



EVIEFútbol

EXPERTO EN INTELIGENCIA
EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE

ENTRENAMIENTO MENTAL Y NEUROCIENCIA

JOSÉ VICENTE CABAS ALONSO

Título original: Entrenamiento mental y neurociencia
Autor: José Vicente Cabas Alonso

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

¡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 **ENTRENAMIENTO MENTAL Y NEUROCIENCIA**, José Vicente Cabas, coach deportivo, entrenador de alto rendimiento y profesor en distintos másteres universitarios de coaching deportivo y neurociencia, te introduce en las características fisiológicas del cerebro en la niñez para saber cómo se forman los mapas de realidad y los patrones de conducta y de personalidad, y generar así el hábito de entrenamiento mental y aprendizaje en tus jugadores.

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



EVIEFútbol

W	CONTEXTUALIZACIÓN DEL TEMARIO	05
O	INTRODUCCIÓN EL ENTRENAMIENTO MENTAL Y A LA NEUROCIENCIA APLICADA AL FÚTBOL BASE	08
I	MARCO TEÓRICO Y FUNDAMENTACIÓN	12
D	METODOLOGÍA Y PROPUESTA DE ACCIÓN	24
N	CONCLUSIONES Y REFLEXIONES	35
	BIBLIOGRAFÍA	38
	BIOGRAFÍA DEL AUTOR	40
	OTROS TEMAS	43

01

**CONTEXTUALIZACIÓN
DEL TEMARIO.**

Independientemente del deporte que practiques o para el que entrenes, es posible que te sientas abrumado con términos como liderazgo, gestión del talento, inteligencia emocional, control del estrés, trabajo en equipo o entrenamiento mental, entre otros.

Actualmente vivimos en un mundo que va a toda velocidad y que cambia constantemente y, a veces, es fácil que pierdas esa “conexión” con la realidad que te rodea. Como profesional de la educación, la enseñanza y el deporte, tienes en tus manos la misión de acompañar a las personas -a tus deportistas- para optimizar su rendimiento y esto solo lo lograrás mejorando los procesos de enseñanza y aprendizaje en los entrenamientos y en las competiciones.

Por este motivo, este programa **EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE** abarca una amplia gama de temas, que incluyen la gestión de las emociones y el estrés, la adquisición y optimización de nuevos aprendizajes, el trabajo en equipo, el liderazgo, la motivación y los buenos hábitos para un desarrollo saludable del día a día del futbolista, tanto en el plano físico como en el mental.

Desde un punto de vista pedagógico, es importante que puedas dar respuestas adecuadas a tus jóvenes futbolistas para fomentar su activa y proactiva participación, así como su adaptación a las necesidades del equipo y al sistema que hayas elegido como entrenador. Esto te permitirá identificar las características individuales de cada uno de tus alumnos, incluyendo aspectos físicos, emocionales, culturales y velocidad de aprendizaje, entre otros, con el fin de adaptar estrategias, contenidos y dinámicas de acción, según las habilidades de cada uno de ellos y minimizar, al mismo tiempo, la exclusión.

En los distintos apartados de este tema ENTRENAMIENTO MENTAL Y NEUROCIENCIA, te mostramos que muchas de las cosas que te contamos están avaladas por la ciencia, ya que a través de ella podemos comprender mejor nuestros mapas cognitivos. Lo más importante es poner siempre por delante la dignidad de las personas y respetar sus características individuales, capacidades y habilidades. Esto te permitirá, como entrenador, adaptar la enseñanza y el aprendizaje a los ritmos de maduración de cada alumno, en contextos tan diversos como el deporte recreativo, de base, competitivo y de alto rendimiento.

La edad de tus futbolistas también influirá en esa diversidad, por lo que deberás prestar especial atención a las etapas de desarrollo físico y mental de tus jóvenes futbolistas.

Por otro lado, no cabe duda que hablar de **valores** es hablar de deporte. Por ello, enfocaremos nuestra atención en la sinergia que surge del esfuerzo y la superación frente a un rival que persigue idénticas ilusiones de ganar en un enfrentamiento directo.

Respeto, humildad, cooperación, empatía y resiliencia son términos con los que convives diariamente y que influyen de forma directa y positiva en la vida de las personas que los ponen en práctica. La formación en valores se verá reflejada, como apuntaremos más adelante, en la expresión literal de la disciplina, el respeto y la responsabilidad hacia ti mismo y con el grupo humano que integra tu escuela, y

siempre tendrá en cuenta que tus alumnos aprenderán de forma lúdica, recreativa y/o competitiva resaltando su potencial individual y “empapándose” de tu liderazgo educativo y formativo como entrenador.

Termino esta contextualización con una breve introducción de los modelos de desarrollo y aplicación que la ciencia nos aporta para la innovación educativa, deportiva y formativa de los entrenadores.

Actualmente, es probable que hayas escuchado términos como neurociencia, neuroeducación, inteligencia emocional, mindfulness, gamificación y otros tantos que, a veces, pueden generar rechazo debido a que son novedosos, van en contra de la cultura o idiosincrasia del deporte o simplemente porque algunos profesionales no están suficientemente preparados para impartir estas materias. Sin embargo, si permites el acceso a nuevas y contrastadas propuestas, podrás optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje, y promover la inclusión, igualdad, equidad y, sin duda alguna, el rendimiento deportivo de tus alumnos.

02

INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO MENTAL Y A LA NEUROCIENCIA APLICADA AL FÚTBOL BASE.

Los entrenadores de fútbol base demandan una mejora en la formación en cualquier nivel y desempeño profesional y desean incorporar nuevas realidades y conocimientos que la ciencia – neurociencia y neuroeducación, por ejemplo – puedan aportarles. Por esta razón, en estos cursos materializamos estas nuevas propuestas que complementan las titulaciones federativas, dándote una visión más amplia y proporcionándote herramientas útiles que mejorarán tu labor como entrenador.

El objetivo del tema en concreto es proporcionarte conocimientos, herramientas y dinámicas para que puedas aplicarlos de manera real y efectiva en tu día a día en el césped como entrenador de fútbol, con el fin de construir un proyecto innovador e integrador que promueva la inclusión y los valores en tus jugadores.

