para las “promesas” que hagas con los distintos jugadores, ya sea jugar más minutos, jugar en otra posición o hacer algún tiro libre.

En resumen, tienes que generar la misma pasión por comunicar que por entrenar, por eso es indispensable que seas inquieto y curioso por aprender más sobre los temas de comunicación con los pequeños porque nunca podrás saber a qué tipo de adulto estás formando, pero sí sabes que tu papel con él es esencial en su desarrollo.

**Tienes que generar la misma pasión por comunicar que por entrenar.**

Un buen ejemplo que me impactó hace poco es cuando vi a uno de mis antiguos compañeros de fútbol base, que ahora es profesor de colegio después de 30 años, explicando las asignaturas a sus alumnos, y ver que utilizaba los mismos tonos y gestos de nuestro entrenador de aquellos maravillosos años. En este acto, se ve claramente la importancia que tiene la comunicación dentro del fútbol base y el papel relevante del entrenador en la formación de las personas.

Otro ejemplo más futbolero lo podemos ver en la Premier, donde Arteta, entrenador del Arsenal con sus palmaditas en el pecho de los jugadores copia inconscientemente gestos de una de sus principales referencias: Josep Guardiola.

VER VÍDEO



**La forma en que te comunicas con tu plantilla es una de las principales vías para convencerlos sobre el modelo de juego, así como sobre los objetivos del mismo.** En los últimos años, muchos entrenadores se están formando en estos aspectos, reconociendo su importancia. Por ello, queremos resaltar la relevancia de este curso, así como de otros que verás más adelante que te permitirán adquirir competencias relacionadas con la comunicación, conocer las bases de la programación neurolingüística (PNL) o aprender a motivar a tu plantilla, entre otros.

## 2.1.2.- Comunicación no verbal

Esta es la que realizamos sin palabras y se transmite a través de gestos, expresiones faciales e incluso nuestra vestimenta. Nuestro cuerpo siempre está comunicando de alguna manera, incluso de forma inconsciente.

Algunos entrenadores, como Diego Pablo Simeone, utilizan mucho este tipo de **lenguaje no verbal**. El argentino, en muchas ocasiones, incluso abusa de su comunicación no verbal y la convierte en un recurso más dentro de su estilo “emocional” como entrenador.

Por una parte, se comunica con la grada cuando quiere que el público aumente su intensidad para animar y lo ejecuta levantando los brazos hacia arriba con la palma de la mano mirando al cielo. Por otra parte, para comunicarse con el equipo dentro del terreno de juego, también utiliza este tipo de recursos no verbales. Más de una vez, para llevar a la calma a su equipo, utiliza el gesto con los brazos hacia abajo y con las palmas de la mano hacia el suelo. Este es un gesto que incluso le pudo valer una liga en uno de los partidos más importantes del Atlético de Madrid como fue el partido contra el Valladolid, en Zorrilla, cuando quedaban tan solo 10 minutos para terminar el partido. Donde consiguió su última liga en el año 2021.



*Diego Pablo “Cholo” Simeone en el partido del Atlético de Madrid en Valladolid, alternando gestos efusivos para aumentar la intensidad de su equipo, y gestos de calma para tranquilizar a sus jugadores (Fuente: Caracol Radio y 90Min.com)*

A continuación, te expongo algunos **errores en la comunicación no verbal** que pueden ocurrirte desde el banquillo y que afectan a la comunicación con tus futbolistas:

- **Mostrar gestos que implican nerviosismo o intranquilidad**

Estos gestos son muy comunes cuando las cosas no van como quieres en el terreno de juego. Como, por ejemplo, cuando te levantas y te sientas varias veces, no dejas de andar por los alrededores del banquillo con una velocidad que hasta se percibe dentro del campo, y generalmente comienzas a criticar decisiones arbitrales o los comportamientos de tus futbolistas. Además, con gestos o aspavientos de nerviosismo.



*Jorge Sampaoli, entrenador del Sevilla, mostrando gestos de intranquilidad y nerviosismo (Fuente: Notify)*

- **Mostrar gestos de desesperación**

Cuando estás decepcionado o desilusionado, es habitual que te toques la cabeza de manera continua con las palmas de las manos, desde la parte lateral de la frente hasta la parte posterior de las orejas.



*Pep Guardiola como entrenador del Manchester City mostrando claros gestos de desesperación ante la situación que atravesaba el equipo (Fuente: ElConfidencial)*

- **Mostrar gestos de frustración**

Estos se hacen sobre todo a través de distintas “muecas” con la cara y también moviendo la cabeza de lado a lado como diciendo que no. Es una forma de expresar que no te están saliendo las cosas como quieres.



*Jürgen Klopp en un partido, donde los planes del Liverpool FC no estaban saliendo como esperaba (Fuente: This is Anfield)*

- **Mostrar gestos de pasividad**

En este caso, es cuando simplemente no haces nada. Te quedas mudo en el banquillo como si no hubiera pasado nada. Aquí, también, aunque sin querer, estás transmitiendo algo.



*Vicente del Bosque como entrenador de la selección española, como mero espectador del partido, en un estado temporal de pasividad (Fuente: Diario Las Américas)*

Con todos y cada uno de estos gestos tienes que tener especial cuidado, sobre todo en edades tempranas, cuando los niños empiezan a jugar al fútbol, porque estos **son esponjas emocionales**. En fútbol base, los niños necesitan mirar al banquillo muchísimas veces, más que en un fútbol juvenil o amateur. Por lo tanto, te recomendamos hacer un entrenamiento mental antes de los partidos para preparar respuestas para enfrentar las distintas emociones que puedan surgir en el campo. Esta práctica tiene dos beneficios: en primer lugar, **mejora vuestra comunicación**, y en segundo lugar, **ayuda a controlar la ansiedad que los más pequeños puedan experimentar durante el partido** y que, por ende, resulta perjudicial a nivel grupal para conseguir los objetivos.

Es importante señalar que, en cada caso, siempre nos podemos encontrar excepciones como veremos a lo largo del curso, pero estos ejemplos te pueden servir como referencia y mejorar tu forma de transmitir a los pequeños.

**En fútbol base, los niños necesitan mirar al banquillo muchísimas veces, más que en un fútbol juvenil o amateur.**

En mi experiencia personal, he visto partidos que se han ido al traste por gestos del entrenador de este tipo. Equipos jugando un buen fútbol y con un resultado favorable donde el entrenador no dejaba de hacer gestos de desesperación por la propia exigencia o presión que se metía él mismo. Al final esa presión la trasladaba al campo, los niños miraban hacia el banquillo y eran conscientes de que existía esa frustración. Ésta llevaba a la paralización más la precipitación y terminaban perdiendo un partido que tenían totalmente controlado.

### 2.1.2. B - ¿Es necesario elevar la voz o gritar en fútbol base?

Vivimos en una sociedad muy irascible y, a veces, es difícil discernir si con el exceso de comunicación estamos haciendo bien o mal. Además, si preguntáramos habría debate sobre si debemos elevar a la voz a los niños y niñas para corregir alguna situación dentro del partido. En este caso, con elevar la voz nos referimos a utilizar un tono con cierta agresividad.

Hay varios psicólogos que apuestan por la opción de no gritar a un niño porque puede afectarle negativamente, pero también hay muchos entrenadores que lo justifican porque afirman que es su forma de actuar y que no la van a cambiar.

¿Cuál es entonces la fórmula que más funciona? Como dice uno de los ponentes de este curso, Víctor Paredes, **las fórmulas solo son dos: la que funciona y la que no funciona**.

Hoy todo lo necesitamos a la carta y, como entrenador, **debes estar muy atento a ver qué carta requiere cada niño**. Te ponemos un ejemplo. Si eres un entrenador que sueles “vocear” o gritar a los niños, debes apuntar a qué niños hace efecto y a qué niños no. A algunos niños puede ser que un grito les venga bien. Sin embargo, a otros igual

les bloqueas y frenas sus capacidades y acaban en bloqueo mental dentro del terreno de juego.

Por eso, la mejor fórmula con cada niño es la que funciona y, para ello, debes ser flexible en tu manera de actuar. Si eres de los que eleva mucho el tono, puede ser que te venga bien hacer menos uso de ello según el tipo de niños que tengas delante. Al mismo tiempo, puede ser que, si nunca utilizas este recurso ni un tono de voz elevado, te sirva en casos extremos para llamar la atención a un niño o niña en concreto. En cualquier caso, es indispensable que anotes en tu libreta las observaciones más relevantes para ver qué ocurre en cada caso y tener una comunicación eficaz con cada jugador/a.

