



**EVIE**Fútbol

---

EXPERTO EN INTELIGENCIA  
EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE

---

# MOTIVAR PARA GENERAR PASIÓN EN FÚTBOL BASE

ÁLVARO SÁNCHEZ SAN MIGUEL

---

Título original: Motivar para generar pasión en fútbol base.  
Autor: Álvaro Sánchez San Miguel

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 al curso EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE!

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 este programa. 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.

En este tema **MOTIVAR PARA GENERAR PASIÓN EN FÚTBOL BASE**, Álvaro Sánchez, director de EVIE Fútbol, entrenador UEFA PRO y futbolista semi profesional, te explica cuáles son los tipos de motivación y cómo motivar a tu equipo en diferentes contextos y situaciones, todo ello con herramientas prácticas que puedes utilizar desde ya con tu equipo.

Al final de este documento, encontrarás la bibliografía utilizada para el desarrollo de este tema, 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, es necesario superar con éxito los cuestionarios de todos los temas del programa EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE.

Esperamos que disfrutes de la clase.

Un saludo,



Fdo: Álvaro Sánchez  
Director



Fdo: Rubén Godoy  
CEO



**EVIE**Fútbol

W		
O	INTRODUCCIÓN: GENERAR PASIÓN Y DESPERTAR LA MOTIVACIÓN.	5
I	MOTIVACIÓN EN EL VESTUARIO	9
D	MOTIVACIÓN INDIVIDUAL	22
N	MOTIVACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO	31
	CONCLUSIONES Y REFLEXIONES	37
	BIBLIOGRAFÍA	40
	BIOGRAFÍA DEL AUTOR	43
	OTROS TEMAS	45

# 01

**INTRODUCCIÓN:  
GENERAR PASIÓN  
Y DESPERTAR LA  
MOTIVACIÓN.**

***“Los maestros deben entender que nada que no pase por la emoción nos sirve en nuestro aprendizaje. Solo se aprende aquello que se ama.”***

**- Francisco Mora.**

En todo aquello que tenga relación con el aprendizaje, con el crecimiento, y que implique una atención y una motivación para llevarlo a cabo, está presente la **emoción**.

Es algo que podemos observar en nuestro día a día, en lo que somos o en aquello que queremos llegar a ser. Si tu objetivo es ser entrenador profesional, pero realmente no sientes emoción por aquello que haces y no está despierta esa pasión dentro de ti, es imposible que a largo plazo hagas todo lo necesario para conseguirlo: preparar los entrenamientos, dirigirlos, hablar con los jugadores, tener reuniones con los padres o con los directivos, llegar antes que los jugadores e irte el último, ir a entrenar en un día lluvioso, hacer un esfuerzo económico e invertir un tiempo para ir a entrenar un equipo concreto... Y lo mismo ocurre si tu objetivo es ser un referente para los niños que entrenas en fútbol base, hacerlo con ilusión y motivación, siendo consciente de que eres una parte fundamental en su desarrollo como persona, en su aprendizaje y en la adquisición de unos valores que les acompañarán durante toda la vida.

**Pasión.** Esa es la palabra clave, generalmente asociada a aquellas cosas que más nos gustan, y el fútbol no es menos.

Los niños vienen motivados de por sí a entrenar o jugar al fútbol, porque realmente es lo que les gusta hacer. No necesitan que en el día a día les des una charla motivacional de película tipo Rocky Balboa que despierte sus instintos primarios y vean la necesidad de esforzarse al 200% para ganar en todos los ejercicios del entrenamiento de ese día.

**Hay que leer el momento.** Para que los entrenamientos sean efectivos y, sobre todo, para que se produzca el aprendizaje de aquello que estás entrenando intencionadamente, tiene que haber una motivación, y esta, como mencionamos anteriormente, ya la trae el niño de casa y la muestra en el momento en el que cruza las instalaciones para llegar al vestuario a cambiarse y empezar el entrenamiento.

Tendrás que valorar si hay casos particulares de niños que no están jugando mucho, que están pasando una mala racha (o el equipo en su conjunto), o que viven una situación particular dentro del vestuario (una leve marginación o adulación por parte de sus compañeros, por ejemplo). En dichos casos, sí que tendrás que orientar la motivación de estos niños de una manera más específica, y es algo de lo cual hablaremos en este tema, pero por lo general, tú como entrenador no debes interferir en las ganas que trae el niño de casa, al contrario, debes acompañar al niño en el proceso de aprendizaje potenciando todo lo bueno que tiene.

Hay principalmente **dos tipos de motivación**, que debes conocer para poder reconocerlas en los niños que entrenas, y así adoptar una estrategia enfocada hacia una u otra.

- Motivación extrínseca
- Motivación intrínseca

La **motivación extrínseca** es aquella que se orienta a perseguir recompensas externas (Zurita y Walle, 2019). Es aquella que puedes potenciar a través de la disposición de objetivos tanto grupales como individuales, pero una vez alcanzados dichos objetivos (o bien por la ausencia de estos) la motivación tiende a desaparecer.

La **motivación intrínseca**, por su parte, es un impulso que se encuentra per se en los seres humanos y que no busca recompensas exteriores, sino que se orienta a llevar a cabo ciertas acciones por la mera satisfacción que ello implica (Zurita y Walle, 2019). Este es el tipo de motivación principal que debes tratar de conseguir en el proceso de enseñanza de los jugadores y jugadoras que están a tu cargo. Hay una máxima en el mundo del fútbol que dice que, la mentalidad de un futbolista se ve realmente cuando el entrenador o no está presente o no está mirando. ¿Qué es lo que hace en estos casos el futbolista en cuestión? ¿Realiza todas las repeticiones del ejercicio o se deja alguna sin hacer? ¿Mantiene el ritmo en la carrera o incluso lo aumenta, o por el contrario lo reduce? ¿Come sano en casa o, sin embargo, aprovecha que nadie le está mirando para comer ultraprocesados?

**Este nivel de mentalidad, supone tener un desarrollo mental superior a la mayoría en cuanto a tener objetivos claros y valores diferenciales como superación, exigencia y resiliencia**

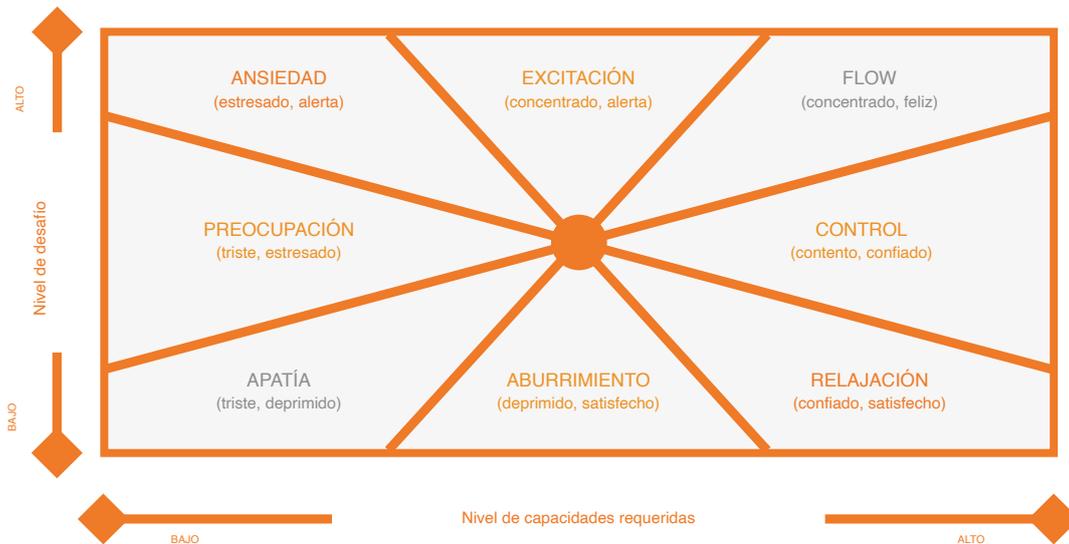
Eres entrenador de fútbol y tienes personas a tu cargo. Las respuestas a las preguntas anteriores acerca del tipo de jugadores que te gustaría entrenar están claras: buscas futbolistas que se cuiden, que realicen todas las repeticiones marcadas, incluso cuando no estás presente, que mantengan el ritmo e incluso que realicen entrenamientos extras por su cuenta para estar mejor preparados. Pero este nivel de mentalidad, supone tener un desarrollo mental superior a la mayoría en cuanto a tener objetivos claros y valores diferenciales como superación, exigencia y resiliencia... **Esa mentalidad no llega sola.**

Aquello que buscas se denomina **“estado de flujo”** (por el Dr. Mihaly Csikszentmihalyi) y consiste en un estado en el que la persona se encuentra inmersa profundamente en la actividad que está realizando, y cualquier pensamiento, sentimiento y sentido está enfocado hacia ella, generando una sensación de diversión y automotivación.

El estado de flujo es el estado idóneo de confianza y motivación en el que se pueden encontrar tus futbolistas y que debes buscar constantemente. Dicho estado está relacionado con las variables de reto y habilidad, ya que la respuesta de cada jugador puede variar en función de la actividad o rol que desempeñe.