Todo ello implica, sin duda alguna, prestar atención a elementos clave como mejorar la voluntad de aprendizaje de tus jugadores, optimizar su capacidad de concentración y atención, utilizar la evaluación y el feedback como elementos motivacionales, ayudarles en la identificación y gestión de sus emociones, y desarrollar las funciones ejecutivas de tus jóvenes futbolistas (atención, memoria, inhibición de estímulos, planificación, autorregulación) para mejorar su rendimiento deportivo y personal. Esta propuesta motivadora requiere una formación rigurosa y basada en la ciencia que integre tus deseos, capacidades y habilidades como entrenador, y que valore la necesidad de impulsar la creatividad, proactividad e innovación en las sesiones.



Jürgen Klopp, entrenador del Liverpool FC, pidiendo atención y concentración a sus jugadores (Fuente: BeSoccer)

Los **diez objetivos** que se desarrollan en la unidad son:

1. Facilitar de manera realista – alcanzable y medible – una formación global y planificada por etapas que se adapte a los objetivos y necesidades de los

entrenadores y a las líneas de futuro marcadas a nivel federativo.

2. Ofrecer una metodología clara, fácil de comprender y de llevar a la práctica, con valores científicos y éticos, que preserven y fomenten la salud y el bienestar de los jugadores con propuestas deportivas de entrenamiento y/o competición.
3. Entender la individualidad y la realidad de las personas como punto de partida de un proceso desafiante, pero adaptado a las capacidades y habilidades del momento vital que te ocupe. El deporte es un potente medio para conseguir valores de desarrollo personal y social como la superación de barreras, la integración y el respeto, la tolerancia y el entendimiento de normas y reglas, así como la perseverancia y el trabajo en equipo.
4. Entrenar la autodisciplina, la responsabilidad, cooperación y honestidad para fomentar cualidades deseables que se puedan transferir a la sociedad desde el deporte con la adecuada formación del entrenador, el apoyo de familia y el resto de los agentes de influencia, de forma que estos valores perduren en la persona y favorezcan su desarrollo físico, intelectual y social así como mejoren su integración en la sociedad.
5. Generar contextos y espacios de influencia positiva desde la motivación, la superación de barreras y la recompensa en el esfuerzo. Hablar de enseñanza deportiva educativa es ir más allá del aprendizaje meramente motriz, técnico, táctico o estratégico para acoger otros ámbitos que, a veces, han sido minusvalorados o simplemente no se han tenido en cuenta como, por ejemplo, el entrenamiento mental, cognitivo y emocional.
6. Favorecer las potencialidades de las personas, aprendiendo a gestionar las interferencias que van surgiendo durante el proceso de entrenamiento y aprendizaje para elevar el rendimiento físico, cognitivo y emocional de los alumnos – y de los profesionales de la enseñanza deportiva .
7. Aceptar las diferencias individuales de los alumnos para facilitar los procesos de enseñanza y aprendizaje y lograr que la práctica del fútbol base genere satisfacción, felicidad y bienestar. Los clubes de fútbol constituyen, por las características tan heterogéneas de sus practicantes, núcleos de diversidad por su composición étnica, lingüística, de género, religión y por sus diferentes realidades socio-económicas o necesidades educativas especiales. En esta complejidad, te ofrecemos claves que faciliten la educación en igualdad de oportunidades.
8. Actuar profesionalmente desde una visión sistémica que integra pensamientos, emociones y acción, junto con otras áreas como la actividad física y el deporte, la nutrición, el entrenamiento mental y los hábitos saludables.
9. Favorecer y desarrollar el entrenamiento cognitivo y crear actividades y dinámicas que contribuyan a optimizar las capacidades del ser humano: percepción, atención, memoria, conciencia y metac conciencia, etc. El fútbol puede y debe desarrollar otras muchas funciones que no sean exclusivamente las deportivas, competitivas o de entretenimiento para así contribuir a la inclusión en la sociedad de mentes muy diversas como son las de tus propios jugadores.

10. Favorecer y desarrollar, desde el entrenamiento deportivo, el entrenamiento del “cerebro emocional” o límbico. En este caso, te proporcionaremos herramientas para entender tus emociones y las de los demás, gestionar situaciones estresantes y facilitar la agilidad emocional para incrementar el bienestar y la felicidad. Empatía, asertividad, toma de decisiones son términos de absoluta actualidad que debes comprender e integrar en tu lenguaje cotidiano. Además, aprenderás a trabajar el sistema de creencias potenciadoras en deportistas y entrenadores desde el reconocimiento del esfuerzo frente al ego. Creer, querer y hacer para consolidar los cambios que conscientemente decides en la consecución de las metas elegidas.

Debes ampliar la mirada desde el concepto primigenio del futbolista hacia un nuevo escenario donde el fútbol puede jugar un papel decisivo y donde la formación del entrenador es el primer paso en la construcción de amplios

En este tema, hablaremos, en definitiva, de valernos de métodos de entrenamiento y aprendizaje dinámicos y flexibles que respeten las individualidades de tus jugadores y generen cambios reales y permanentes que te lleven a los distintos objetivos de tu actividad profesional. Para ello, debes ampliar la mirada desde el concepto primigenio del futbolista hacia un nuevo escenario donde el fútbol puede jugar un papel decisivo y donde la formación del entrenador es el primer paso en

la construcción de amplios y sólidos pilares.

La importancia de la sonrisa

Diversos estudios científicos relacionan la felicidad y el bienestar con el aprendizaje. Los deportistas que, antes de comenzar la sesión, son recibidos por sus entrenadores con una sonrisa aprenden más y mejor que los que son recibidos con gesto serio o semblante de desinterés, a pesar de que ambos grupos reciban exactamente el mismo entrenamiento, dinámica y contenidos. Esto significa que el cerebro percibe la sonrisa como una señal de amistad, acogimiento y comprensión frente a la emoción básica de peligro cuando vemos un gesto serio o desconfiado. La respuesta inmediata es, en el primero de los casos, de acercamiento e interés y, en el segundo, de alejamiento del peligro y huida de lo que percibimos como incómodo o amenazante.