### 2.1.3.- Comunicación en valores y educación para una sociedad mejor

Otra de las formas de comunicar en las que insistimos en EVIE FÚTBOL, Educación, Valores e Inteligencia Emocional en Fútbol, es la de inculcar valores desde tu figura de entrenador. En mi curso de EDUCACIÓN EMOCIONAL Y VALORES PARA FÚTBOL BASE podrás ampliar la información sobre este ámbito tan importante en el que **los mayores y los entrenadores** nos debemos sentir responsables con el nuevo ecosistema del fútbol que tenemos que dibujar.

VER CURSO



Una de las mejores técnicas de comunicación para los más pequeños es la de transmitir un mensaje a través de líderes de referencia cercana. Los niños a edades tan tempranas tienen ciertos referentes como pueden ser el entrenador, el padre, el profesor o algún familiar cercano. Pero hemos venido observando a través del Coaching Deportivo que los niños tienen como referente también a otros niños, pero con edades algo superiores, es decir, el benjamín se fija en el alevín o el infantil en el cadete. Y lo que haga el **mayor** parece que va a “misa”, solo por la imagen que proyecta este sobre el niño **menor**, que está muchas veces por encima del padre/madre, entrenador o compañero del mismo equipo. En estas edades, tener uno o dos años más puede llevarlos a ser líderes invisibles en otros de menor edad.

Por esta razón, la **herramienta de mezclar equipos** para **comunicar** valores es una de las mejores. Comienza explicando a los jugadores mayores los actos que deben llevar a cabo durante el entrenamiento, ya que servirán como modelo para otros. Estos actos pueden incluir la seriedad en el entrenamiento, la forma de pedir las cosas, su comportamiento y su actitud ante las frustraciones. De esta manera, el niño de menor edad absorberá los buenos modales de los mayores, de forma espontánea, sin forzar.

¿Y todo esto para qué? ¿Qué sentido tiene?

En los últimos años he tenido varias conversaciones con amigos y excompañeros futbolistas que siguen en activo y uno de los temas que más salen a relucir en nuestras conversaciones es la **falta de educación de los más jóvenes**. Jóvenes que suben al

primer equipo y no son capaces de recoger una pelota, de dar las gracias por recibir un peto o incluso jóvenes con unas maneras “chulescas” por recibir una queja durante un marcaje.

Hoy día, los jóvenes son menos tolerantes, por lo que debes promover ejercicios donde la educación y los valores sean la guía para realizar el resto de las acciones en fútbol base. Como siempre, ten en cuenta que estás trabajando en un fútbol formativo, por lo que debes enseñarles a todos los niveles, más allá del futbolístico, porque ello contribuirá a su desarrollo y a la mejora de la sociedad actual.

***“Enseñar a respetar para que te respeten, clave en la formación de jóvenes a través de fútbol base”.***

**- Rubén Godoy -**

#### **2.1.4.- Cómo generar una actitud positiva a través de la comunicación**

Si te dedicas al fútbol formativo, una de tus misiones debería ser educar personas felices y esto puedes empezar a hacerlo con tus pequeños futbolistas haciendo un buen uso de la comunicación.

Tras hablar con varios psicólogos y sociólogos vemos que en el contexto social que nos encontramos, a veces es difícil comprender la mente de los jóvenes. La **frustración** se ha apoderado de una sociedad en constante desánimo que no es ya ni capaz de ejecutar las tareas que más felices les hacen. Profundizarás más sobre este asunto en el curso de Diego Benito, GESTIÓN DE FRUSTRACIONES EN EL FÚTBOL BASE.

VER CURSO



No te vamos a pedir como entrenador que seas especialista en Coaching o Psicología porque no es tu papel, pero estoy seguro de que entre lo que hay y lo que podemos aprender hay un largo camino por recorrer. Y todos estos cursos EVIE te ayudarán a cubrir esta necesidad sobre el entrenamiento mental.

Por este motivo, te vamos a proporcionar herramientas para potenciar y entrenar una **actitud positiva** con tus futbolistas ya que, parte de su madurez, dependerá de su forma de encajar los golpes en la niñez. Por eso, es tan importante poner el foco en cómo generar este tipo de actitudes.

Los niños de las edades que entrenas seguramente sufren sus primeros días en el banquillo y esa será una de las primeras frustraciones con las que tendrán que lidiar. En esos casos, tú **tendrás que interpretar el papel de un coach y acompañarles para potenciar sus cualidades**. Este acompañamiento, esencial actualmente en cualquier proceso formativo, debe de ser también parte del entrenamiento porque la actitud se aprende y se entrena cada día.

Uno de los mejores especialistas en generar una comunicación positiva es Víctor Küppers. Tuve la suerte de recibir una charla suya, además de forma casi personal hace ya más de 10 años, y descubrí que nadie como él maneja mejor este tipo de comunicación positiva ante los problemas. Por ello, te vamos a contar una de sus teorías.

Según Küppers, lo primero es **quitar hierro al asunto**. Estás trabajando con niños en la actividad que más les gusta, por lo tanto, la palabra PROBLEMA tiene que desaparecer de tu vocabulario. Un problema es una cosa más grave: una enfermedad, la muerte de alguien cercano, etc. Pero una discusión entre jugadores, un malestar con los dirigentes del club o una situación incómoda con los padres de algún niño **no es un problema**, sino **una circunstancia a resolver en un periodo de tiempo**.

### PROBLEMA = CIRCUNSTANCIA A RESOLVER EN UN PERIODO DE TIEMPO

[VER VÍDEO](#)

Vivimos en una sociedad donde a todo le llamamos “problema” y, por lo general, somos muy afortunados y, en lugar de ver problemas, tendríamos que estar constantemente agradecidos. Como explico en una de las herramientas en el curso de Educación Emocional y Valores.

Como venimos hablando, la actitud positiva se puede entrenar y esto es algo que debes hacer **desde ya** con tus pequeños futbolistas. Una de las herramientas que más utilizo en mis sesiones de coaching deportivo es **LA AFIRMACIÓN POTENCIADORA**.

### LA HERRAMIENTA: 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, los propios niños no sepan explicarse, por ello es fundamental tu acompañamiento mental para lograr extraer lo que quieren decir. Como entrenador sabes muchas más cosas de las que ellos creen, 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 Lopez Guzmán....*

Aquí tendría que decir tres cualidades que posee, puede ser a nivel individual como a nivel colectivo.

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

Ahora tendría que añadir tres cualidades que debería mejorar ese niño o niña en concreto, pero tendría que expresarlo de manera positiva, añadiendo todo lo bueno que tiene.

Imagina que lo que tiene que mejorar es que sea más atrevido, tenga mejor alimentación y que sea más hablador dentro del campo.

En este caso quedaría: *Yo Enrique Lopez Guzmán, con mucha técnica, fuerza de voluntad y buen compañero. Además de, atrevido, buena alimentación y hablador dentro del campo.*

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

Por ejemplo:

Quedaría: *Yo Enrique Lopez Guzmán, con mucha técnica, fuerza de voluntad y buen compañero. Además de, atrevido, buena alimentación y hablador dentro del campo. Este año, voy a conseguir tener muchos más minutos.*

En vez de esta meta, podrían ser de este tipo también:

- Ser mucho más regular este año
- Tener mucha más confianza en mí este año
- Ser indiscutible en las alineaciones del entrenador.