*Ciclo interno de interrelación entre la satisfacción, la motivación y el rendimiento*



Matriz desarrollada de la teoría del estado de flujo

Tienes que ser consciente de cuál es tu papel actual y con qué personas estás trabajando. Te encuentras en un **entorno de fútbol base**, y trabajas con niños, y, por lo tanto, **formas parte de su desarrollo vital**. Trabajas con su mentalidad y tu objetivo principal, más allá del deportivo, debe ser precisamente que lleguen a **ser las mejores personas que puedan llegar a ser en el presente, en el futuro y a lo largo de toda su vida**.

Tu objetivo principal, más allá del deportivo, debe ser precisamente que lleguen a ser las mejores personas que puedan llegar a ser en el presente, en el futuro y a lo largo de toda su vida.

Como hemos mencionado anteriormente, a lo largo de este tema y durante el curso EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL EN FÚTBOL BASE te proporcionaremos contenido y herramientas que podrás incorporar a tu formación con el objetivo de emplear dichos conocimientos adquiridos en las personas que están a tu cargo.

El contenido de este tema MOTIVAR PARA GENERAR PASIÓN EN FÚTBOL BASE está estructurado en cuatro puntos:

- **Motivación en el vestuario**, donde te diriges a todo el equipo en su conjunto. Cómo, cuándo, de qué manera y cómo hacer para motivar y dar confianza al grupo.
- **Motivación individual** con tus jugadores y jugadoras, para despertarles sentimientos de confianza y de ilusión, y sacar así su máximo rendimiento.
- **Motivación durante el entrenamiento**, es decir, qué información y cómo la estás transmitiendo dentro del entrenamiento, en las tareas.
- Conclusiones y reflexiones

02

**MOTIVACIÓN EN  
EL VESTUARIO.**

Uno de los momentos más importantes donde puedes influir directamente en la motivación y la confianza de tus jugadores son las **charlas y actividades que realizas en el vestuario**.

Hay numerosas herramientas a las cuales puedes acudir en busca de la chispa motivacional que estás buscando, y que desarrollaremos a lo largo de este tema, pero antes de entrar en materia es de gran relevancia comprender cómo son los niños actuales, para lograr enfocar tus mensajes hacia ellos de la mejor manera posible.

Vivimos en una sociedad donde hoy en día los niños están en cierta medida **sobreprotegidos** por sus familiares, donde **tienen prácticamente todo lo que quieren a su alcance**, y de una manera **casi inmediata**. **Consumen contenido que sea directo y de poca duración** (aunque pasen largas horas con el móvil viendo TikToks, la duración de cada vídeo dentro de esta plataforma abarca de los quince segundos a los tres minutos).

Es por ello que debes prestar especial atención a la **duración de las charlas** que les des, así como al contenido, para que el mensaje que quieras transmitir les llegue de la manera más óptima posible.

En un primer momento, las charlas deberán ser **breves y concisas**. Hay una herramienta que puedes utilizar para que los niños atiendan y, sobre todo, mantengan su interés en aquello que estás contando, y es el uso del **storytelling**.

En un estudio realizado en el ámbito de la educación superior (Jazmany, Guevara y Sisa, 2017), se encontraron numerosos beneficios del uso de la técnica del storytelling, entre los cuales remarcamos la **vinculación con las emociones y la empatía**, el desarrollo del **aprendizaje reflexivo** y el **pensamiento crítico**. Además, se descubrió que **facilitaba el recuerdo** y el **acceso a la memoria**.

El storytelling se podría definir como “contar una historia”, un relato conformado por hechos que genera una emoción. Clave esto último, el generar algo interno en aquella persona que te está escuchando, porque de otra manera, se trataría de una simple comunicación.

Una historia bien contada tiene una **estructura** que debe cumplir, para que tenga sentido y siga un orden fácil de seguir:

- **Planteamiento:** es la introducción del relato, donde se presentan los personajes y se establece el inicio de la trama.
- **Trama o nudo:** es la parte central de la historia donde se plantea el problema o el descubrimiento que impulsa la trama y cómo van actuando los personajes en función del mismo.
- **Desenlace:** solución de la trama y donde se plantean las conclusiones principales de la idea que quieres transmitir.

Es muy interesante iniciar tu relato corto en el vestuario con una pregunta o cita célebre, ya que no requiere una respuesta rápida y ayuda a captar la atención de los niños de forma inmediata y a introducirles de lleno en tu narración. Además, es fundamental que utilices un lenguaje sencillo cuando te diriges a niños, adaptándote a su vocabulario, para que puedan comprenderte, llegues a su corazón y generes emociones en ellos. Lo importante es **transmitir con pasión** para dejar una huella en los jóvenes deportistas. En el tema de COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL, nuestro fundador e ideólogo del curso, Rubén Godoy, te revela varias herramientas relacionadas con este punto, como también la comunicación hacia otras direcciones como directiva y árbitros.

Para ello, resulta muy útil el **uso de historias ya publicadas** por otros autores, o **utilizar experiencias personales** en forma de historia, de tal manera que conectes inmediatamente con tus futbolistas y se sientan identificados con aquello que estás contando.

El empleo del storytelling es muy recomendable para tratar temas relacionados con las situaciones que van atravesando los equipos a lo largo de la temporada (buenas rachas, malas rachas, conflictos internos...), implementar nuevos hábitos relacionados con valores (como la superación, la profesionalidad, el ser buen compañero...) o incluso para utilizarlo antes de los partidos de cara a su preparación.

En el libro de Stéphane Dangel, "Storytelling práctico como mejorar tu comunicación", puedes encontrar numerosas historias para utilizar en el vestuario, pero como hemos mencionado anteriormente, lo más óptimo y cercano con los jugadores y jugadoras es contar historias propias o relacionadas con el fútbol.

Una historia que utilicé en el vestuario (infantil, sub-13) tras una dinámica donde los jugadores del equipo no colaboraban y no trabajaban en equipo fue la siguiente:

#### La Carpintería

*Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba el tiempo golpeando. El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo. Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás. Y la lija estuvo de acuerdo con la condición de que fuera expulsado el metro que siempre se la pasaba midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.*

*En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un precioso mueble. Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo: "Señores, ha quedado demostrado que tenemos*

*defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras fortalezas. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos débiles y concentrémonos en la utilidad de nuestras virtudes”.*

*La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, que el tornillo unía y daba consistencia, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto. Se sintieron entonces un equipo capaz de producir muebles de calidad.*

El uso de esta historia me sirvió para conectar fácilmente con los chicos ya que conocían todas las herramientas que se mencionan en el cuento, y a su vez les hizo ver de una forma amena y diferente el mensaje habitual de que “tenemos que trabajar en equipo”, de que todos y cada uno de nosotros tenemos una serie de fortalezas y debilidades, y que para lograr hacer “muebles bonitos”, es decir, “jugar bien al fútbol y crecer como equipo”, tenemos que trabajar juntos y unidos.

Antes de continuar con el resto de herramientas, es importante que tengas en cuenta que es fundamental la **ubicación en la cual te colocas para hablar delante del grupo** dentro del vestuario, así como debes tratar de mirar a los ojos. La posición desde la cual te diriges al grupo se podría llegar a considerar comunicación no verbal.

**Es fundamental la ubicación en la cual te colocas para hablar delante del grupo dentro del vestuario.**

Si el vestuario es estrecho, o tiene zonas con poca visibilidad, poco puedes hacer al respecto. Pero si, por el contrario, el espacio te permite ver a todos los jugadores y, sobre todo, que todos te vean sin que des a ninguno de ellos la espalda, debes hacerlo.

Ponte en la piel de un jugador que se prepara para escuchar la charla que vas a dar en el vestuario antes de salir a entrenar o jugar, y nada más iniciar la misma, se da cuenta de que el místico, tú, le estás dando la espalda. Inmediatamente, sentirá que ese mensaje no es para él, desconectará y sentirá que no es importante. Por eso, en caso de que el vestuario sea de dimensiones reducidas, te recomiendo que vayas moviéndote por el mismo de tal forma que todos te puedan ver y, a su vez, puedas tú ver las caras y las expresiones de todos ellos, porque esto te dará una información muy relevante acerca de cómo se sienten.

**Mirar a los ojos** también es importante, ya que no solo va a calar más el mensaje, sino que va a imprimir más confianza y personalización, ya que el jugador va a sentir que le estás hablando directamente a él. También te sirve para ver quién está atento y quién no, y en su caso realizar alguna llamada de atención.



*Imanol Alguacil dando una charla a sus jugadores de la Real Sociedad en el vestuario tras clasificarse para la UEFA Champions League la próxima temporada (Fuente: Instagram @realsociedad)*



*Entrenador de fútbol base dando una charla a sus jugadores utilizando la herramienta del storytelling  
(Fuente:Unsplash)*

Otra herramienta que puedes utilizar en tus charlas es introducir el mensaje que quieres mandar a través de **ejemplos de fútbol profesional** que hayan podido ver tus jugadores y jugadoras, como por ejemplo preguntar acerca de quién ha visto el último partido del Real Madrid, y luego analizar cómo defendió el equipo a pesar de estar con un jugador menos durante más de treinta minutos y cómo estuvieron juntos y ayudándose constantemente. También puedes mencionar otro ejemplo como una expulsión “tonta” de un jugador y discutir por qué ocurrió y cómo afectó al equipo.