Entrenador de fútbol base y jugadores sonriendo justo al empezar el entrenamiento (Fuente: Escuela de Entrenadores Deportivos)

03

**MARCO TEÓRICO Y
FUNDAMENTACIÓN.**

Aunque no es objetivo de la unidad realizar una fundamentación teórica exhaustiva de la neurociencia y el entrenamiento mental aplicado al rendimiento deportivo, sí consideramos necesario concretar su marco teórico de actuación para que entiendas científicamente sus contenidos de aplicación.

Como te hemos comentado anteriormente, existen nuevas disciplinas que están aportando información muy relevante respecto al funcionamiento del “**binomio cerebro-mente**” y que permiten entender mejor los procesos de aprendizaje y la importancia de las emociones en la comunicación, la toma de decisiones o la planificación de objetivos, así como todo lo relativo a la interacción cuerpo mente, desde una perspectiva psicobiológica que nos brinda la genética y la epigenética.

Por este motivo, si “amplias tu perspectiva, amplias tus posibilidades”. Por eso, te aportamos conocimiento científico que pueda ser llevado a la práctica durante tus entrenamientos y en los partidos para optimizar el aprendizaje de tus futbolistas con aportaciones de la neurociencia y otras disciplinas asociadas. Nos basamos en tres aspectos fundamentales del entrenamiento mental: el entrenamiento cognitivo, el entrenamiento emocional y el entrenamiento motriz. De todos ellos iremos hablando en los diferentes apartados de este tema ENTRENAMIENTO MENTAL Y NEUROCIENCIA.

El **coaching** como método, en especial el coaching deportivo, te ofrece distintas propuestas para tus entrenamientos y, al mismo tiempo, la **neurociencia** te acerca al conocimiento del funcionamiento del cerebro y la mente. Esto, junto con otros estudios sobre emociones, inteligencia y agilidad emocional, proporciona dinámicas contrastadas como el mindfulness, la imaginación deportiva (visualizaciones) y los entrenamientos atencionales que te ayudarán en tus entrenamientos y fomentarán los valores del deporte, como el respeto y la inclusión. Te ponemos un ejemplo:

Para los equipos donde encuentras mucha dispersión en la mente de los niños, uno de los ejercicios que puedes hacer para generar ATENCIÓN antes de los partidos o de los entrenamientos es el siguiente:

**Si amplias tu perspectiva,
amplias tus posibilidades.**

Situar a todos los niños tumbados boca arriba en el vestuario o en el propio césped. Poner en la tripa, bien un **balón** que puedan sujetar con las manos suavemente, y que solo lo rocen para que no se caiga, o bien, en su defecto, colocar encima las propias botas de fútbol que no haría falta tocar. Posteriormente, empezarán a **respirar profundamente sin pensar en nada.**

Simplemente en el movimiento que ejerce esa respiración al balón o las botas de fútbol. Así estarás situando la mente de los niños en un presente necesario, fuera de los murmullos a los que están acostumbrados. Mente en blanco, solo deben pensar en la respiración y el movimiento que hace el balón, es decir, deben concentrarse en el aquí y en el ahora porque eso generará en ellos mejores resultados y es fundamental que acostumbres su mente a estas herramientas. Este tipo de dinámicas son simples, pero son los primeros pasos para generar esa ATENCIÓN/CONCENTRACIÓN que tanto reclamamos en muchos entrenamientos y partidos.

Este tipo de estudio, según Daniel Goleman, conocido por sus trabajos en Inteligencia Emocional, ya tuvo unos resultados increíbles en un colegio de un barrio de Nueva York donde descubrieron que, en las aulas donde hacían este tipo de dinámicas para concentrarse antes de las clases, obtenían un mejor rendimiento y su mente tenía menos interferencias frente a las que no practicaban este tipo de ejercicios. En este caso, en lugar de un balón, utilizaba un libro que colocaban encima de la tripa.

Te voy a explicar ahora el sentido y el significado de las disciplinas centrales del proyecto: el coaching, la neurociencia y la inteligencia emocional desde dos puntos de vista: el académico y el experiencial.

La **inteligencia emocional** es la capacidad de reconocer, comprender y regular tus emociones y las de los demás y, en mi caso, personalmente incluyo el uso estratégico de las emociones para conseguir un mejor rendimiento cognitivo, intelectual, deportivo y personal, necesario durante los procesos de aprendizaje y, en general, aplicable durante toda la vida.

Si no quieres entenderlo en términos de rendimiento, mejora u optimización, también puedes considerarlo en términos de salud, ya que las emociones tienen efectos fisiológicos y pueden influir tanto en el estado salud como en el estado de ánimo de las personas.

“El éxito o la felicidad del ser humano se encuentran indivisiblemente unido a la aparición de ciertos estados de ánimo o emociones particulares (generalmente de tipo positivo) que a su vez conllevan un mejor rendimiento individual.”

- Fernández Berrocal y Extremera, 2009 -

En cuanto al **coaching**, analizado desde dos ámbitos, el académico y el deportivo profesional, te voy a dar dos definiciones:

Definición “académica”: El coaching es un proceso de entrenamiento y aprendizaje que consiste en despertar el talento y los recursos del deportista, entrenador y directivo para incrementar al máximo su rendimiento deportivo y personal y eliminar los obstáculos internos estableciendo un plan de acción con metas y objetivos.

Definición personal: El coaching es, además, el proceso vivencial que permite adaptarse a los cambios y al entorno, engranar y armonizar los factores que condicionan a la persona y minimizar las interferencias que impiden desarrollar y/o expresar su potencial en busca del objetivo. Al profesional que realiza el proceso le denominamos coach y debe ser una persona formada y preparada con especialización universitaria.

Desde el Coaching Deportivo, recomendamos que el entrenador de fútbol base tenga unas nociones mínimas de esta metodología tan exitosa que está presente en los últimos meses en el mundo del fútbol, como con el caso de Federico Valverde, jugador

del Real Madrid, donde en una entrevista, y tras ser el jugador revelación en el inicio de temporada 2022/23 de LaLiga Santander, mencionó que su carrera deportiva y su rendimiento tuvo un punto de inflexión cuando empezó a trabajar con un nutricionista y un coach deportivo.