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.**

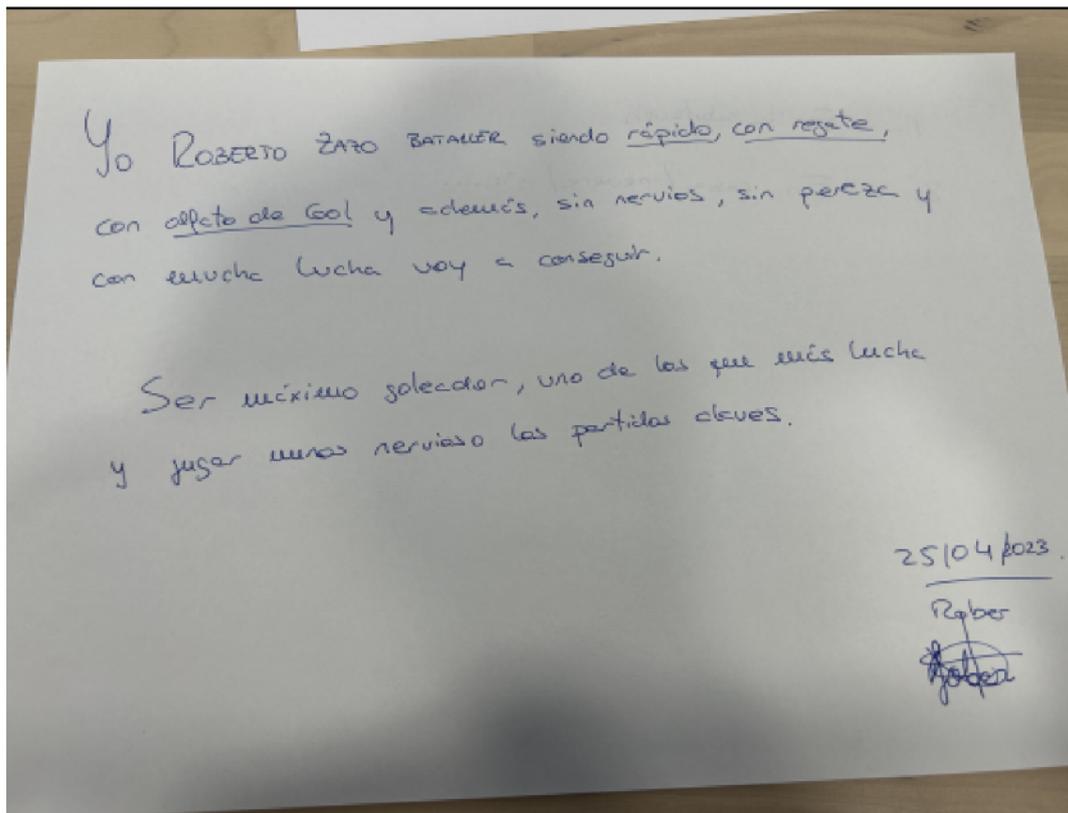
El entrenamiento mental se lleva a cabo de la siguiente manera:

- 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.

Podrás profundizar en estas y otras herramientas para generar actitud positiva en el curso MOTIVAR PARA GENERAR PASIÓN EN FÚTBOL BASE de Álvaro Sánchez.

[VER CURSO](#)

Afirmación Potenciadora de Roberto Zazo, jugador de Las Rozas CF.

La tarea de hacer felices a los más pequeños no es fácil, pero estás en el mejor lugar para hacerlo. Lo primero que tienes que enseñarles es qué significa “ser felices” y explicarles que, cuanto más felices sean, más oportunidad tendrán de conseguir los objetivos, tanto los de resultado como los objetivos **formativos**.

En el libro de Inteligencia Emocional, **FELICIDAD**, de la Harvard Business Review, se habla en estos términos del concepto “ser felices”.

*Un concepto erróneo de la felicidad es pensar que consiste en estar alegre, de buen humor y contento todo el tiempo, siempre con una sonrisa en la cara. No es así, ser feliz y llevar vida plena consiste en asumir lo bueno y lo malo, y en aprender a reformular lo malo. De hecho, en el reciente artículo en el Journal of Experimental Psychology, Emodiversity and Emotional Ecosystem, del investigador de Harvard Jordi Quoidbach, se revela que el hecho de sentir una amplia variedad de emociones, tanto positivas como negativas, guarda relación con un estado mental positivo y con el bienestar físico.*

Por lo tanto, debes aclarar a los más pequeños que el hecho de que les pasen cosas negativas también forma parte de la felicidad. El niño que lo sepa interpretar antes habrá generado una mayor cualidad para centrarse en **cómo** mejorar las cosas que no le salen bien.

***La felicidad no es la ausencia de sufrimiento: es la capacidad para resurgir de él.***

Esta frase de resiliencia y felicidad es un claro ejemplo de una de las labores más importantes que tenéis que generar en los más pequeños. El de resurgir. Un término que gracias a todos los partidos que hay en una liga tan larga como en fútbol es imprescindible utilizar.

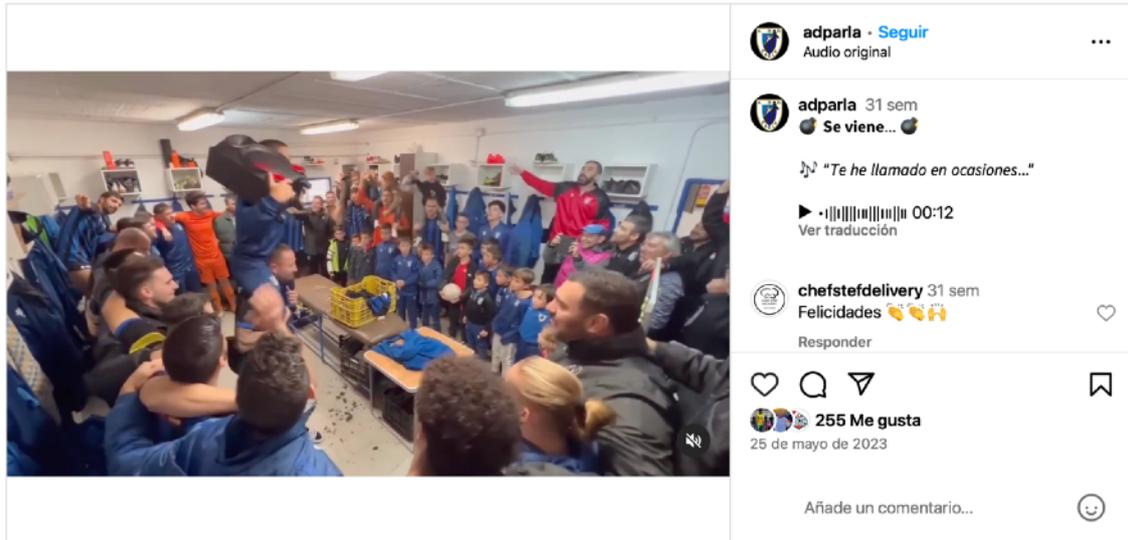
**La felicidad no es la ausencia de sufrimiento: es la capacidad para resurgir de él.**

### **2.1.5.- Ideas para un mejor liderazgo desde la comunicación**

Una de las claves para liderar a los niños es fomentar un **sentido de pertenencia único**. Es decir, hacerles ver que están en un equipo que no van a encontrar en otro lado porque ese sentimiento hará que tengan una mayor implicación y, sobre todo, una mayor concentración. Actualmente, la capacidad de concentración se está perdiendo ya que los niños tienen miles de motivaciones, distracciones e impactos al mismo tiempo y es difícil conseguir, incluso, que estén concentrados en el deporte que más les gusta.

Lograr ese sentimiento de pertenencia e identidad es, en estos casos, muy recomendable. Un ejemplo de ello es la cantera del AD Parla donde, a través de canciones y mensajes, consiguen transmitir a los niños algo que no podrán encontrar en otras canteras. Cuando el primer equipo gana, posteriormente lo celebran dentro del vestuario con todos abrazados y cantando al unísono. Además, invitan a los jugadores del fútbol base para que se unan a la celebración y generar así ese sentimiento de pertenencia. Esta forma de trabajar ha provocado que en la temporada de 2022-2023, a dos jornadas de finalizar la competición, en el derbi entre los dos

equipos de Parla, se jugará el ascenso directo a Tercera División. En la grada de ese partido no solo estaban los aficionados y jugadores de la cantera de la AD Parla, sino que acudió tanta gente que no cabían dentro. Ha sido un grandísimo trabajo por parte del equipo parleño, que, por cierto, empató el derbi y al ganar en la última jornada, ascendió de categoría.



*El primer equipo de la AD Parla celebrando una victoria en el vestuario junto con jugadores de la cantera. (Fuente: Instagram @adparla)*



*Aficionados de la AD Parla, en este caso jugadores de las categorías inferiores, junto con sus padres, animando al primer equipo en el derbi local. (Fuente: Instagram @adparla)*

La tarea del líder es ayudar a los pequeños a descubrir sus identidades personales, morales y sociales.

*Una de las mejores fórmulas para liderar a niños es la habilidad para relatar historias. Los líderes deben encarnar de forma convincente las historias que cuentan en sus auditorios.*

*José Enrique Morales, Universidad Camilo José Cela. Experto en Coaching Deportivo Dirigido por Diego Gutiérrez.*

Todos los grandes líderes experimentan el fracaso. Tu papel como entrenador no se reduce a enseñar solo la parte física y táctica de la competición, sino que consiste en “extraer” lo mejor de cada jugador y del equipo como “sistema humano”, es decir, apoyarle para que identifique su objetivo y aportar claridad sobre lo que quiere conseguir.