El lanzar estas preguntas a los jugadores e ir orientando sus respuestas hacia aquello que buscas hace que se abra un momento de reflexión y consciencia conjunta muy útil en el aprendizaje de los más pequeños, ya que se ven identificados con algo cercano y con situaciones que ocurren en fútbol profesional (por la televisión) y aprenden de forma sencilla qué cosas deben implementar y cuáles deben evitar en el equipo.

También es muy útil en el proceso de educación de tus jugadores **poner objetivos**. Tiene un grandísimo potencial y enfoca mucho la atención de los pequeños. Al definir estos objetivos es importante que tengas en cuenta una serie de puntos:

- Que **supongan un reto**, es decir, que no sean fáciles de alcanzar, pero tampoco imposibles. De esta manera se genera una motivación intrínseca por el hecho de



lograrlo, y a su vez una motivación extrínseca en el caso en el que les hayas prometido un “premio”.

- El **plazo** lo marcas tú, ajustable en función de la dificultad y del tiempo que consideres necesario para lograrlo. Es importante establecerlo ya que, en su defecto, los jugadores se relajarán pensando que hay tiempo de sobra para cumplirlo y realmente no es así.
- La **temática** de los objetivos es **variada**, puede ser, desde comportamientos tácticos dentro del modelo de juego del equipo (hacer bien un determinado desmarque o un gesto técnico concreto como los controles orientados), objetivos relacionados con valores (perseverancia por ejemplo, cuando dentro de un ejercicio del entrenamiento el equipo no consigue tener balón y, aun así, no parar de presionar y de dar el máximo) o incluso de comportamiento (por ejemplo, socializar más con los compañeros en el vestuario en caso de ser un niño/a tímido como se puede comprobar en el tema nuestro Sociólogo Chileno Gabriel Vera PERFILES SOCIOLÓGICOS DENTRO DEL VESTUARIO.
- Ejemplos de objetivos: “referenciar bien las marcas a nivel defensivo en centro lateral durante los próximos dos partidos”, o bien “dar la mano a los contrarios y saludar a los padres al final de cada partido durante este mes”.

Los objetivos pueden ser grupales (para todo el equipo) o individuales, contextos que trataremos en el siguiente apartado. En el caso de los objetivos de equipo, es muy importante que **no se enfoquen en los resultados**, especialmente en un equipo en fútbol base. Esto se debe a que poner el foco en los resultados **añade más presión sobre el jugador**, porque solo puede influir en lo que depende de él (cómo entrena, cómo juega, qué actitud tiene...) pero no en el resultado final de un partido que depende de muchas variables (entorno, nivel del equipo, decisiones arbitrales...). Dicha presión extra **puede generar ansiedades y frustraciones** porque el resultado no salga como ha establecido el entrenador en los objetivos.

Un ejemplo de este tipo de objetivos podría ser “ascender de categoría” o “ganar cinco partidos seguidos”. Es preferible establecer objetivos enfocados al desarrollo del juego y a la actitud del equipo (p.e. “atacar el área como hemos entrenado esta semana” o “no reprochar nada al árbitro durante todo el encuentro”), objetivos que puedes ver de manera más desarrollada en el tema GESTIÓN DE EQUIPOS DESDE LA PSICOLOGÍA Y COACHING DEPORTIVO de Federico Acuña.

Una práctica muy saludable para realizar con tu equipo, sobre todo en edades más tempranas, es la de **establecer objetivos basados en valores** que representen al grupo. Esto consiste en: antes de salir a entrenar, en el vestuario, le entregas al grupo cuatro o cinco papeles y un rotulador. Es muy importante que todos los jugadores participen y estén de acuerdo. Tienen que escribir en cada papel, un valor que representa a todo el equipo y que van a defender a lo largo de toda la temporada.

El primer valor lo pones tú como entrenador para que les sirva de guía, y debes elegir un valor que para ti sea fundamental como el respeto (tanto a los compañeros, como al árbitro, como al rival o a sus padres...), la resiliencia (el continuar trabajando y jugando con una actitud positiva a pesar de los malos momentos que pueda estar atravesando el equipo), etc.

Una vez que los jugadores hayan elegido los valores que piensan que les representan, irás seleccionando jugadores uno a uno de manera aleatoria (o aquellos que piensas que han participado menos, que son más tímidos...) para que salgan delante del vestuario con uno de los papeles con el valor escrito, y lo expliquen delante de todos para que quede claro qué significa.

A continuación, remarcarás como entrenador la importancia de estos valores. Para concluir la dinámica, recordarás de nuevo que estos valores son los que representan a tu equipo todos los días y en todos los partidos. De esta manera, si en algún momento puntual de la temporada ocurre algo que va en contra de estos valores seleccionados (un jugador que llega tarde reiteradamente y uno de los valores era el compromiso, o bien una expulsión por protestar con menosprecio al árbitro cuando uno de los valores elegidos era el respeto), acudirás de nuevo a estos valores remarcando que los han elegido ellos, y que se han comprometido a cumplirlos.

Esta es una forma sencilla de **educar y motivar en valores** a tus jugadores, algo clave en esa etapa formativa.

Para Xesco Espar (2014), los cinco valores claves para generar sinergia en el equipo son:

1. Generosidad
2. Humildad
3. Confianza
4. Entusiasmo
5. Compromiso

VER VÍDEO



Por otro lado, el uso de **frases motivacionales** también sirve como conector dentro del grupo para ganar confianza, motivación y espíritu de cooperación. Dichas frases se pueden utilizar tanto de forma oral en las charlas, como en formato físico, imprimiéndolas y colocándolas en el vestuario de tal forma que tus jugadores las puedan ver constantemente. Pep Guardiola ya utilizaba dicha herramienta en sus equipos, tanto en el FC Barcelona como en otros equipos por los que ha pasado a lo largo de su carrera como entrenador.





Frases motivacionales en el vestuario del Racing Club de Avellaneda, en primera división de Argentina (01/12/2015) (Fuente: Olé)

En su momento, tras la final de Champions League del 2009 entre el FC Barcelona y el Manchester United se hizo viral en las redes sociales y en la prensa tradicional un **vídeo motivacional** que mostró el mismo Guardiola a sus jugadores en el vestuario antes de salir a jugar. Este tipo de videos puedes utilizarlos, no solo para establecer correcciones técnico-tácticas, sino también como un entrenamiento mental con el poder de la visualización (herramienta que veremos más adelante), con el objetivo de aumentar la motivación y confianza de tus jugadores y jugadoras.

VER VÍDEO



Un ejemplo reciente del empleo de esta herramienta lo encontramos en el vídeo motivacional que puso Carlo Ancelotti a sus jugadores previo al partido de semifinales Real Madrid - Manchester City en la Champions League. El equipo español había perdido en la ida 4-3, y necesitaba de una victoria por dos goles para clasificar a la final. El vídeo en cuestión, realizado por Luis Calles y que Ancelotti mostró en el vestuario, apelaba a la historia del equipo blanco y, más concretamente, a la remontada contra el PSG esa misma temporada y en otros momentos claves que les permitieron ganar la Champions en cuatro ocasiones de cinco posibles, entre los años 2013 y 2018.

VER VÍDEO



Hay multitud de vídeos que puedes utilizar, desde fragmentos de películas, cortes de charlas TEDx o ponencias, o incluso ejemplos de conducta o comportamiento que quieras implantar en los hábitos de tu equipo. La clave está en seleccionar un video que te ayude a alcanzar un **objetivo específico** y elegir el **momento adecuado** para mostrarlo, ya que hacerlo justo antes de un partido puede generar una sobremotivación que afecte al rendimiento del equipo en los primeros minutos del encuentro.

La clave está en seleccionar un video que te ayude a alcanzar un objetivo específico y elegir el momento adecuado para mostrarlo

Antes de un partido o en el último entrenamiento previo a la competición, está muy extendido el uso de las “**arengas motivacionales**”. Estos mensajes se lanzan con el objetivo de enfocar la atención y motivar a tus jugadores. La clave de la arenga radica en la **unión del grupo**, porque todos los jugadores y miembros del cuerpo técnico están unidos, y siempre se finaliza con **un mensaje motivacional en forma de gritos enérgicos** donde la voz individual se complementa con la del resto de compañeros gritando al **unísono**.



Arenga de Unai Emery en el Villarreal en el último entrenamiento antes de enfrentarse al Manchester United en la final de Europa League 2020/21, donde ganaron en penaltis (Fuente: ABC)



Juan Carlos Unzué dando una charla al primer equipo del CA Osasuna. (Fuente: Diario de Navarra)

Otra herramienta útil que puedes utilizar en el vestuario para motivar a tus jugadores y generar pasión, es llevar ejemplos inspiradores de fútbol profesional (presencial si tienes la posibilidad, o a través de un vídeo en Youtube), como es el caso de Juan Carlos Unzué, exfutbolista profesional diagnosticado con ELA, que visitó el vestuario del primer equipo de Osasuna y dio una emotiva charla a los jugadores y al cuerpo técnico. Durante la charla, les invitó a superar cualquier problema que tuvieran, les aconsejó que aceptaran la ayuda de otros y que disfrutaran del momento y de todas las experiencias que tuvieran.