“Incorporé a mi trabajo un nutricionista y una parte de coaching para que me ayudara a manejar diferentes sensaciones dentro y fuera de la cancha. Aprendí a manejar esos impulsos dentro del campo; a veces la presión, los nervios o un error en la cancha te pueden afectar y, obviamente, a cada jugador o persona le afecta diferente. A mí me afectaba de una forma que no me dejaba llevar el partido donde yo quería o controlar mi cabeza, tenerla más tranquila. Entonces con el coaching empecé a trabajar ese aspecto. Por su parte, el nutricionista me apoyó para mejorar la forma de comer y empecé a alimentarme mucho mejor, a tener un descanso mucho más tranquilo y creo que eso también fue de gran ayuda”



Fede Valverde tras marcar un gol con el Real Madrid (Fuente: MARCA.com)

No se trata de que hagas terapia con cada niño, pero si revisas todos los cursos de EVIE Fútbol tendrás a tu disposición un gran abanico de herramientas para el desarrollo de los entrenamientos con tus pequeños futbolistas y así aprenderás a manejar la Inteligencia Emocional como jamás se ha visto en este ámbito. Esto será un valor diferencial para ti, no solo como entrenador, sino también para tus relaciones personales.

Como ves, el proceso de coaching -ya sea para ejecutivos, directivos, entrenadores o deportistas- tiene siempre un objetivo que aspiramos a conseguir. Para ello, usamos un método de entrenamiento y aprendizaje dinámico y flexible, que respeta las individualidades. La propuesta es utilizar estas herramientas para la formación personal por lo que debemos definir objetivos, establecer un plan y, por encima de todo, ACTUAR. Es la acción la que nos hará avanzar y mejorar.

Esta es una de las finalidades que tienes como entrenador de fútbol base: **tener las herramientas suficientes para que los más pequeños ACTÚEN**. Lo ideal sería que actuarán sabiendo que el cambio es inteligente y que, casi todas las actitudes, se pueden cambiar con esas edades, como veremos en este mismo tema.

Si entiendes a fondo el cerebro y la mente, podrás llevar cualquier acción a conseguir con éxito un objetivo. Pero antes, intenta responder a la siguiente pregunta: ¿cómo se construye el mapa de la realidad de cada uno de tus futbolistas?

Experimentamos y conocemos el mundo a través de los cinco sentidos, y somos conscientes de algunos, pero de otros no. Filtramos la información que nos llega en base a nuestros valores, creencias, expectativas, distorsiones, generalizaciones u omisiones, y eso hace que la información esté sesgada. Por eso sucede que, ante un mismo hecho o situación, cada persona la interpreta y le da un significado distinto, y se producen reacciones y comportamientos diferentes.

Por tanto, **no solo tienes que entender “tu mapa”**, sino que, **tienes que poder comprender el mapa de los demás**, de tus jugadores, y en tu caso y por su edad, de cómo se construye. Esto es clave, si partimos de los postulados de la inteligencia emocional, para mejorar las relaciones intra e interpersonales, la aceptación y la inclusión. Por eso, te invito a salir de la visión limitada de uno mismo y ser más flexible y menos rígido para sacar todo el potencial de tus alumnos.

Walter Riso (2010) hace referencia a Metzl (2009) señalando: “La flexibilidad mental es mucho más que una habilidad o una competencia: es una virtud que define un estilo de vida y permite a las personas adaptarse mejor a las presiones del medio. Una mente abierta tiene más probabilidades de generar cambios constructivos que redunden en una mejor calidad de vida y en la capacidad de afrontar situaciones difíciles”.

Te recomendamos ver este video de Inteligencia Emocional sobre los niños y la importancia de manejar de manera correcta las emociones desde la niñez, la etapa más importante de una persona.

[VER VÍDEO](#)

Practicar el **“querer aprender y hacer”** es algo que solo puede proponerse desde la motivación y es necesaria la intención como fuente de voluntad para el cambio, el aprendizaje y la consecución de objetivos. Esto está avalado por distintos estudios neurocientíficos que dicen que “ni el miedo, ni los hechos, ni tan siquiera la fuerza son motivadores del cambio”. Los verdaderos motores son, por tanto, la voluntad (intención + motivación) y la repetición.

MOTORES DEL CAMBIO = VOLUNTAD + REPETICIÓN

Precisamente en el tema MOTIVAR PARA GENERAR PASIÓN EN FÚTBOL BASE, Álvaro Sánchez te explica en profundidad acerca de este importante aspecto y descubrirás diversas herramientas para motivar a los más pequeños.

Cuando hablamos de voluntad y repetición, aparecen factores que pueden potenciar o interferir de manera decisiva en la consecución de nuestras metas como pueden ser: procesos cognitivos y emocionales, percepción, atención, funciones ejecutivas, miedo, alegría, baja autoestima, alta resiliencia, etc. Todos estos aspectos pueden actuar como limitantes o, al contrario, como palancas del aprendizaje si los jugadores aprenden a gestionarlos.

Como profesional de la enseñanza del deporte, hay dos cosas que puedes poner en práctica: **enseñar desde el potencial del futbolista o desde su déficit**. En este tema te proponemos entender el potencial del alumno, “dejarlo salir”, para minimizar el déficit y respetar las habilidades y capacidades de cada uno, es decir, poner en práctica esta frase: “No me digas qué se te da mal, dime qué se te da bien y en qué eres bueno”.

Al trabajar con niños, estarás presente en una etapa en la que aún se están desarrollando y formando, lo cual quiere decir que no hacen todo perfecto. Es más, ni siquiera los jugadores de fútbol profesional lo hacen. De hecho, muchos de ellos cometen errores individuales graves que pueden afectar directamente el resultado de los partidos.

Trabaja desde el potencial de las personas, no desde sus déficits.

Es por ello que no debes exigir la perfección a tus jugadores, sino entender que el error forma parte de la etapa de aprendizaje que están viviendo, y que debes trabajar con él. La valoración última debes realizarla a final de temporada y ahí analizar la evolución de tus jugadores.