*“Competencias de un líder”. Párrafos claves de José Enrique Morales*

*Visión inspiradora y triunfadora*

- *Capacidad de trabajar sistemáticamente en base a un programa predeterminado*
- *Liderazgo mediante el ejemplo*
- *Capacidad para captar, desarrollar y “retener” talentos*
- *Sentirse y actuar como uno del equipo sabiendo gestionar la “distancia de intervención”*
- *Disciplina y compromiso*
- *Capacidad de hacer crecer al equipo en base a compensar y “equilibrar por arriba”*
- *Capacidad de impulsar la autoestima tanto individual como del equipo*

*“El éxito o el fracaso de cualquier organización depende, en buena medida, de la calidad de sus líderes. Las creencias, valores y expectativas personales que el entrenador tiene ante la vida, influyen en su forma de entender el entrenamiento y la relación con los deportistas, los directivos y los medios de comunicación.*

*El liderazgo significa también saber crear un sistema de creencias y valores en sus seguidores. El entrenador debe tener una concepción humanista de su trabajo, trabaja con seres humanos y debe saber manejar bien los sentimientos y las emociones...*

*En definitiva, el entrenador es un madurador de personas, un profesional del desarrollo personal del deportista, un educador de sentimientos y emociones, un modulador de la conducta óptima del competidor, un transformador de lo inmaduro en equilibrio y armonía. Rendir y madurar constituyen juntos el modo y manera en que el hombre está determinado para devenir un hombre completo, para crecer, para madurar y para proporcionar su fruto...*

*Conseguir que el deportista tenga una mayor madurez personal, una mayor inteligencia emocional (Goleman, 1996) o, según Arruza y Balaguer (1998, 1994), una tolerancia psicológica más alta, es parte inherente a su función de entrenador y a realizar una enseñanza de calidad. Es condición indispensable para considerarle como un entrenador excelente.*

*El entrenador es una agente social, pues consideramos su función desde una perspectiva social- cognitiva, tanto por las variables personales como por las situacionales, que serán las responsables de los pensamientos, sentimientos y conducta de las personas...”*

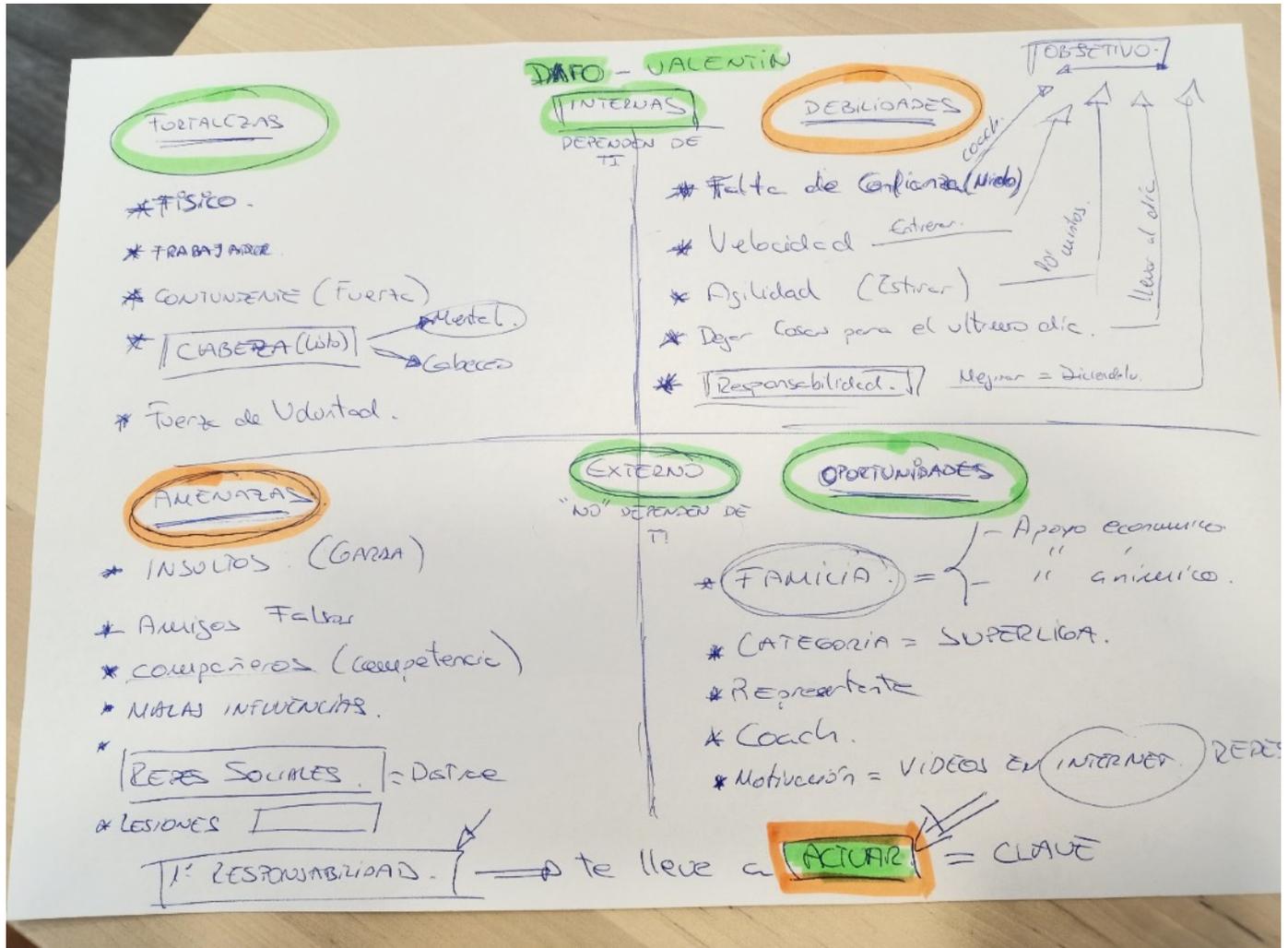
*José Enrique Morales, Universidad Camilo José Cela. Experto en Coaching Deportivo Dirigido por Diego Gutiérrez*

## **LA HERRAMIENTA: DAFO**

Como entrenador debes tener un control sobre tus jugadores: sobre sus progresos, metas, objetivos, etc. Para ello, puedes utilizar una herramienta muy efectiva llamada **DAFO**, que te permite comparar los resultados de forma progresiva. Si bien no es necesario que apliques esta herramienta con todos los jugadores del equipo, sí es fundamental que la utilices con aquellos niños cuyas ventajas e inconvenientes debes conocer para poder hacer una evaluación posterior. Esta herramienta utiliza diferentes variantes según los aspectos que dependan o no del niño o niña.

**DEPENDEN DEL NIÑO/A: FORTALEZAS Y DEBILIDADES.**

**“NO” DEPENDEN DEL NIÑO/A: AMENAZAS Y OPORTUNIDADES.**



Ejemplo real de una sesión personal con Valentin un chico Cadete de Superliga.

Escribe este DAFO con el niño delante para que él mismo redacte tanto sus ventajas competitivas como lo que puede mejorar. Tú deberás guiarle para que haga 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.

En el Anexo 3 encontrarás una plantilla de DAFO que puedes utilizar con los jugadores de tu equipo.

Como entrenador, por tanto, deberás darle herramientas para que mejore esas debilidades y podrás hacerle un seguimiento continuado durante todo el año para ver su progreso. Como puedes ver en la foto original, siempre hay que tener en cuenta el **objetivo** para realizar el DAFO. No lo pierdas de vista a lo largo de toda la temporada y haz pequeñas evaluaciones continuas para que vaya progresando.

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

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 lograr esos pequeños cambios. Por eso, el entrenador es clave como tarea de acompañamiento y evaluación. Si quieres que tus chicos mejoren en tareas individuales, es muy positivo enseñarles a manejar esta herramienta.

**Si tuviera que definir la vida en una palabra diría, atreverse.** Salir de la zona de confort para mejorar es fundamental para crear una mejor preparación y gestión de las frustraciones. Esencial para que los niños puedan crecer con mejor salud mental.

### 2.1.6.- El entrenamiento mental para preparar respuestas. Anclajes.

Los entrenadores de fútbol base excelentes necesitan conseguir que los niños vayan aprendiendo ciertas respuestas a las emociones o sentimientos que les pueda interrumpir su camino hacia un mundo con menos frustraciones.