VER VÍDEO 

Otro buen ejemplo fue cuando el capitán del primer equipo y de la selección española, Carles Puyol, visitó durante el entrenamiento al primer equipo femenino del FC Barcelona para charlar con las jugadoras y darles ánimo para el clásico que iban a disputar en los siguientes días contra el Real Madrid. Puedes pedir al entrenador del primer equipo, al capitán o algún jugador que consideres que puede motivar a tus jugadores y transmitir valores que, en un día de entrenamiento, acuda a verlos entrenar y charlar con tus jugadores.



Puyol visitando al primer equipo femenino del FC Barcelona en el entrenamiento. (Fuente: FC Barcelona)

Las **dinámicas de grupo** son otra herramienta efectiva para generar motivación y confianza en un equipo. Si tus jugadores se sienten parte de un grupo, saben que cuentas con ellos y que son importantes para ti es mucho más fácil involucrarlos más plenamente en el equipo.

Estas dinámicas de grupo son aquellas actividades externas, realizadas en el vestuario o incluso en el campo, antes de iniciar el entrenamiento, y que **fomentan la cohesión y el trabajo en equipo** a través de **juegos**, y que generan un ambiente más relajado y entretenido antes de comenzar el “trabajo duro”.

Uno de los equipos más punteros en dichas dinámicas fue el Real Betis Balompié, en la temporada 2018/19 con Quique Setién como entrenador, y con Marcos Álvarez como preparador físico y persona encargada de realizar dichas dinámicas. En Youtube puedes encontrar multitud de ellas, pero te dejo a continuación una muy singular, la dinámica del **“Tic Tic”**, donde en un círculo amplio, cada jugador va entrando de manera individual al centro y realiza un movimiento, y el resto del equipo lo tiene que imitar a continuación. Es un ejercicio muy interesante para que los jugadores se desinhiban y cojan confianza, se sientan apoyados y refrendados por sus compañeros, en un ambiente más lúdico y distendido.

VER VÍDEO



No hemos mencionado aún el tema de la **música**, pero es una herramienta fundamental en el entrenamiento mental de tus jugadores y jugadoras y la puedes utilizar para generar un sentimiento de hermandad y cooperación, que repercutirá positivamente en la motivación y confianza del equipo. En este punto, puedes considerar tener una **“canción de equipo”**, es decir, una canción propia que los jugadores canten antes o después de los partidos, todos unidos y en sintonía. Si bien se pueden utilizar canciones existentes, como hace el Manchester City con 'Wonderwall' de Oasis, lo ideal es tener una letra propia que represente la identidad y valores del equipo.

Un buen ejemplo de una canción con letra propia es la del Unión Adarve, un club semiprofesional del norte de la Comunidad de Madrid, España. Tanto el primer equipo como los equipos más jóvenes entonan esta canción después de una victoria, como podrás ver en el siguiente vídeo. Esta es la letra:

VER VÍDEO



“Somos los chicos del adarve  
Nadie nos puede parar  
Cantaremos junto a ti  
Nunca solo tú estarás  
Forza adarve  
Como siempre vencerá”

La psiquiatra Marian Rojas Estapé, en su libro “Cómo hacer que te pasen cosas buenas” habla precisamente de cantar en grupo, y cómo de beneficioso es para la salud mental. De igual forma, en la revista Medical Humanities publicaron un estudio acerca de los beneficios relacionados con cantar en grupo, ya que tenía un efecto impresionante en el bienestar, la mejora de las habilidades sociales y la sensación de pertenencia a un grupo.

Para finalizar con las actividades que puedes realizar con el equipo en su conjunto, la última herramienta está orientada a los más pequeños, entre los cinco y los ocho años. En cada partido, seleccionarás un **capitán** y le entregarás un brazalete para que lo porte durante el encuentro. Al finalizar el mismo, le entregarás un **diploma personalizado** con su nombre, el escudo del club, y tanto su firma como la tuya. En dicho diploma se destacarán los valores y compromisos adquiridos por el capitán durante el partido, tales como el respeto al árbitro, al entrenador, a los compañeros y rivales, los mismos valores que se habrán mencionado también al comienzo de la temporada. De esta forma, podrás hacer siempre una alusión y un recordatorio a los mismos para que queden instaurados como hábitos en tus jugadores.

Te he dejado en el anexo una plantilla descargable para que la puedas imprimir y utilizar ya esta misma temporada con tu equipo.



Diploma de capitán utilizado en categoría Benjamín (sub 9) en el CDC Moscardó, temporada 2017/18



## HERRAMIENTAS MOTIVACIONALES EN EL VESTUARIO

- Storytelling
- Ubicación dentro del vestuario para hablar con el equipo
- Mirar a los ojos
- Ejemplos de fútbol profesional
- Fijar objetivos
- Dinámica de establecimiento de objetivos basados en valores
- Frases motivacionales
- Vídeos motivacionales
- Arengas
- Dinámicas de grupo
- Canción de equipo
- Capitán y diploma personalizado



03

MOTIVACIÓN  
INDIVIDUAL.

En muchas ocasiones, la diferencia de edad y rango entre el entrenador y los jugadores puede dificultar la conexión y empatía de los más pequeños con el místico. Esto puede generar una brecha que es difícil de superar, a menos que tomes acciones para fomentar un acercamiento y establecer una **conversación** entre ambas partes.

Como menciona Álvaro González en su TEDx Talk “El poder de una conversación” (2013): “tu **liderazgo** se mide en función de cómo son tus conversaciones. Una conversación se puede valorar por la **argumentación** (haberse preparado los argumentos y que estos sean de calidad) y por el **nivel de empatía**”.

VER VÍDEO



Tu liderazgo se mide en función de cómo son tus conversaciones.

Es muy importante que el jugador sienta y sepa que **te interesas por él** y que **depositas toda tu confianza** en su persona como jugador y como miembro del equipo.

Es también imprescindible que preguntes al jugador por **cuestiones ajenas al fútbol, al equipo y a su situación deportiva**, ya que de esta manera va a entender que realmente te preocupas por él o por ella, que quieres conocerlo y que te importa lo que le ocurre. Y, por supuesto, te recomendamos participar en dichas conversaciones abriéndote y contándole al jugador algunas cosas de tu vida privada para que note que te involucras y que eres parte de su equipo (puedes hablar de restaurantes, series o películas, coches, marcas de ropa o cualquier otra cosa trivial).

Es clave elegir el **momento** y el **ambiente** en el cual quieres entablar esta conversación, ya que dependerá de lo que estés buscando:

PRE - ENTRENAMIENTO	POST - ENTRENAMIENTO
El jugador estará más atento y concentrado	El jugador estará más cansado por el ejercicio físico y mental que acaba de realizar en el entrenamiento
Puede estar más cerrado a nivel social ya que aún no ha tenido contacto con sus compañeros	Estará más abierto a nivel social ya que ha socializado durante todo el entrenamiento
Interesante para: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tratar temas externos al equipo (colegio, familia, pareja, gustos personales...)</li> <li>• Abordar algún aspecto táctico, condicional o actitudinal que luego el jugador/a pueda trabajar durante la práctica</li> </ul>	Interesante para: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar con él/ella acerca de algo ocurrido en el entrenamiento o que ha sucedido en entrenamientos anteriores</li> </ul>

En cuanto al **ambiente** para tener una conversación personal, si deseas que quede solo entre el jugador y tú, es importante buscar un lugar íntimo y privado donde no os puedan escuchar los demás, aunque luego el jugador/a quiera compartirlo con su familia o compañeros. Si piensas que la charla puede tener una duración considerable, es recomendable que te sientes frente a él/ella para transmitirle confianza. Si, por el contrario, es una corrección o una conversación breve que piensas que no tendrá un impacto negativo en el jugador, puedes hacerlo en un espacio apartado, cerca de sus compañeros, o a la salida de los vestuarios.

Generalmente, las conversaciones individuales que mantienes con los jugadores les ayudan en el plano técnico-táctico o condicional. A veces tienen dudas, o no se encuentran cómodos en el terreno de juego (esto se ve a simple vista en cuanto te fijas un poco), y es ahí cuando tienes que entablar una conversación con ellos antes o después del entrenamiento para ayudarles a sacar su mejor versión.

Una herramienta muy poderosa que puedes recomendar a tus jugadores es la **visualización** que, tal y como la define Diego Gutiérrez, uno de los referentes en este campo, en su libro “Coaching Deportivo: juega y gana el partido de tu vida dentro y fuera de la cancha” es: “un deseo que creas conscientemente con un propósito. La visualización de tus objetivos funciona como un catalizador que los hace realidad de una manera más efectiva y rápida. No se trata de magia. La visualización puede servir de ayuda para mejorar la capacidad de aprendizaje, desarrollar la creatividad y rendir en situaciones concretas del entrenamiento o competición. Numerosas estrellas del deporte han empleado esta técnica para mejorar sus marcas y actuaciones deportivas”.