Un ejemplo de análisis podría ser el ver la finalización de los delanteros ya que muchos de tus puntas seguramente no finalicen bien a puerta en los partidos. Unas veces esto se deberá al gesto técnico, a la decisión de dónde finalizar o puede ser debido a una causa más interna (una mala gestión de frustraciones, nerviosismo, tensión o presiones externas). Por ello, debes reflexionar cuál es el motivo para poder trabajarlo con tu jugador, a la par que demostrarle tu confianza en él, y no quedarte con el simple hecho de que el niño no tiene gol, no remata bien o que habéis perdido por su culpa. Tienes ahí una oportunidad única de poder mejorar el rendimiento de ese jugador/a y contribuir a su desarrollo.

Nuestros mapas cognitivos, patrones de conducta y personalidad nos predisponen inconscientemente hacia la acción o inacción, ya sea para enfrentar nuevas posibilidades con positividad y esperanza, o con pesimismo e incapacidad. La gran noticia es que podemos ser quienes queremos ser, esa posibilidad está dentro de cada uno de nosotros. La toma de conciencia es decisiva en los procesos de creación de “nuevas redes neuronales y cerebrales llenas de posibilidades”. La creación consciente de procesos inconscientes es una de las grandes oportunidades: con voluntad y repetición dirigidas desde la conciencia, con emociones positivas, recompensas y refuerzos, a través del esfuerzo y la superación, cualquiera puede lograr lo que se proponga.

Esta es una de las grandes claves y ventajas del deporte. Trabaja desde el potencial de las personas, no desde sus déficits, siendo estos mejorados o minimizados por lo anterior.

En esta línea, la neurociencia se define como un conjunto de disciplinas (química, biología, psicología, genética, fisiología...) que se ocupa del estudio de estructuras cerebrales, sus conexiones, los procesos cognitivos, pero también de las emociones, la optimización del aprendizaje, de la salud cerebral y de las enfermedades neurológicas y mentales.

Más allá de una buena preparación técnica, táctica o física, en el mundo del deporte de alto rendimiento, la mayoría de los futbolistas tienen un nivel bastante similar en cuanto a excelencia. Entonces: ¿Quién o qué marca la diferencia? ¿Quién le dice a la mano de Gasol la parábola a dar al balón para evitar el tapón de un rival? ¿Cómo adivina/intuye/selecciona Nadal a dónde se dirige el golpe de su rival para ganar milésimas de segundo en la toma correcta de decisiones? ¿Quién le dice a Casemiro cómo colocarse para recuperar tantos balones en el centro del campo? ¿Cómo son de distintos los cerebros de los deportistas con respecto a las personas sedentarias, o incluso entre deportistas de alto rendimiento y deportistas de base o iniciados? Sus entrenadas manos y piernas pasan por un filtro previo de al menos 10-12 pasos a nivel encefálico antes de salir por su médula camino de los músculos para ejecutar la orden.



Casemiro en una acción defensiva con el Manchester United (Fuente: Elnacional.cat)

Por este motivo, los deportistas de alto rendimiento, refuerzan los circuitos neuronales directamente relacionados con su gesto motriz, **transformando una acción complicada en un “acto reflejo” que requiere menos energía y menos atención que si lo hiciera un principiante**. El deportista de alto rendimiento prácticamente se fabrica un cerebro a medida a base de repetir secuencias, acciones, gestos, pero ¿qué crees que sucede con las emociones, la motivación o la voluntad?

Resumo en diez puntos algunos conocimientos de neurociencia que te ayudarán a entender cómo funcionamos y a descubrir que tú también puedes desmitificar algunas afirmaciones del funcionamiento del cerebro y la mente:

- **Cada cerebro es único e irrepetible**, aunque su anatomía y funcionalidad sean los de la especie humana.
- **Cada ser humano tiene su propio ritmo de desarrollo y aprendizaje**, vinculado en parte a su historia genética y, en parte, al ambiente en el que va creciendo y desarrollándose.
- **El cerebro no es un órgano estático**, aprende y cambia gracias a las experiencias vividas desde los primeros momentos de vida.
- **El proceso de desarrollo cerebral es gradual** y, por ello, el aprendizaje debe ser construido respetando el proceso y los tiempos propios del neurodesarrollo.
- **El cerebro es el único órgano del cuerpo humano que tiene la capacidad de aprender y, a la vez, de enseñarse a sí mismo**. La plasticidad cerebral – neuroplasticidad - permite a los seres humanos aprender durante toda la vida.
- Las investigaciones relacionadas a los periodos de sueño y vigilia están demostrando la **enorme importancia que tiene el sueño para un buen funcionamiento del cerebro**. Está relacionado con los procesos cognitivos, principalmente en lo que se refiere a la consolidación de los aprendizajes. La importancia del descanso y cómo afecta al cuerpo y mente lo puedes encontrar en el tema NUEVOS HÁBITOS PARA EL ENTRENADOR DESDE LA PREPARACIÓN FÍSICA de Víctor Paredes.
- Los **estados de ánimo, los sentimientos y las emociones pueden afectar a la capacidad de razonamiento, la toma de decisiones, la memoria, la actitud y la disposición para el aprendizaje**.
- **El alto nivel de estrés** (estrés tóxico y diestrés) **provoca un impacto negativo** en el aprendizaje, cambia el cerebro y afecta a las habilidades cognitivas, perceptivas, emocionales y sociales.
- **El cerebro necesita del cuerpo, así como el cuerpo necesita del cerebro**, ambos son necesarios para el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades cognitivas, físicas, sensorio-perceptivas y emocionales.
- **El cerebro tiene diferentes sistemas de memoria**, que pueden almacenar desde una pequeña cantidad de datos hasta un número ilimitado de ellos, pero, para que el aprendizaje tenga sentido, debe plantear un “reto”, debe tener un objetivo y, en esto, el deporte es otra gran oportunidad.

Como podrás comprobar, **la neurociencia te permite integrar los conocimientos de las funciones cerebrales** (desarrollo y plasticidad, transmisión de señales...), **con las funciones de elaboración** (sentido, movimiento...) **y las funciones del comportamiento** (emociones, motivación, aprendizaje, memoria, atención...) para ponerlos en práctica en tus entrenamientos.