Por ejemplo, si un niño se pone nervioso y se bloquea porque su padre le grita desde la grada, esto puede afectar negativamente a su crecimiento personal y a su rendimiento deportivo, así como perjudicar al objetivo común del equipo. En esta situación, como entrenador, debes dar una respuesta adecuada para abordar esta emoción del niño.

En las sesiones que imparto de coaching deportivo en las instalaciones de Premium Training Center, este tipo de casos es uno de los más trabajados. Aquí proponemos a los niños **“anclajes”**, es decir, ejecutar un gesto para no pensar de manera negativa ante los chillidos de sus padres. En un caso particular, lo que hicimos era que el niño, cada vez que escuchara las voces de sus padres corrigiéndole en mitad de un partido, no se volviera a mirarlos. La manera de conseguirlo fue “agacharse para apretarse los cordones del pie derecho”. Esto automáticamente le llevaba a una respuesta mental ya “preparada” en la que se decía:

*“Concentración en mi tarea”*

El niño tenía que seguir concentrado en el partido y tenía que interiorizar que las emociones que le generaban esos chillidos no eran válidas. Lo importante era el papel que tenía que desarrollar con la pelota. Es cierto que no podemos evitar esos diálogos interiores llamados **“saboteadores”** que vienen a desconcentrarnos, pero sí podemos

preparar respuestas. Con todos los niños no funciona de la misma manera, así que tienes que ver de forma individual qué anclajes te valen para cada jugador. Como también entender que se trata de un proceso de generar un nuevo hábito y la única manera de conseguirlo es a través de la repetición.



*Niño utilizando la técnica del anclaje, en este caso atándose los cordones y repitiéndose su respuesta mental (Fuente: Kampus Production en Pexels)*

Por lo tanto, incentiva a tus pequeños futbolistas que tengan sus propias respuestas ante emociones o sentimientos que ya saben que les van a suceder antes o después. Estas respuestas preparadas son claves para mejorar su inteligencia y agilidad emocional.

Como si de un examen de colegio se tratara, pregúntales: **si tuvieras las respuestas de un examen, ¿no irías más tranquilo a la prueba?**

De esta misma manera, deben afrontar las emociones dentro de un partido. Deben estar tranquilos, con la tensión idónea para competir y, si logran avanzar en este ámbito de gestión emocional, habrás conseguido como entrenador una excelencia que jamás se ha conseguido dentro del fútbol base.

## PREPARAR RESPUESTAS - ANCLAJE



En el curso GESTIÓN EMOCIONAL EN MOMENTOS CLAVE DE UN PARTIDO, desarrollado por Álvaro Sánchez, descubrirás determinados momentos dentro de un partido de fútbol donde afloran las emociones y sabrás cómo anticipar la respuesta en los entrenamientos.

VER CURSO



## 2.2 COMUNICACIÓN DEL ENTRENADOR HACIA EL CLUB

### 2.2.1. – Cómo dirigirse hacia niveles superiores

Este es uno de los puntos más importantes en el ámbito comunicativo para el entrenador de fútbol base ya que, a menudo, los directivos están más ocupados en los problemas que surgen en categorías superiores lo que dificulta transmitirles mensajes relacionados con el fútbol formativo.

Por esta razón, una de las labores fundamentales del entrenador de fútbol base es darle la importancia que merece al fútbol formativo en su relación con el desarrollo de las personas. En todos los cursos de EVIE FÚTBOL, tendrás las respuestas para conocer en profundidad el importante trabajo que tiene por delante tanto el club como el entrenador.

Un estudio de la Harvard Business Review de Inteligencia Emocional llamado “Cómo tratar con gente difícil” (2019) expone pautas perfectas para lidiar con los directivos. En primer lugar, tienes que practicar la **empatía**. Hablábamos al inicio del curso de la importancia de ponerse en el lugar del otro, especialmente cuando nos referimos a los niños, pero, en este caso, ocurre lo mismo con directivos.

La clave para empatizar con el club es **saber qué presiones tiene**. Muchas veces recibís malas contestaciones y pasividad ante vuestras peticiones, pero la mayoría de los directivos no tienen nada contra vosotros, sino que no son capaces de atenderos en ese momento por otras cuestiones. Por este motivo, **no debes tener solo en cuenta cómo actúan sino por qué lo hacen**. Así que, el primer paso es esforzarte por conocer en qué situación se encuentran para empatizar con ellos. La empatía se aprende y cuanto más logres ponerte en la piel de tus superiores, más fácil te será la comunicación con ellos y, además, más pronto conseguirás tus objetivos.

Otro paso importante es **fijarte en la persona que empatiza bien con los directivos del club**. Estudia su forma de comunicar para seguir una línea similar. Creemos siempre que el concepto de copiar es malo o que tiene una connotación negativa, pero esto no es así. Si a alguien le funciona, lo inteligente es aprender de ello. Por eso te recomendamos que, si tienes a una persona modelo que esto sabe hacerlo muy bien, pídele consejo. A veces no nos atrevemos a pedir ayuda, pero precisamente salir de la zona de confort es esencial para avanzar.

Una vez hayas conseguido hablar con los directivos, **muéstrate siempre flexible al cambio**. Puedes ser asertivo en varios temas, pero a la vez estar abierto a los cambios y a los clubes les encanta que se propongan nuevas cosas para mejorar el funcionamiento del fútbol base. En todos estos cursos que hemos creado tienes decenas de herramientas para proponer a tu club.

**Salir de la zona de confort es esencial para avanzar.**

El estudio de la Harvard Business Review al que hacíamos referencia también aclara que, para comunicar algo importante, **es recomendable hacerlo en un lugar fuera de lo habitual para los directivos** porque esto refleja la importancia del tema a tratar y tu implicación en hacer las cosas lo mejor posible. No tienes por qué reunirte dentro de las instalaciones del club, puede ser en un espacio ajeno.

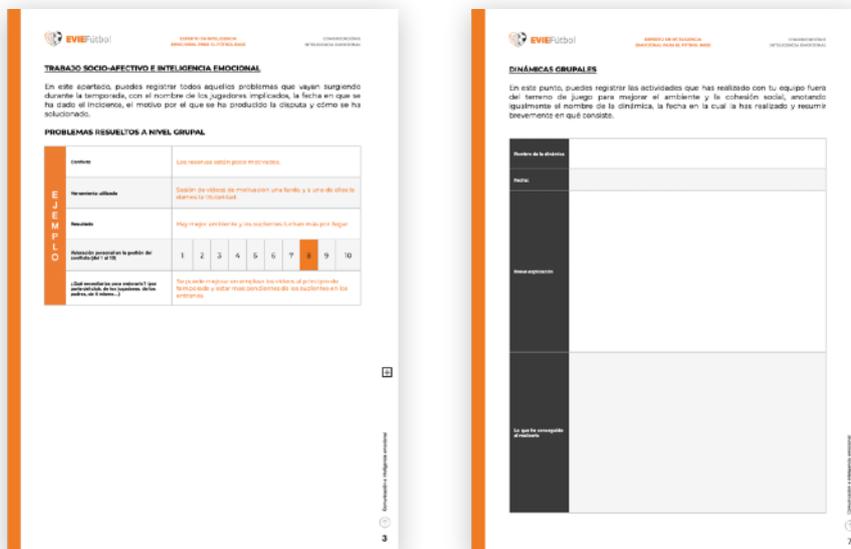
Por otra parte, la mejor manera de demostrar al club tu valía son las estadísticas, es decir, las pruebas reales. Te lo cuento en el siguiente punto.



*Julen Lopetegui, ex entrenador del Sevilla FC, manteniendo una conversación con Monchi, secretario técnico. (Fuente: Estadio Deportivo)*

### 2.2.2. – Herramientas para justificar tu trabajo

La justificación de tu trabajo es la mejor herramienta para demostrar tu valía. Por eso es importante, desde ya, preparar bien tablas estadísticas tanto de una manera individual como colectiva. En esta parte no nos vamos a detener mucho, porque actualmente tienes acceso a muchas tablas o herramientas para controlar ciertas evoluciones de tu trabajo. Sin embargo, podrás encontrar en el adjunto algunas tablas de control que te facilitamos por si quisieras utilizarlas. En el Anexo 4 te he dejado unas plantillas imprimibles que puedes completar y presentar al club.