A esto añade: “solo cuando se visualiza de forma positiva y consciente, comienzas a producir resultados extraordinarios. Para ello, presta atención a tus pensamientos e imágenes. Si lo realizas con una mente abierta, con la actitud de un niño que espera algo bueno de él, sin prejuicios, sin juzgar y con gran dosis de entusiasmo y perseverancia, verás cómo puedes marcar diferencias...”.

Como entrenador debes adoptar, en cierta manera, el papel de **coach** y realizar así un **entrenamiento mental** de tus futbolistas, para que comiencen a tomar decisiones por ellos mismos. La herramienta de visualización es perfecta para lograr una motivación individual y colectiva.

La visualización permite vivir cualquier situación como si fuese real. De hecho, estudios científicos demuestran que nuestra mente subconsciente no distingue entre una experiencia real y otra imaginada de forma vivida. Por eso, cuando visualizamos, creamos respuestas fisiológicas y emocionales que, aunque no sean reales, quedan almacenadas en nuestro subconsciente como si fuese realidad, y hace que nos aproximemos a nuestros objetivos. (Gutiérrez, 2013)

Existen dos tipos de visualización, como nos detalla Diego Gutiérrez (2013):

1. **Visualización tipo cámara de vídeo:** Tienes que imaginar, en primer lugar, una situación donde consigues tu objetivo final. Cuando lo tengas fijado en tu mente,



haz desaparecer y aparecer tu meta como si dices a un interruptor de encendido y apagado. Después, visualiza de nuevo el objetivo haciéndolo aparecer de forma lenta y haz que vaya aumentando su velocidad hasta que la imagen queda fijada en tu mente. Por último, imagínate a ti mismo contemplando tu objetivo desde fuera: Visualiza que sales de tu cuerpo y que te observas desde fuera alcanzando tu meta. Puedes observarte desde las gradas de tu estadio o pabellón de deportes. Después vuelve a entrar en tu cuerpo y pasa a ser el protagonista de la película. Ahora te ves consiguiendo el objetivo desde dentro. Por último, combina ser el “espectador” viéndote desde fuera y ser el “protagonista” viéndote desde dentro. Cuando tengas afianzada la herramienta, podrás combinar velocidades (rápidas - lentas), perspectivas (dentro - fuera), así como hacer aparecer y desaparecer el objetivo. Esto hará que tu mente asuma diferentes perspectivas para programarse y conseguir la meta.

- 2. El panel de visualización:** Consiste en poner en un marco de corcho todas aquellas fotos, imágenes, etc. que evoquen lo que quieres ser, hacer u obtener en tu vida (personal y deportiva). Hay entrenadores y deportistas que tienen fotos de sus familiares y amigos, de sus ídolos deportivos, o imágenes suyas consiguiendo algún resultado o ganando un campeonato importante para ellos. Incluso un deportista que quería ir a la Selección Española, se recortó su cara y la puso en una foto con la alineación de España. A los pocos meses, jugó un Mundial sub-20 y lo ganó.

De lo que se trata aquí es de generar imágenes positivas y generar energía en uno mismo para conseguirlo. Cuando tengas las imágenes en el panel, tienes que visualizarlas una a una durante un minuto y pasar a la siguiente. Sigue siendo fundamental sentir y vivir internamente lo que estas visualizando.

Es recomendable realizar un acompañamiento y seguimiento del uso de esta herramienta, preguntándoles a tus jugadores cómo lo están implementando, y qué cosas han colocado en ese corcho o en la puerta de su habitación. Estas preguntas generarán automáticamente confianza en el jugador, ya que percibirá que te interesas y estás pendiente de su progreso.

Más allá de ese apoyo que les puedas brindar en temas puramente deportivos, hay una serie de herramientas que puedes utilizar:

- **Recomendarles series, películas y libros.** De esta manera, a través de una actividad diferente, los jugadores pueden aprender y desarrollar hábitos o comportamientos que sean relevantes para ellos y estén en línea con su personalidad. Como ejemplo, puedes recomendarles el libro “4 años para 32 segundos”, de Saúl Craviotto, un libro donde el medallista olímpico español relata cuáles son los pilares que sustentan su éxito: la preparación física, el entrenamiento mental y el entorno social, siempre enmarcado en un camino de esfuerzo, sacrificio y determinación, con el que logró el objetivo de competir en los Juegos Olímpicos. Otra recomendación interesante puede ser la película “La foquita. El 10 de la calle”, que narra la vida de Jefferson Farfán, jugador





profesional en numerosos equipos y capitán de la selección peruana, donde se muestran sus ejercicios de visualización y la energía que puso para dar el primer paso.

Además en esta película, también se pueden encontrar principios fundamentales de inteligencia emocional como son:

- o **Agradecer lo que uno tiene**, en este caso cuando el niño recibe las botas de su madre, se levanta y le da un abrazo en compensación por el regalo recibido. Dar un abrazo y mostrar aprecio y gratitud hacia nuestros seres queridos no cuesta nada y esto es algo que también trataremos en el tema EDUCACIÓN EMOCIONAL Y VALORES PARA FÚTBOL BASE de Rubén Godoy López.
- o **Vivir con ilusiones**: la ilusión del niño cuando contempla las botas con detenimiento y paciencia sentado en su cama, recordando las metas que tiene por delante.
- o **Visualizar**: como hemos explicado en este tema, en esta escena puedes ver al niño observando un poster (su panel de visualización) de uno de sus ídolos tras la puerta.
- o **Dar el primer paso**: Como entrenador, es fundamental transmitir a tus jugadores las ganas de dar el primer paso y ponerse 'manos a la obra'. En esta escena, puedes ver cómo el niño, por sí solo, ya pinta las botas igual que las que tiene en el poster. Este es un claro ejemplo de cómo la energía de la visualización ha motivado al niño a actuar por sí mismo, dando el primer paso hacia sus metas.



Película "El 10 de la calle" sobre la vida de Farfán, jugador profesional peruano (Fuente: RPP)



## COMO DICE RUBÉN GODOY...

Una de las conclusiones que se pueden destacar de esta película respecto a la motivación del pequeño futbolista sería la gestión de la resiliencia que tiene el niño. De un problema en su casa debido a la pobreza, por el cual apenas pueden comer todas las personas de la familia como puedes contemplar si ves la película, sale una fuerza descomunal para salir de esa situación siendo futbolista y dando su mejor versión en su etapa más formativa. Esto lo denominamos el Efecto Palanca, es decir, un suceso que sirve como impulso para que su carrera futbolística se llene de fortalezas y pueda conseguir su objetivo, en el caso de Farfán, ser futbolista profesional y sacar a su familia de la pobreza.

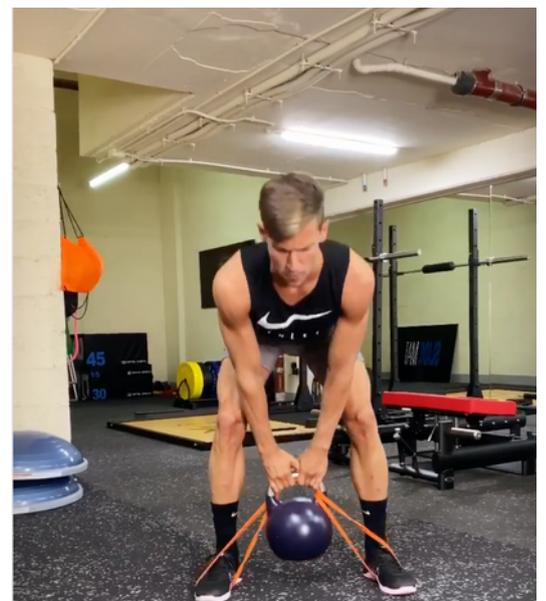
Esta misma fuerza ha sido utilizada por muchísimas figuras del futbol mundial sudamericano. El mayor de los ejemplos podría ser Diego Armando Maradona, así como otros muchos jugadores argentinos o brasileños de las últimas décadas.

Como entrenador. Tienes que intentar buscar esa fuerza que sirva como palanca para potenciar a tus futbolistas. Por eso es importante interesarse por el entorno y las condiciones de vida de cada niño o niña que pasan por tus equipos. Nunca sabes donde puede estar el efecto palanca que puede hacer a un niño cumplir su sueño. ¡Sé curioso, lo tienes en tus manos!



- **Identificar a tus jugadores con un futbolista profesional actual**, bien porque a nivel deportivo tiene un perfil parecido y te interesa que lo intente replicar dentro del terreno de juego, o bien porque dicho futbolista representa unos valores destacables que tu futbolista debería incorporar. Un ejemplo de esto último podría ser Marcos Llorente, referente como futbolista por sus hábitos acerca de la nutrición, entrenamiento y responsabilidad.

Otra actividad interesante para tus jugadores, especialmente en edades comprendidas entre los 11 y los 16 años, es **realizar una investigación sobre un jugador concreto de una época anterior**, bien especificando el jugador, o bien pidiendo que elijan uno dependiendo de su posición en el campo. Esta actividad es interesante solo para esa franja de edad



Instagram de Marcos Llorente (Fuente: @marcosllorente), realizando ejercicios de fuerza en su propia casa el 30/03/2022



ya que si son más pequeños no tienen el suficiente nivel de conciencia, y si son mayores suelen perder el interés en labores de investigación.