Tus acciones, decisiones, gestos, pensamientos, la vida tal y como la entendemos los seres humanos son fruto de un fino, complejo y delicado proceso de recogida de información, descodificación, programación y recuperación que se encuentra en el cerebro, en su anatomía-biología-fisiología. Además, en último término, en sus procesos cognitivos encontramos las respuestas a las reacciones motoras, emocionales y culturales.

Estudio de neuroplasticidad cerebral, según la actividad del ser humano

Un estudio realizado en 2000 por la investigadora Eleonor Maguire descubrió que la zona del cerebro conocida como hipocampo era mucho más grande en los taxistas de Londres que en el resto de la población. El hipocampo se encarga de la gestión de la memoria y de la orientación espacial, es decir, es nuestro GPS natural. Los taxistas de Londres se enfrentaban por entonces a un duro examen para obtener la licencia ya que tenían que memorizar en torno a unas 25.000 calles.

Al realizarles una resonancia magnética, encontraron que el volumen del hipocampo era mucho mayor en los taxistas en comparación con los no taxistas. Este estudio permitió descubrir y entender que el hipocampo, área clave para la representación espacial, puede cambiar a través del entrenamiento y la experiencia, según confirmó también Santiago Ramón y Cajal desde el fenómeno conocido como plasticidad cerebral.

Es el sistema nervioso el que realiza ese enorme trabajo y está involucrado en cada gesto y cada comportamiento. Por lo tanto, la neurociencia te permite, por un lado, conocer las funciones del cerebro y cómo influyen en el comportamiento humano y, por otro lado, integrar otras disciplinas atendiendo y respetando la realidad de cada persona.

La neurociencia te permite, por un lado, conocer las funciones del cerebro y cómo influyen en el comportamiento humano e integrar otras disciplinas atendiendo y respetando la realidad de cada persona.

Como verás, la interacción con el entorno es lo que determina la organización de nuestro cerebro y el continuo desarrollo de nuestras funciones cognitivas a través del proceso de aprendizaje que realizamos a lo largo de nuestra vida. Quiero destacar que **el patrimonio hereditario fija tan solo, “el equipo básico del plan de ejecución neuronal”, pero son las constantes interacciones con el entorno las que determinan qué y cómo aprender y qué talentos individuales vas a desarrollar.** Los resultados de numerosas investigaciones en neurociencia muestran que el cerebro conjuga el pensar, el sentir y el actuar. Gran parte de la responsabilidad en todo esto lo tiene una espectacular capacidad llamada **neuroplasticidad**, que permite al cerebro aprender y remodelarse con las experiencias que te van ocurriendo durante toda la vida.

¿Por qué es bueno moverse para el aprendizaje?

El andar, moverse y correr oxigenan el cerebro y a las neuronas lo que facilita el aprendizaje. Los niños que andan 2 o 3 kilómetros antes de ir al colegio rinden más y aprenden antes que los que no lo hacen y van en coche. Tanto es así que, desde que entran a clase, tienen a su disposición esta posibilidad ya que el ejercicio aeróbico moderado, realizado para llegar al centro escolar, les permite la producción de este factor neurofrófico.

También se ha visto que un nivel inapropiado de la proteína BDNF predispone para ciertas enfermedades, cursa con disfunción cognitiva y problemas del estado de ánimo.

“Si tienes que llevar a tu hijo en coche al colegio, aparca cinco o seis calles antes y date un paseo hasta la puerta. Su cerebro y el tuyo te lo agradecerán”

Cada uno somos diferentes porque nuestras experiencias personales e individuales generan patrones de pensamiento distintos y, por tanto, distintas conexiones. El respeto a la diversidad y a uno mismo es más fácil cuando entiendes tu propia biología.

El término “**conectoma**” se refiere a la matriz de conexiones altamente organizadas del cerebro humano. En palabras sencillas, todo se basa en circuitos. Modificar una red es más fácil que modificar la función de un área. Por ello, modificar una conducta es más fácil desde un modelo de red que desde un modelo de áreas funcionales. Y, además, es mejor optar por la integración funcional frente a la segregación funcional. La escuela, la familia y la sociedad deben fomentar el conectoma desde un sistema de estimulación cognitivo global, con actividades que lo favorecen como la música, la pintura y, en un destacado lugar, el deporte y el juego.

La gran noticia es que, si tratas bien a tu cerebro (salud cerebral), la conectividad funcional se mantiene o incluso mejora tus capacidades, sin apreciarse deterioro cognitivo o disminución de estas, frente a personas que no realizan este tipo de actividades. De ahí la importancia de que la conectividad funcional no decaiga a lo largo de la vida. Pueden ir fallando las estructuras, pero se palia si se mantienen las redes funcionales y eso se entrena y se trabaja día a día: practicar algún deporte, ponerte a prueba y retarte, salir de tu zona de confort, tener nuevos objetivos y metas alineados con tus capacidades y recompensarte por el esfuerzo. Un entrenamiento mental variado, el ejercicio físico y la nutrición influyen determinadamente en tu densidad sináptica y en la complejidad funcional y favorecen la reserva cognitiva y, por tanto, la posibilidad de enfrentarte a la vejez y a posibles enfermedades con más cartas ganadoras.

De esta manera, el fútbol se convierte en una actividad esencial y primordial para los más pequeños en el desarrollo de sus capacidades no solo físicas sino también cognitivas.

Está en el ADN de este tema el promover que el talento surge de la simbiosis entre las capacidades, el compromiso y la acción. Cuanto más altos sean los índices individuales en estos aspectos, mayores serán las posibilidades de generar valor.

Por este motivo, no debes entrenar un cerebro centrándote en el déficit, sino que debes rescatar y predisponer al cerebro para el aprendizaje desde las potencialidades.