Anexo 4

Además de las anteriores tablas, te recomiendo que **anotes todos los conflictos sociales que has ido resolviendo a lo largo de la temporada**. Por ejemplo, el caso de Pablo que tuvo problemas con Juan porque jugaban en la misma posición y no se dirigían la palabra en los entrenos. O el caso de María que su padre solía gritarle mucho en los partidos y la niña se ponía nerviosa.

Una vez tengas todas las variables, **podrás presentarte en el club con la garantía de que puedes demostrar tu trabajo tanto físico-táctico como tu labor en el ámbito de la inteligencia emocional y esto será siempre un valor añadido frente a otros entrenadores**. Trabajar de este modo te conducirá a la excelencia dentro del campo en un deporte apasionante: el fútbol formativo.

## 2.3 COMUNICACIÓN DEL ENTRENADOR HACIA LOS PADRES

La gestión y comunicación con los padres es uno de los temas más relevantes en nuestro curso de EVIE Fútbol. Durante muchos años, hemos buscado formas organizadas de abordar esta cuestión en el fútbol formativo porque vemos que muchas escuelas o clubes no le dan la debida importancia, mientras que otras son demasiado imperativas en sus directrices. Por eso llevamos años analizando los mensajes que se lanzan desde los clubes o los entrenadores a los padres de los pequeños futbolistas y hemos desarrollado un curso tan importante como es el de GESTIÓN DE PADRES, impartido por Paloma Rivero, que ha trabajado tanto en Argentina como en España en varios clubes profesionales tratando a adolescentes y ayudándoles a gestionar sus emociones.

Para mejorar la comunicación con los padres, también en EVIE Fútbol buscamos que los padres empaticen con tus funciones de entrenador y que comprendan las tareas de cada uno en la formación del niño. A través de otro curso solo y exclusivamente dedicado a ellos como es el de COACHING Y PSICOLOGÍA PARA PADRES DE FUTBOL BASE, los padres obtienen una visión más completa y clara sobre tu papel y, al mismo tiempo, ambos adquirís herramientas para comunicaros de manera eficaz y empática. En resumen, más productiva para la “comunidad del fútbol base” ya que beneficiará a todas las partes involucradas: niños, padres, clubes y entrenadores. En resumen, contribuirá a una sociedad más sana emocionalmente.

[VER CURSO](#)

## 2.4 COMUNICACIÓN DEL ENTRENADOR HACIA EL ÁRBITRO

En esta forma de comunicar, el entrenador se convierte en un espejo para los niños, en un referente. Con la interacción del entrenador y el árbitro, los niños del fútbol base empiezan a desarrollar una parte inconsciente en la que aprenden a enfrentarse cuando sean adultos a personas con opiniones opuestas. Por lo tanto, como entrenador estás educando a través de tu **lenguaje verbal y no verbal** en este aspecto tan importante en la vida de una persona.

En esta comunicación, tienes varias opciones. Puedes mostrar agresividad, pasividad o la forma más adecuada y efectiva: **la asertividad con deportividad**. No se trata de dirigirse siempre al árbitro con aspavientos, voces o incluso insultos, como habrás visto en alguna ocasión.

**La asertividad** consiste en expresar tu opinión de manera tranquila y en el momento oportuno. Es importante recordar el concepto de "empatía". No es agradable para nadie presenciar partidos con situaciones tensas a los que los árbitros se enfrentan cada fin de semana. El fútbol, en este sentido, puede ser uno de los deportes más bruscos. Nuestra meta es contribuir para que el fútbol base, por el cual todos los futbolistas profesionales han de pasar, sea igualmente competitivo, pero con menos brusquedad en aspectos clave. Por ello, una de las primeras pautas a implementar es poner foco en tu comunicación como entrenador con respecto a la figura del árbitro.

Los niños del fútbol base empiezan a desarrollar una parte inconsciente en la que aprenden a enfrentarse cuando sean adultos a personas con opiniones opuestas.

En muchos casos, como hemos observado en los últimos años, gestos, vocabulario y diversas formas de actuar han sido copiados **de padres a padres** de los más pequeños. Estas actuaciones han provocado que entremos en una dinámica donde volvemos a convertir el mundo del fútbol en un mundo rechazado por otros deportes.

Como amantes de la pelota, nos preocupa que el fútbol sea mal visto debido a las brusquedades que se observan desde que los niños son muy pequeños. Es aquí donde debes poner el foco si deseas cambiar poco a poco estos conceptos tan negativos.

Como entrenador eres el actor principal de este escenario, por eso tienes un papel esencial para comenzar a crear el futuro de una sociedad más sana a través de un deporte en el que participan millones de niños y niñas de este país.

No debes perder de vista el ámbito en el que estás involucrado: el fútbol base. Al igual que tú, como entrenador, estás en pleno aprendizaje de la profesión, los chicos se encuentran en su desarrollo deportivo y madurativo y los árbitros también están en una fase de experimentación y aprendizaje semana a semana. Por eso, **debes normalizar el error de una decisión arbitral**, al igual que un futbolista puede perder un marcaje o tú mismo puedes equivocarte al dar una indicación.

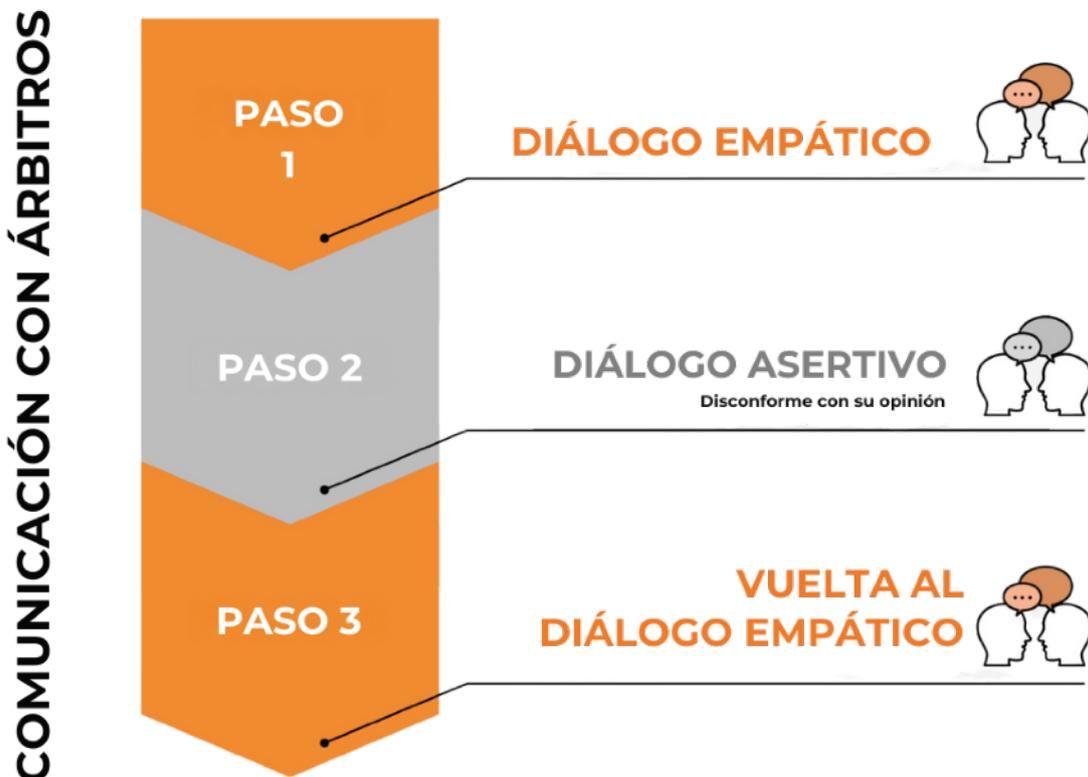
### 2.4.1. Detalles a tener en cuenta para una mejor comunicación con la figura del árbitro

En este caso, debes prestar especial atención al **lenguaje no verbal** ya que será clave en la comunicación. Controla tus gestos con las manos o con la cara y, sobre todo, las voces o gritos que solo “meten barullo” o generan confusión.

Aprende y entrena para ser más asertivo con deportividad. Aquí nos gusta aplicar el concepto de **"desaprender para aprender"**. Al igual que tus formas y actitudes influyen en los niños, tú también adquieres un nivel de resiliencia que puedes aplicar en cualquier ámbito social o laboral.

En un pequeño estudio que tuve la oportunidad de realizar con un equipo de fútbol en Regional, en el que fui jugador y coach deportivo, una de las pruebas sobre entrenamiento mental que llevamos a cabo a lo largo de la temporada fue la de mejorar la comunicación y empatía con los árbitros. En este caso, utilizamos la conocida **técnica del "Sándwich"** para trabajar nuestra forma de hablar con los árbitros.