Dicha actividad tiene dos partes bien diferenciadas. Por un lado, conocer en profundidad a ese futbolista a través de la carrera deportiva que ha vivido (equipos, trofeos individuales y colectivos, posición y estadísticas...) y descubrir por qué ha sido un jugador de época. Por otro lado, deben buscar vídeos de su forma de jugar para conocer sus jugadas, posiciones, movimientos en el campo, etc.

Los beneficios de esta actividad son los siguientes:

- **Conocer la historia del fútbol** a través de sus principales jugadores para generar pasión.
- **Potenciar la curiosidad** y el **interés por aprender**, en este caso sobre el fútbol y sus futbolistas. Despertar el lado explorador de los más pequeños. Una habilidad esencial para la creatividad dentro del terreno de juego.
- **Identificarse con un jugador profesional** y poder tenerlo de ejemplo para imitar sus comportamientos en el campo.

Un ejemplo concreto podría ser el caso de Franco Baresi, exfutbolista italiano considerado uno de los mejores defensas de la historia del fútbol, que desarrolló su carrera en la década de los ochenta y noventa en el AC Milán. Dicho futbolista podrías escogerlo, por ejemplo, para que tus defensas realicen la investigación correspondiente, o bien detallarles que busquen los mejores defensas de la historia del fútbol, donde Baresi sin duda aparecerá como un referente destacado.

## COMO DICE RUBÉN GODOY...

Herramientas utilizadas en Coaching Deportivo – Rubén Godoy

Teoría de los mil escalones PARA LA MOTIVACIÓN INDIVIDUAL.

Esta teoría viene a decirnos Godoy que para llegar al éxito no hay que tratar de dar pasos agigantados, sino que tenemos que subir de escalón en escalón. Para llegar al mundo profesional puede que haya mil de estos escalones. ¿Y qué son estos escalones? Serían cada uno de los pequeños cambios de actuación tanto en detalles técnicos, físicos, como mentales. Donde si pensamos realmente el coste que supone un pequeño cambio es insignificante. Para llamar la atención de los más pequeños y que lo puedan recordar mejor día a día, decimos que esos pequeños cambios son “una mierda”. Esta palabra, por su connotación, conlleva que el niño recuerde mejor el pequeño cambio que tiene que ejecutar (la subida de escalón). Esta no se realiza en un día, sino que se trata de un entrenamiento-aprendizaje que lleva su tiempo, pero con muy pequeño coste. Es decir, con pequeños cambios grandes resultados.





Siempre subiendo de uno en uno, sin querer avanzar demasiado deprisa.

**COSTE = UNA MIERDA**

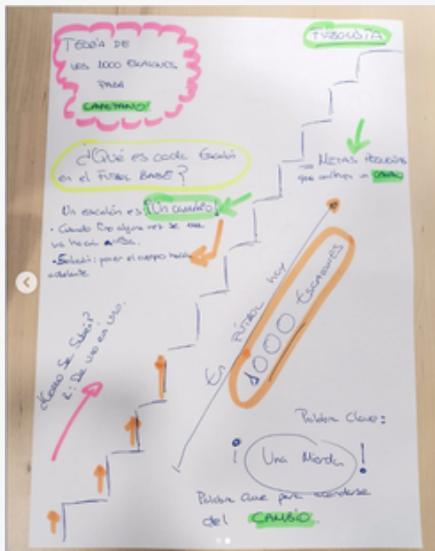
**ESCALÓN = PEQUEÑO CAMBIO HACIA MEJOR (HABIA ARRIBA). CUANDO UN ACTO DENTRO DEL FÚTBOL SIEMPRE SE HACE DE LA MISMA MANERA Y NO SALE BIEN. RECAPACITAR CON AYUDA DEL ENTRENADOR PARA PROBAR OTRO GESTO O ACTO Y ENTRENARLA DURANTE MUCHO TIEMPO.**

Algunos ejemplos serían:

- Delantero: Siempre que tiro, se me va el balón arriba.
  - El cambio sería, cada vez que tire voy a poner el cuerpo más inclinado hacia el suelo.

Defensa:

- Siempre que despeje el balón se me va fuera.
  - El cambio sería, cada vez que despeje me voy a esmerar en darle más rosca para que se quede dentro del campo.



\*Todas estas acciones técnicas siempre es conveniente preguntarlas al entrenador en cuestión por si quiere que se ejecuten de otra manera.

Hace muy poco tiempo el nuevo entrenador de la Selección Española de Fútbol, Luis de la Fuente, explicaba en un programa muy conocido de televisión generalista que para ser futbolista de fútbol profesional no solo valía con ser bueno. Que había “mil” detalles más que cuidar y trabajar. Estos perfectamente podrían ser los escalones o metas que se pone cada futbolista. Por eso es tan importante trabajar desde la base la idea de que el trabajo es largo, pero muchas veces si sabemos poner el foco a los más pequeños irán subiendo esos escalones de una manera mas coherente.

Lo más importante, por lo tanto, es que seas capaz de poner esas metas pequeñas o escalones donde tus jugadores y jugadoras puedan ir mejorando y entrenando cada día. La tarea de buscar soluciones distintas hacia los actos de los niños/as es una tarea clave del entrenador para el desarrollo y mejora personal del futbolista, y las conversaciones individuales que tengas con ellos son la ocasión perfecta para poner en marcha esta herramienta.



## HERRAMIENTAS MOTIVACIONALES INDIVIDUALES

- Preguntar por cosas externas al fútbol/equipo
- Elegir el momento y el ambiente
- Visualización
  - Tipo cámara de vídeo
  - Panel de visualización
- Recomendar series, películas o libros
- Efecto Palanca
- Identificar a tus jugadores con un futbolista profesional actual
- Investigación sobre un exfutbolista
- Teoría de los mil escalones

04

MOTIVACIÓN  
EN EL  
ENTRENAMIENTO.

Cobra también gran importancia los mensajes que lanzas a tus jugadores durante el entrenamiento y el feedback directo de las tareas, ya que **influye en su motivación y en la confianza de tus jóvenes jugadores.**

¿Eres consciente de qué mensajes estás enviando? ¿Los llevas preparados desde casa? ¿A qué jugadores van dirigidos? ¿Cambias el mensaje en función del jugador al que te diriges? ¿Adaptas el mensaje en función del momento que está atravesando el equipo o del rival que te vas a encontrar en el siguiente partido?

Debes, como entrenador, pararte un momento a reflexionar sobre estas preguntas y evaluar si estás preparando correctamente los mensajes que diriges a tu equipo y, sobre todo, de qué manera los estás comunicando.

Comparto contigo una experiencia personal como jugador que destaca la importancia de un mensaje bien preparado y lanzado durante el entrenamiento:

*Llevaba cuatro partidos convocado, pero sin haber disputado ningún minuto, por lo que mi estado de ánimo no era el mejor debido a que empezaba a tener la sensación de que no era importante en el equipo. Además, soy un futbolista que doy el máximo en los entrenamientos y, aunque el equipo no había cosechado buenos resultados, el entrenador no había cambiado de sistema ni de jugadores titulares, por lo que había un sentimiento generalizado dentro del equipo de que daba igual lo que hicieses en los entrenamientos, que solo ibas a jugar si el entrenador quería.*

*Nos disponíamos a realizar una típica tarea de entrenamiento de jueves. El equipo estaba dividido en dos grupos. Cada grupo tenía dos equipos enfrentados entre sí con la ayuda de dos comodines para generar superioridad. Todos los reinicios empezaban con un duelo aéreo donde el entrenador ponía el balón en juego lanzándolo al aire. En mi caso, mi grupo estaba con el segundo entrenador, que sin ninguna mala fe, lanzó el balón arriba para que lo disputase contra el otro central (titular todos los partidos), y lanzó el siguiente mensaje: “Arriba Pérez, ¡gánale el duelo!”.*

*Más adelante volvió a decir: “Vamos Pérez, ¡quítasela!”. Mi sorpresa inicial por el mensaje que estaba lanzando el segundo entrenador, se transformó en rabia, ya que sentía que el único objetivo era que, en este caso Pérez, hiciese las cosas bien, más que premiar el buen hacer tanto suyo como mío. Mi motivación por ganar ese puesto y la confianza en mí mismo y en mi nivel cayó por los suelos en ese momento.*

Sé de primera mano que el segundo entrenador no tenía la intención de premiar el buen rendimiento de Pérez a costa mía, pero así sucedió, principalmente por no llevar el mensaje preparado y, sobre todo, por no dirigirlo correctamente, ya que la tarea y, en este caso, el rendimiento de los dos jugadores habría sido óptimo simplemente con mensajes como “¡Arriba, fuertes los dos!” o “¡Bien chocado!”. **Son mensajes que premian la actitud sin dirigir específicamente el feedback hacia un jugador en contra de otro.**

Por este motivo, es muy importante **saber con qué jugador estás hablando, y cómo dirigir ese mensaje:** tono, intensidad, volumen, gestos... y es algo que no puedes hacer de manera eficiente sin conocer nada acerca del futbolista y sin haber convivido con él.