Te habrá pasado que hay veces que sabes que algo funciona, pero no sabes por qué. Y entender ese por qué algo ha funcionado te va a permitir “no recetar” sino personalizar los procesos. Cada cerebro y cada ser humano es distinto, con sus déficits y sus potencialidades, sus emociones, sus capacidades y sus deseos de poder alcanzar sus metas, superar sus barreras y hacerlo disfrutando del camino. El entrenamiento, la motivación, las adaptaciones biofisiológicas y, desde luego, la neuroplasticidad te permitirán lograr que esto ocurra. El fútbol base requiere un entrenamiento a la carta como ya casi todos los ámbitos del deporte, por eso es importante poner el foco en lo que funciona a cada niño/a. Por ejemplo, si a uno de tus jugadores le notas dotes de habilidad en el regate al que le faltan limar detalles, en lugar de que juegue a un toque o dos (lo cual va a generar muchas más pérdidas), sería ensalzar sus virtudes y enseñarle más técnicas de regate. De esta manera vas a aumentar su potencial y el coste de oportunidad (lo que pierdes a cambio) puede que sea solo perder dos o tres balones más en cada partido de entrenamiento. Valora mucho despertar el talento de tus futbolistas, ellos te necesitan.

Como hemos visto, el cerebro es un órgano en continua construcción. Nuestros actos, pensamientos y sentimientos cambian y conforman, día a día, la estructura física de nuestro cerebro y, por tanto, de nuestra mente. Es posible por los procesos de neuroplasticidad neuronal y por su capacidad de crear nuevas conexiones, fidelizar las ya existentes y regenerar las dañadas. patrones de conexiones favoreciendo el aprendizaje de tus futbolistas.

El talento surge de la simbiosis entre las capacidades, el compromiso y la acción

El **componente emocional-social positivo es fundamental para el aprendizaje** porque sustenta al niño/niña y facilita sus procesos intencionales y atencionales. El cerebro no aprende por parcelas, lo realiza de manera integrada y cuantos más aspectos integre, creará más conexiones sinápticas para acumular los nuevos conocimientos y usarlos de manera eficiente.

Para que esto suceda, el trabajo repetitivo ayuda a consolidar esas conexiones y, por lo tanto, estos aprendizajes. Debes asociar emociones de carácter positivo al aprendizaje y gestionar las de carácter negativo para favorecerlo. Tus jugadores optimizarán los procesos cuando de manera consciente, vayan integrándolos como inconscientes, automatizando la respuesta, asociando placer y recompensa al momento para desarrollar en ellos una “curiosidad y una motivación innata” hacia lo novedoso. Si repites con distintos patrones la misma función, además de mejorar el aprendizaje, aumentará el interés de tus pequeños y les hará estar más motivados y menos aburridos. Precisamente, la motivación es otra gran respuesta psicofisiológica de la especie humana porque nos proporciona energía para la acción, nos permite estar más atentos y repercute de forma positiva en la autoestima y el optimismo.

Esa curiosidad es fundamental potenciarla y fomentarla en fútbol base, ya que estás trabajando con niños como bien te explica Rubén Godoy en el tema troncal del programa EVIE, llamado EDUCACIÓN EMOCIONAL Y VALORES PARA EL FÚTBOL BASE.

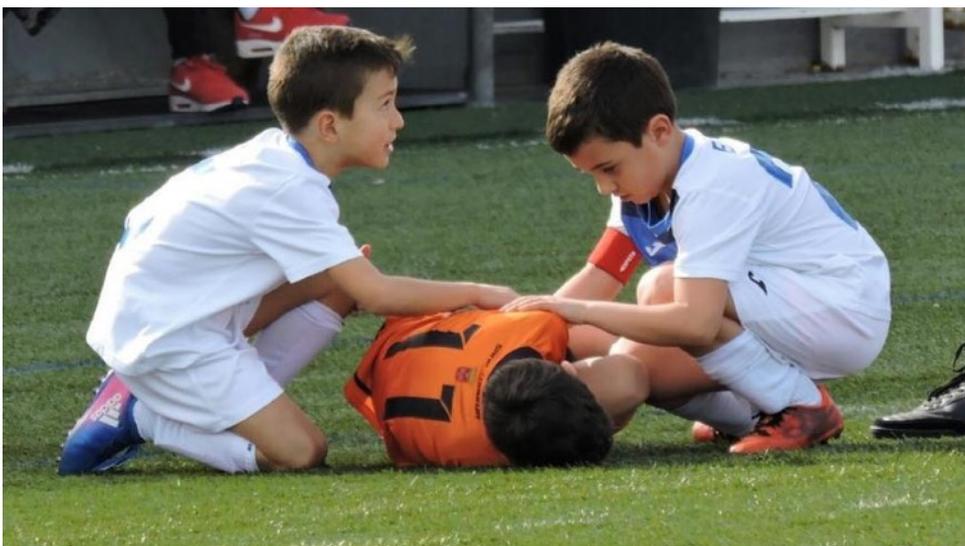
04

**METODOLOGÍA Y
PROPUESTA DE
ACCIÓN.**

Es un reto importante cuestionarse prácticas y culturas deportivas para estudiar, entender y enseñar el deporte desde el punto de vista de su relación con la sociedad y de los grupos que la constituyen, así podrás analizar el papel del fútbol en sus diversas interacciones y su influencia en la sociedad, así como el comportamiento colectivo en situaciones de conflicto o de cooperación.

En el fútbol, conviven diferentes formas de deporte: deporte espectáculo, deporte educación, deporte ocio, deporte competición, deporte terapéutico y, a su vez, el deporte moderno, que es un instrumento globalizador que une realidades y genera ilusiones. Según Sánchez Bañuelos (2005), la estructura deportiva de un país es reflejo de su cultura; cada país y cada cultura tienen un sistema deportivo diferenciado. El deporte ha experimentado una gran evolución en los últimos años por lo que la capacidad formativa de los responsables: entrenadores, organizadores, directivos, federativos, etc., ha hecho posible que el deporte tenga la consideración merecida para una sociedad más justa, equitativa, inclusiva y digna.

Hablar de valores del deporte significa sumergirse en la esencia misma de la inclusión: amistad, solidaridad, respeto, apoyo, trabajo en equipo, juego limpio, cooperación y una larga lista que se sustenta, a su vez, sobre otra extensa como son el esfuerzo, la superación de barreras, el respeto por las reglas del juego, la disciplina y la pasión. Estos valores se entrenan a través de dinámicas tradicionales, así como enfoques innovadores como la neuroeducación para optimizar los procesos de aprendizaje, atención, memorización; y las funciones ejecutivas como la planificación, inhibición y autocontrol, así como la toma de conciencia sobre el resultado de las acciones e inacciones, y la comprensión, entendimiento y gestión de las emociones propias y de los demás (educación emocional).