Esta forma de comunicar algo con lo que no estás de acuerdo consiste en armar un discurso con estas tres patas (y en este mismo orden):



Te cuento en nuestro caso cómo lo hacíamos. En primer lugar, desde la postura del entrenador, trabajamos la importancia de hacer sentir al árbitro arropado con nuestra presencia. Esto se logra con algún comentario inicial que le dé la bienvenida. Posteriormente, en el caso de que no estuviéramos de acuerdo con su trabajo, le hablábamos desde la **asertividad con deportividad** transmitiéndole nuestra discordancia con sus opiniones. En este punto, es cuando cualquier otro entrenador puede desvincularse de las buenas formas y florecer las brusquedades a las que hacíamos alusión anteriormente. Pero antes de que eso ocurriera, nosotros optamos por volver a hacerle un comentario bueno, si puede ser incluso de ayuda para que se volviera a sentir arropado. Con esta técnica, al final, el árbitro sentía empatía y comenzaba a realizar de nuevo su papel con menos rencor de lo habitual.

Más adelante, para potenciar los beneficios de este tipo de comunicación, prolongamos la técnica del **“Sándwich”** dentro del campo dándole responsabilidad al capitán o a una de las personas más importantes del equipo (y con habilidades de comunicación) para que siguiera este mismo guión con el árbitro. De este modo, el árbitro sentía más confianza y podía hacer su trabajo en condiciones normales y desarrollar el gran papel que tienen en muchos de los partidos.

## 2.4.2. El empoderamiento de la verdad

Mejorar la comunicación entre los jugadores y los árbitros es un aspecto fundamental para el crecimiento y desarrollo de los pequeños futbolistas, especialmente si aspiran a alcanzar el fútbol profesional. Debemos admitir que 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 utilizarse normalmente en el caso de los padres, como has visto en alguno de los temas de EVIE FÚTBOL, pero en los últimos años tenemos muchos ejemplos donde los niños gozan de una gran protección por parte del club o de los propios entrenadores y algunos jugadores abusan de un **EMPODERAMIENTO DE LA VERDAD**.

El mejor caso para demostrarlo es el de Vinicius Jr. en la temporada 22/23 que, partido tras partido, iba generando un malestar constante ante las decisiones de los árbitros y se dirigía hacia ellos de una manera, en muchas ocasiones, despectiva. He leído mucho sobre ello y, por supuesto, que el fútbol, como se ha dicho en muchos artículos, tiene que defender a estos jugadores que regatean más y que son más creativos. Por lo tanto, estamos de acuerdo en que los árbitros deben tener ciertas reuniones para defender el juego de este tipo de futbolistas por los que mucha gente va a los estadios, pero también es indispensable cuidar la gestión emocional de este tipo de jugadores porque es posible que tanto el rendimiento del jugador como el del equipo completo se vean perjudicados.

En el caso de Vinicius, este hecho terminó frenando su rendimiento en el último tramo de la temporada. Por eso, en EVIE Fútbol apostamos por manejar y corregir desde la

niñez este tipo de conductas. En nuestro caso, hemos aprendido mucho en nuestras sesiones de coaching deportivo con niños con este tipo de personalidad, además procedentes de una de las mejores canteras del mundo. Con ellos, trabajamos una herramienta que decidimos llamar **TRAGAR VENENO**.

Ponemos un ejemplo. En este caso, 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. Es cierto que el ser humano tiene esa inclinación a detectar debilidades en los demás y, en cierto sentido, intentar aprovecharlo para obtener ventaja o incluso “azucar” para generar más tensión o confusión. En este caso es lo que pueden hacer algunos jugadores si saben que uno de los chicos se pica rápido.

El tratamiento que utilizamos en estos casos es el siguiente:

- **Analizamos y comprendemos.** Escuchamos al futbolista para entender por qué y en qué contexto se siente amenazado.
- **Buscamos la aceptación y el reconocimiento por parte del futbolista.** Es importante que sea consciente de lo que realmente le sucede.
- **Identificamos los contextos negativos que podrían surgir si continúa con esa actitud agresiva** hacia los árbitros o su entorno.
- **Proponemos una solución al problema:** les enseñamos a posponer la ira y desviarla en acciones agresivas en contextos fríos. Es decir, aprenden a tragar un poco de veneno para posponer el resultado de venganza que siempre aparece en este tipo de jugadores. En estos casos, tanto los entrenadores, como los jugadores del equipo contrario están esperando una reacción similar por parte del jugador para tomar represalias. Por eso, debes transmitir a tus chicos que hay personas que desean que sigan con ese comportamiento para perjudicar su carrera futbolística.
- **Explicamos brevemente lo positivo que podría ser su carrera futbolística si saben TRAGAR VENENO** durante la temporada. Muchos de estos jugadores tienen un gran talento, por eso se enfrentan a altos niveles de frustración.
- Utilizamos 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. Reconocerla y aprender a lidiar con ella para lograr los objetivos se hace una tarea fundamental.
- Este tipo de futbolistas no se sienten saciados con solo decirles que hay que “aguantar y tragar veneno”. De hecho, podrían rechazar la idea de contener su descontento o ira. Su ego es muy elevado y podría ser contraproducente decirles que no pueden hacer nada al respecto. Es posible incluso que cuanto más les digas que no deben actuar así, más lo hagan inconscientemente. Por ello, **tienes**



**que buscar contextos menos bruscos para explicarles la forma de soltar ese veneno.** En nuestro caso, decidimos hacerles ver que la liga es muy larga y que, en caliente, pueden perder todo lo que han conseguido en mucho tiempo. Por eso, es importante aprender a soltar esa ira con sangre fría. Siempre hay momentos en los partidos o entrenamientos donde pueden ser más agresivos que los demás y convertir **ese veneno en un valor diferencial.** Es como si la venganza la metiéramos en frascos pequeños y la sacáramos con más cabeza en un entorno inesperado, pero que puede aportar algo positivo.

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

Esta herramienta funcionó con los niños que la pusimos en marcha y es por eso que expongo las bases para **convertir el EMPODERAMIENTO DE LA VERDAD en un valor competitivo** diferencial.

Por tanto, es clave que como entrenador sepas identificar este tipo de conductas y manejar la comunicación con estos jugadores hacia un enfoque más productivo, tanto en el ámbito emocional al mejorar la gestión de sus emociones, como a nivel de resultados para el equipo.

# 03

**EL JUEGO INTERIOR  
DEL FÚTBOL BASE.**

### 3.1 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. Es importante tener en cuenta que esta técnica no está diseñada para todos los niños, ya que aquellos de 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"**. Os expongo un video para identificarlo mejor:

VER VÍDEO



### 3.2 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 el libro antes mencionado de las siguientes maneras.

*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.*

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, ha denominado <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.*

*El Juego Interior del Tenis - Gallwey, T. (2013)*

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 importante para él es “la siguiente bola” y estar lo máximo concentrado posible porque los otros comentarios no le aportan nada en el momento de actuar. Al revés, le pueden generar dudas...

*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.*

*El Juego Interior del Tenis - Gallwey, T. (2013)*

Muchas veces sabemos que el niño es capaz de hacerlo, 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



### 3.3 LA HERRAMIENTA: EL DIÁLOGO INTERIOR

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

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 autocritica, 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 influencia 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 de 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 los comentarios de los padres.

Al darnos cuenta de este hecho, decidimos hablar con los propios padres para exponerles las barreras que están frenando el talento de sus hijos.



Foto en nuestro despacho especializado. Lucía Rodríguez, Mamá de Sergio y Rubén Godoy.

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

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 coach 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.

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:

- “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 1. Por eso, para que los más pequeños empiecen a identificar esa parte saboteadora 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 ayudarles a gestionar o acallar estas mentes internas que tanto les bloquean. Estas herramientas serán muy interesantes si llegan 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 les puede frenar su rendimiento y desarrollo.

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

Matizamos primero los términos. La persona que imparte las sesiones de coaching es el llamado coach y las personas que lo reciben se llaman **coachees**.

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 curso.

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.



Foto con Jesús Díaz, ahora jugador del Betis, en una herramienta de Dialogo Interior

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:

- 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.

- 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.
- Pensar en la distancia que les separa y los **inconvenientes que pueden 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 bloquearse en el terreno de juego y realmente estas emociones que tienen jugando no valen para nada. La única acción mental que vale es la de estar concentrado en qué hacer con el siguiente balón. Por eso ponemos pensamientos que tengan que ver con la siguiente acción, que es lo único que nos vale.