Hay un ejemplo muy expresivo de esto con **Luis Aragonés** y **Pep Guardiola**. En el caso de Aragonés, hay un vídeo con Samuel Eto'o en el Mallorca donde sale corriendo para entrar a los asientos del banquillo y coge de la camiseta al jugador camerunés para recriminarle ciertas actitudes que había tenido en el partido.

VER VÍDEO 

Por otro lado, hay una imagen de Guardiola con Kimmich en el Bayern de Múnich, tras empatar a cero contra el Borussia Dortmund, donde, en el mismo terreno de juego y mientras el resto de jugadores de ambos equipos se saludan al finalizar el partido, entrenador y jugador mantienen una conversación en la que se aprecian los cambios de tono de Guardiola y se ve cómo alterna gestos afectuosos y, al mismo tiempo, recriminaciones a su jugador. En ambos vídeos puedes apreciar que, una vez conoces a tus futbolistas, es clave elegir cómo hacerles llegar el mensaje, teniendo en cuenta que, para sacar su máximo rendimiento, no siempre se puede mantener un tono cordial.

VER VÍDEO 

Es muy importante saber con qué jugador estás hablando, y cómo dirigir ese mensaje.

Más allá de todo lo anterior, aterrizando todo esto al fútbol base y al entrenamiento de los más pequeños, debes tratar de **mantener un lenguaje positivo**, intentando **potenciar las virtudes y actitudes positivas** y **corrigiendo los errores de tus jugadores sin utilizar un tono despectivo**. Cada niño o niña tiene unas necesidades diferentes. Unos se sienten más cómodos con mensajes positivos y prefieren que se les corrija de manera individual, y otros, en cambio, aceptan muy bien las correcciones en grupo y eso les incentiva a mejorar...

## COMO DICE RUBÉN GODOY...

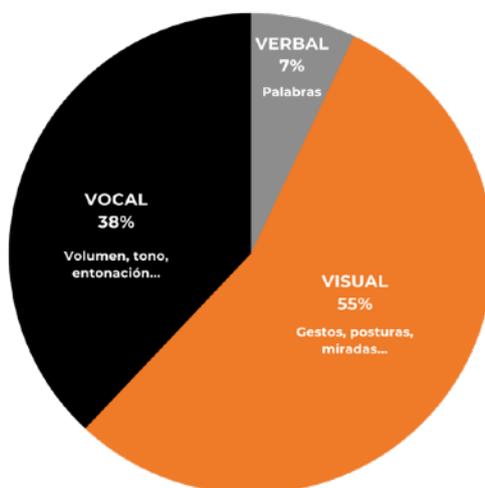


Foto con Marcos tras una sesión de coaching.

En muchas de las sesiones de coaching deportivo que tenemos con niños y niñas nos señalan que uno de los actos que más disminuye su motivación, sobre todo cuando tienen un rol más de jugador suplente, es precisamente estos comentarios inconscientes que lanzan sus entrenadores a favor de determinados jugadores del equipo, bien sea porque tienen rol de titulares, porque llevan más años en el club o porque el entrenador tiene mejor feeling con sus padres. Esto es algo que debes cuidar para mejorar el rendimiento individual de tus jugadores, y por ende el del equipo.



Te recomiendo que **lleves preparado desde casa el mensaje que vas a comunicar a lo largo del entrenamiento**, en la misma hoja de sesión. De esta manera, no das pie a la improvisación ni a dejarte llevar por las emociones en un determinado momento, porque puede ocurrir que la tarea no haya salido como tú querías, y que esto derive en una frustración que te impulse a lanzar mensajes negativos y poco constructivos a tus futbolistas, lo que provocará el efecto contrario: que disminuya su confianza en sí mismos y su motivación y que entren en un círculo vicioso difícil en ese entrenamiento. Recuerda no solo llevar preparado el feedback, sino también **ser consciente de tu lenguaje corporal**, que como puedes observar en el siguiente gráfico es la clave para comunicarte con tu equipo.



*Propuesta del Dr. Albert Mehrabian sobre la comunicación efectiva, donde lo fundamental es lo visual*

Lo principal en el entrenamiento es **resaltar las actitudes positivas que quieres inculcar en tus futbolistas**, como el esfuerzo y la superación, así como **valores** como la solidaridad (cuando, por ejemplo, un niño/a cae al suelo por un golpe y un compañero le ayuda a reincorporarse) o la colaboración (cuando los niños ayudan a recoger el material que han utilizado ese día).

**No debes confundir el emplear un lenguaje positivo con tus jugadores en fútbol base con percibir que todo está bien.** El fútbol es un deporte donde se cometen errores constantemente, y forma parte del aprendizaje de tus futbolistas el ser conscientes de ellos y ser críticos consigo mismos para progresar y mejorar la próxima vez que vivan una situación parecida.

En los casos en los que tienes en plantilla a **jugadores que han participado menos durante la temporada**, es especialmente importante el mensaje que les lances ya que van a estar más sensibles y más atentos a lo que les dices, cómo se lo dices y cuántas veces durante los entrenamientos. Por ello, es importante, en este caso, que les corrijas con cuidado y con un **tono positivo** (por ejemplo, un jugador en mediocampo que ha

perdido dos o tres balones consecutivos, le puedes corregir con un “intenta percibir a los rivales que tienes cerca antes de recibir el balón para saber qué hacer antes de que te presionen. ¡Venga que tú sabes hacerlo muy bien!”). Esto no significa que les des **un trato especial** y que solo envíes mensajes positivos y omitas los errores que cometan porque lo que de verdad te interesa es que mejoren, que estén en la dinámica del equipo y que, en cualquier momento, puedan entrar, pero tienen que exigirse para poder conseguirlo.

## COMO DICE RUBÉN GODOY...

Además, en estos casos es clave que los mensajes que lances a los suplentes sean reales. Son los que más están midiendo si les dices una cosa y luego haces otra. Hace poco, en una sesión de coaching vimos un ejemplo de un entrenador que había prometido quitar al que cometiera errores, y en el siguiente partido, quitó al que no había cometido ningún fallo durante el último encuentro. Al no ser consecuente con lo que había dicho de primeras, frenó en seco la motivación del chico que no falló, y, por ende, perdió su credibilidad, algo básico como entrenador en fútbol base. En estos casos te recomiendo no decir cosas “para motivar inconscientemente” que luego se te puede olvidar cumplir o las circunstancias de la competición no te permitan cumplir aquello que le prometiste a los jugadores.



En el caso de los mensajes dirigidos al equipo en su conjunto, tendrás que orientarlos de una manera u otra dependiendo de la semana de entrenamiento y del momento que esté atravesando el equipo.

En **momentos de presión**, donde el equipo está obligado a ganar, resulta clave no añadir más presión durante los entrenamientos y **planificar esas semanas como sesiones de descarga**, con tareas sencillas o que ya conocen tus futbolistas porque las han realizado anteriormente durante la temporada, y con un feedback positivo que genere buenas sensaciones (que les salen bien las tareas, que están jugando bien, que se sienten buenos futbolistas...), así como planificar tareas con muchos goles o donde sea sencillo alcanzar el objetivo marcado. El no tener estas sensaciones positivas en un momento importante de la temporada puede derivar en frustraciones tanto en tus jugadores como en ti mismo, y que repercutirá de manera negativa al rendimiento del equipo. Diego Benito, en su tema GESTIÓN DE FRUSTRACIONES EN FÚTBOL BASE, te explica todo lo relacionado con dichas frustraciones y cómo gestionarlas adecuadamente.

Estas semanas son idóneas para realizar las dinámicas de grupo antes de los entrenamientos, que mencionábamos en el punto “Charlas en el vestuario”.

Los **momentos de posible relajación**, donde el equipo atraviesa una racha positiva de resultados y buen juego, o que va a enlazar partidos contra equipos a priori “ganables”, son los idóneos para exigir más, elevando el nivel de complejidad de las tareas propuestas, así como en el mensaje que lanzas al equipo durante los entrenamientos. Así lograrás que nadie se relaje, que el nivel competitivo suba, y que los jugadores mantengan un alto nivel de autoexigencia y compromiso.

Un momento ideal para destacar una actitud determinada de un/a jugador/a, de un equipo o un valor que se haya demostrado durante el entrenamiento es al finalizar el mismo, mientras realizan los estiramientos pertinentes. Es algo que tienen reciente ya que acaban de terminar de entrenar, y están en un ambiente algo más distendido.

Y por último, una herramienta muy útil y que puedes utilizar en los entrenamientos, sobre todo en los partidos reducidos (o como se dice en España, doble área), es la **Foto Winner**. Se trata de una foto que se realiza al equipo que ha ganado esa tarea al terminar el entrenamiento, y que supone un extra de motivación, en este caso externa, ya que a los jugadores les encanta publicar esta foto en redes sociales para demostrar que han ganado, y a su vez “picar” a sus compañeros para que la próxima vez tengan ellos una tarea de este estilo.



*Foto Winner en el instagram del FC Barcelona (Fuente: @fcbarcelona) tras el entrenamiento del 30/07/2022*

## HERRAMIENTAS MOTIVACIONALES EN EL ENTRENAMIENTO

- Mensajes genéricos, no dirigidos cuando participan dos jugadores
- Lenguaje positivo
- Correcciones sin tono despectivo
- Preparar el mensaje junto con la sesión
  - Actitudes positivas
  - Valores
- Momentos de presión / relajación
- Foto Winner

# 05

**CONCLUSIONES  
Y REFLEXIONES.**

Como hemos visto a lo largo de todo el tema y como bien menciona Francisco Mora en la frase con la que hemos iniciado, todo aprendizaje pasa por la emoción.

Resulta imprescindible conocer a tus jugadores/as para poder preparar las conversaciones que tengas con ellos o para tener estructurado el mensaje que les vayas a lanzar. Elegir bien el momento, la situación, la ubicación... en resumen, preparar el ambiente para que el futbolista acoja ese mensaje de la mejor manera posible.

Hay multitud de herramientas a tu disposición para motivar y generar confianza en tu equipo. No es obligatorio ni necesario utilizar todas ellas. De hecho, por experiencia propia, hay equipos en las que unas funcionan y, otras, no tanto. Según el estudio de John Aldair (2009) sobre las pautas para generar contextos motivadores, encontramos, a modo de resumen del tema, las siguientes:

- Motívale a ti mismo para convertirte en un referente para las personas a las que lideras
- Gestiona a las personas por separado, ya que a cada una le motivan cosas diferentes
- Establece y acuerda objetivos retadores y realistas, compartidos y acordados con el equipo
- El camino hacia el objetivo tiene un fuerte sentido motivador, por ello es necesario que los jugadores/as reciban un feedback constante y de calidad
- Genera y desarrolla un entorno motivador en el que no existan aspectos que generen insatisfacción como falta de profesionalidad, puntualidad, etc.
- Celebra las metas conseguidas
- Reconoce la labor de los demás, agradece su esfuerzo y su dedicación

Para poder motivar y transmitir confianza a tus jugadores y jugadoras, es imprescindible que previamente hayas realizado un trabajo personal e interior para prepararte las tareas y funciones que vas a realizar con tu equipo. Tú eres el líder, la persona referente, y como tal debes ser un ejemplo por tu resiliencia, responsabilidad, tener unas expectativas realistas... y, por otras muchas variables, en las que puedes influir directamente, y que puedes trabajar en el tema CLAVES PARA GESTIONAR TU PSICOLOGÍA COMO ENTRENADOR de Laura Raya.

Es el momento de que reflexiones acerca de lo que estás buscando en tus jugadores, que pienses qué valores quieres que tengan, y acompañarles en su proceso de aprendizaje utilizando las distintas herramientas y conocimientos expuestos no solo en este tema, sino a lo largo de todo el curso EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL EN FÚTBOL BASE.

Hay pocas cosas más gratificantes que apreciar el crecimiento de los más pequeños, tanto en el ámbito fisiológico como en el madurativo, y encontrarte jugadores que has entrenado hace unos años, con unos hábitos y unos valores diferenciales, y en los cuales has influido de manera positiva ya que inició ese proceso de desarrollo interno contigo.

Siéntete privilegiado de acompañar a esos niños y niñas en este proceso y de realizar con ellos una actividad que tanto amamos todos los apasionados por este deporte. Te recomiendo la charla TEDx de Benjamin Zender, director de orquesta, donde vas a descubrir lo mágico y maravilloso que es hacer brillar los ojos de las personas. Te lo digo por experiencia.

[VER VÍDEO](#)

Y, para finalizar, si has adquirido este curso, implícitamente me estás transmitiendo que posees una actitud de aprender y mejorar, de buscar ser mejor persona y mejor entrenador de fútbol. Te animo a que no la pierdas nunca. Siempre surgen nuevas preguntas sobre las cuales no tenemos las respuestas adecuadas, y nos exigen reflexionar, aprender y crecer.



06

**BIBLIOGRAFÍA.**

- Aldair, J. (2009). Liderazgo y motivación. La regla del cincuenta-cincuenta. Editorial Gedisa.
- Álvaro González [TEDx Talks] (2013), El poder de una conversación. Álvaro González-Alorda at TEDxPuraVida 2013 [<https://n9.cl/lb61g>] Youtube.
- Club Atlético Osasuna (2021). Juan Carlos Unzué comparte su experiencia de vida con la plantilla del Club Atlético Osasuna. Youtube. [<https://www.youtube.com/watch?v=CVorj1XRaPc>]
- Csikszentmihalyi, M (1990). *Fluir*. Ed. Kairos.
- Craviotto, S. (2017). "4 años para 32 segundos. La recompensa del esfuerzo". Editorial Alienta.
- Dangel S. (2018). "Storytelling práctico para mejorar tu comunicación". Editorial Amat.
- El Día Después por Movistar+ (2020) *El Día Después (25/05/2020): Eto'o, el león indomable* . [<https://youtube.com/clip/Ugkx9KLspLYLHDBc0we4OD5vLXoKV6WPwhZ3>] Youtube.
- Estapé, M.R. (2023). Cómo hacer que te pasen cosas buenas: Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida. Ed. Espasa.
- Europa Press. (2017). Cantar en grupo causa efectos positivos en la salud mental, según un estudio. *El Universo*. <https://www.eluniverso.com/vida/2017/12/23/nota/6537949/cantar-grupo-causa-efectos-positivos-salud-mental-segun-estudio/>
- Ing, G. J. Z. V. M., & Humberto, L. (2017) ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE STORYTELLING (NARRACIÓN) EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR.
- Lakhani, D. (2005). "Persuasión. El arte de influir en las personas". Editorial Amat.
- Luis Calles [@luiscalles9] (3 de mayo del 2022) *All the best memories are here // Real Madrid - Manchester City*, Instagram, [https://www.instagram.com/tv/CdGi6E4q3qO/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/tv/CdGi6E4q3qO/?utm_source=ig_web_copy_link)
- Mega Negocios (2016). *Guardiola enfadado con Kimmich* [<https://n9.cl/7fzdl>] Youtube.
- Gutiérrez del Pozo, D. (2013). Coaching deportivo: juega y gana el partido de tu vida dentro y fuera de la cancha. Editorial Fútbol de Libro SL.
- Real Betis Balompié (2018) De los creadores de 'Manolito', llega... 'Yo tengo un tic' [<https://n9.cl/pc2id>] Youtube.
- Redacción (29/05/2009). Guardiola motivó a los jugadores con un vídeo minutos antes de la final, *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/deportes/futbol/20090529/53713027235/guardiola-motivo-a-los-jugadores-con-un-video-minutos-antes-de-la-final.html>



- Real Sociedad (2023). Imanol Alguacil dando una charla a sus jugadores en el vestuario. [[https://www.instagram.com/reel/CszR9tvIIG5/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MmJiY2I4NDBkZg==](https://www.instagram.com/reel/CszR9tvIIG5/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MmJiY2I4NDBkZg==)] Instagram.
- TED (2008): Benjamin Zander sobre música y pasión [<https://n9.cl/jbdmq>] Youtube.
- Unión adarve [@UnionAdarve] (19 de marzo del 2018). *CANCIÓN CANCIÓN CANCIÓN*, Twitter, <https://twitter.com/UnionAdarve/status/975766523519356928?s=20&t=t9Tk1IRLKXD2zyUqqtiNFQ>
- Xesco Espar [Máster de Emprendedores], (2014). *5 Valores para trabajar en equipo, Xesco Espar | Máster de Emprendedores* [<https://n9.cl/5n3di>] Youtube.
- Zurita, A. C. V., & Walle, J. M. L. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción con la vida en deportistas universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 92-99.



07

**BIOGRAFÍA  
DEL AUTOR.**



# ÁLVARO

## SÁNCHEZ SAN MIGUEL

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

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

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

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

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

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

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

1

COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL.

2

**MOTIVAR PARA GENERAR PASIÓN EN FÚTBOL BASE.**

3

GESTIÓN DE FRUSTRACIONES EN EL FÚTBOL BASE.

4

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y VALORES PARA FÚTBOL BASE.

5

CLAVES PARA GESTIONAR TU PSICOLOGÍA COMO ENTRENADOR.

6

GESTIÓN DE EQUIPOS DESDE LA PSICOLOGÍA Y COACHING DEPORTIVO.

7

ENTRENAMIENTO MENTAL Y NEUROCIENCIA.

8

COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EL ENTRENADOR.

9

GESTIÓN EMOCIONAL EN MOMENTOS CLAVES DE UN PARTIDO.

10

GESTIÓN DE PADRES.

11

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO DEL NIÑO DE FÚTBOL BASE.

12

PERFILES SOCIOLÓGICOS DENTRO DEL VESTUARIO.

13

NUEVOS HÁBITOS PARA EL ENTRENADOR DESDE LA PREPARACIÓN FÍSICA.

14

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: CUIDANDO CUERPO Y MENTE.

TEMARIO CURSO



**EVIE**Fútbol

---

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