**Debes dejar muy claro a los más pequeños que las emociones de miedo, vergüenza, ridículo, etc. dentro de un partido NO SON ÚTILES,**

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.

Incluso alguna vez, 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.

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 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 se pueden extrapolar dentro del partido de forma similar, pero con ligeras variaciones. Ejemplo:

- **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 más pesado que otro. Si identifica que el balón es más duro, su cerebro automáticamente dará la orden para golpearlo más fuerte.
- Si anteriormente le propusimos al niño pensar en 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 requiere mandarle el balón al pie. Si juega como delantero, intenta que reflexione sobre las cualidades del portero contrario. Estos pensamientos ayudarán a reducir las voces negativas que puedan interferir en su juego.
- **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 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.

04

CONCLUSIONES.

Con el paso del tiempo, a la vez que cumpla años, me fijo más en las interferencias que surgen en la comunicación. A menudo vamos como “pollos sin cabeza” sin pararnos a escuchar ni pensar lo que realmente nos quieren decir. No somos ni capaces de leer un mail entero y cuando leemos algo, interpretamos solo una parte de manera exagerada descuidando el mensaje completo y el objetivo. Es preocupante la agilidad mental negativa que estamos acrecentando para quedarnos solo con el mensaje que “queremos” sin leer ni analizar hasta el final. Estamos ante un verdadero error y fracaso social que estamos dejando que suceda.

Incluso después de la pandemia, noto una menor predisposición a escuchar ciertos mensajes. Estamos saturados de información y las redes sociales se preocupan por mensajes cortos y visuales. Sin embargo, como sociedad, debemos esforzarnos en establecer bases sólidas para una comunicación efectiva. Y cada uno deberíamos ser responsables de nuestras parcelas, en vuestro caso la de comunicador como entrenadores de niños de fútbol base.

Como entrenador de fútbol eres un referente en la forma de comunicarte con los más pequeños. Además, también es necesario filtrar y desechar los mensajes basura y centrarte en aquellos que realmente pueden servirte y prestes atención al mensaje y su objetivo. Por todo ello, te animo a seguir creciendo en tu interés por la comunicación y sus variantes, es un área indispensable para tu formación personal y tu crecimiento dentro del mundo del fútbol.

La clave de todo no solo radica en cómo se comunica, ya que cada persona puede recibir el mensaje de manera diferente según su "mapa mental", sino que lo verdaderamente crucial es la EFICACIA del objetivo de la comunicación. Para lograr una **comunicación eficaz**, te propongo poner el FOCO estas diez pautas:

- No basta con enviar el mensaje; asegúrate de que sea comprendido y asimilado por el receptor.
- Antes de transmitir el mensaje, asegúrate de que tu equipo tenga una forma común de entender los conceptos, lo que hemos denominado "aunar conceptos".
- Además de fijarte en el mensaje verbal, ten en cuenta que los gestos también pueden afectar negativamente a los objetivos de la comunicación.
- Realiza una evaluación continua para asegurarte de que tus mensajes llegan y son efectivos. La mejor manera de saberlo es si el receptor (niño/a) ha realizado su tarea.
- Siempre, siempre, siempre tienes opciones para cambiar el mensaje y sus formas para conseguir tu objetivo. No te cierres a una sola fórmula ya que los niños prefieren recibir los mensajes de una manera original y pedagógica.
- Recuerda que, además de comunicar, también estás transmitiendo una forma de educar en valores que los niños absorberán como esponjas y les afectará tanto en el presente como a lo largo de sus vidas.

- Ayuda a gestionar el diálogo interior de los chicos porque esto facilitará el logro del objetivo, tanto a nivel individual como grupal.
- Utiliza ejemplos de niños mayores al comunicar con los más jóvenes. Los equipos infantiles pueden enseñar mucho a los alevines o benjamines. Prepara a ese grupo infantil para transmitir valores a través del lenguaje verbal y no verbal.
- No dejes jamás de empatizar con árbitros, directivos y padres. Ellos, como vosotros o los niños, también están en proceso de aprendizaje.
- Personalmente, lucha porque las formas de comunicación no sigan deteriorándose. Es algo tan terrible que hace que los seres humanos nos veamos envueltos en guerras jamás pensadas dentro del mundo occidental.

# 05

## BIBLIOGRAFÍA.

- Aprendemos Juntos 2030 (2019). V. Completa. *Disciplina Positiva: educar con amabilidad y firmeza*. Marisa Moya, maestra y psicóloga. Youtube. [<https://www.youtube.com/watch?v=aBdyQgHFnnQ> ]
- Cabas Alonso, J. V. (2023). *Cambio consciente*. Círculo Rojo.
- Cabas Alonso, J. V. (2023). *Cambio consciente*. Círculo Rojo.
- Clear, J. (2019). *Hábitos atómicos*. Leya.
- Estapé, M. R. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas: Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida*. Espasa.
- Gallwey, T. (2010). *El juego interior del tenis*. Editorial Sirio.
- Godoy, R. (2021). *¡Qué golazo! La otra cara de la generación de oro del fútbol español*. Editorial Círculo Rojo.
- Gutiérrez, D. (2013). *Coaching deportivo*. Fútbol de Libro.
- Harvard Business Review (2019). *Cómo tratar con gente difícil*. Reverté Management.
- Harvard Business Review (2019). *Empatía*. Reverté Management.
- Harvard Business Review (2019). *Felicidad*. Reverté Management.
- Harvard Business Review (2019). *Saber escuchar*. Reverté Management.
- *Juntos. Y no mires donde. Solo déjate llevar por el sentimiento*. (2023) Instagram [[https://www.instagram.com/p/CtG9cP7s3kB/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA%3D%3D](https://www.instagram.com/p/CtG9cP7s3kB/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA%3D%3D) ]
- Nadal, R. y Carlin, J. (2011). *Rafa, Mi historia*. Editorial Indicios.
- TEDx Talks (2013) Actitud | Víctor Küppers | TedxAndorraLaVella [<https://www.youtube.com/watch?v=nWeclwtN2ho> ]
- *Se viene... "Te he llamado en ocasiones..."* (2023) Instagram [[https://www.instagram.com/reel/CsqEs08scjV/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/CsqEs08scjV/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==) ]
- Unidad 8 y 12 del Experto Universitario en Coaching Deportivo, de la Universidad Camilo José Cela, dirigido por Diego Gutiérrez.

06

**BIOGRAFÍA  
DEL AUTOR.**



# 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".

# OTROS CURSOS

599€  
699€

## EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

para entrenadores de fútbol base



79€  
89€



**COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL**  
RUBÉN GOODY

69€



**EDUCACIÓN EMOCIONAL Y VALORES PARA FÚTBOL BASE**  
RUBÉN GOODY

69€



**ENTRENAMIENTO MENTAL Y NEUROCIENCIA**  
JOSÉ VICENTE CARAS

69€



**COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EL ENTRENADOR**  
JOSÉ VICENTE CARAS

49€



**ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: CUIDADO CUERPO Y MENTE**  
CAROLINA PEÑA

79€



**MOTIVAR PARA GENERAR PASIÓN EN FÚTBOL BASE**  
ALVARO SÁNCHEZ

69€



**GESTIÓN EMOCIONAL EN MOMENTOS CLAVE DE UN PARTIDO**  
ALVARO SÁNCHEZ

49€



**NUEVOS HÁBITOS PARA EL ENTRENADOR DESDE LA PREPARACIÓN FÍSICA**  
VÍCTOR PAREDES

69€



**PERFILES SOCIOLÓGICOS DENTRO DEL VESTUARIO**  
GABRIEL YERA

49€



**CONOCIMIENTO DEL ENTORNO DEL NIÑO DE FÚTBOL BASE**  
LUCÍA RODRÍGUEZ

79€



**GESTIÓN DE PADRES**  
PALOMA RISCO

69€



**GESTIÓN DE EQUIPOS DESDE LA PSICOLOGÍA Y COACHING DEPORTIVO**  
FEDERICO ACUÑA

69€



**CLAVES PARA GESTIONAR TU PSICOLOGÍA COMO ENTRENADOR**  
LAURA PATA

79€



**GESTIÓN DE FRUSTRACIONES EN EL FÚTBOL BASE**  
DIEGO BERETO

99€  
109€



**COACHING Y PSICOLOGÍA para padres de fútbol base**





**EVIE**Fútbol

---

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