Dos prebenjamines del Silla olvidan el partido para atender a un rival del Torrent tendido en la hierba (Fuente: Levante EMV)

Por todo ello, este tema aboga por integrar el gran trabajo que ya se ha hecho desde las instituciones y los profesionales con las nuevas y contrastadas propuestas educativas, avaladas por prestigiosos estudios, que se están viendo favorecidos por el gran avance tecnológico al servicio del conocimiento, desarrollo y rendimiento humano.

El **aprendizaje** se logra a través de la **puesta en práctica de distintas herramientas y recursos y debe adecuarse a las características del individuo, del grupo y del contexto en el que se va a desarrollar**. Por eso, en este tema no solo contemplamos el papel del entrenador, sino también el del deportista como un ser activo y proactivo, donde el contexto y el entorno jugarán un papel importante.

En tu caso, como entrenador, tendrás en tu práctica diaria un conjunto de herramientas, técnicas, estrategias y métodos didácticos con los que afianzar contenidos, motivar y darle sentido al conocimiento, así como evaluar y analizar las capacidades y dificultades de tus alumnos.

Esta propuesta integradora conjuga métodos “tradicionales” que han demostrado su efectividad como el **aprendizaje por repetición**, la **práctica resolutive**, el **proceso de enseñanza basado en el saber y su demostración**, con otros métodos educativos más innovadores como la **gamificación** o el **aprendizaje por descubrimiento**, que te ayudarán a descubrir el porqué, el para qué y el cómo y lograr que tus entrenamientos sean verdaderamente diferenciales.

Esta metodología didáctica inclusiva está orientada a facilitar el aprendizaje de tus futbolistas, por lo que deberá estar planificada de manera coherente, consciente y reflexiva para lograr los objetivos, atendiendo a las necesidades diversas de tus deportistas. Por ello, deberás prestar especial atención a:

- La **planificación**. Representa el proyecto de acción y ejecución, estableciendo metas y objetivos. Es fundamental calendarizar la estructura y los contenidos dentro de la temporada, planificando a medio y largo plazo.
- **Conocer las necesidades, requerimientos y variables propias de los entrenadores**. Analizarlos, desarrollar sus contenidos y aplicarlos mediante la citada planificación, estructurada y definida y justificar los métodos elegidos en cada etapa.

En este caso, nos basaremos en la metodología del coaching deportivo como un proceso de entrenamiento-aprendizaje, que busca despertar el talento y los recursos del futbolista para incrementar su rendimiento y eliminar los obstáculos internos a través de un plan de acción con metas u objetivos adaptados e individualizados.

Es fundamental integrar la intervención y la dirección para el aprendizaje guiado, así como la no directividad y las dinámicas complejas para el desarrollo del talento. **Si bien la meta de resultado es importante, se dará prioridad a la meta de proceso** y a la experiencia positiva durante el mismo.

La **meta de resultado** es el objetivo a conseguir. Tienes que pensar en ello para mantener la motivación necesaria para luchar por ese objetivo. Es perfectamente medible y todos sabrán de una manera agradable que lo has conseguido. Pero siempre será una meta de futuro. En este caso, te recomendamos hacer varias preguntas sobre el porqué de la importancia para conseguirla y hablar sobre los cambios que se necesitan para llegar a disfrutar de ella. Una meta de resultado podría ser, por ejemplo, convertirte en el defensa titular del equipo.

Las **metas de proceso** son esos pequeños cambios que estás dispuesto a realizar día a día para mejorar tu camino hacia la meta de resultado. Esta es una meta de presente y te invita a enfocarte en ella para mejorar. En esta ocasión, depende totalmente de ti, por lo que conviene vivir el presente y disfrutar de ese viaje. Sin embargo, las metas de proceso no dependen 100% de uno mismo, hay otros factores externos que podrán quitarte la alegría de contar con ese resultado esperado. Por lo tanto, el foco y la concentración debe volcarse, como hemos aclarado en ese proceso, hacia el aprendizaje-entrenamiento. Un ejemplo de meta de proceso, siguiendo la propuesta anterior, sería ganar los duelos individuales que tengas en el entrenamiento o partido, o realizar buenas salidas de balón. Son metas de proceso que te ayudarán a lograr la meta de resultado.

El establecimiento de metas y objetivos es una de las tareas que te van a surgir como entrenador a lo largo de la temporada, tanto a corto como a medio-largo plazo. Federico Acuña en su tema **GESTIÓN DE EQUIPOS DESDE LA PSICOLOGÍA Y EL COACHING DEPORTIVO** te explica los tipos de objetivos, ejemplos reales y muchos otros aspectos que debes tener en cuenta para llevar el entrenamiento mental de tu equipo al siguiente nivel.

Como entrenador deberás tener claras las respuestas a las siguientes preguntas.

1. Objetivo del proyecto deportivo: ¿qué quiero conseguir?
 2. ¿Dónde voy a intervenir y sobre qué variables?
 3. ¿Cómo realizo la propuesta? Estrategias, técnicas, dinámicas y herramientas.
 4. Cuándo. Periodización y planificación de las formaciones y sesiones.
 5. Adaptación de la propuesta al día a día y a la realidad de manera ecológica y sostenible: ¿Cuáles son mis posibilidades en este momento?
- La **motivación**, al igual que la fuerza del interés por hacer o conseguir algo, marcará la dirección e intensidad del esfuerzo. Cuanta más motivación, más disposición a realizar todas las acciones que conducen a lograr el objetivo deseado por lo que esta es una variable decisiva para determinar cuánto tiempo dedicas, qué esfuerzo y atención pones, así como decidir cuál debe ser la concentración y la prioridad de esa tarea y entrenar también la tolerancia a la adversidad. Y, así, paso a paso tus jugadores aprenderán a no conformarse, retarse y recompensarse por ese esfuerzo.
 - **Hablar de capacidades, habilidades y conocimientos** es entender y respetar la



individualidad de tus jóvenes futbolistas, su histórico vital, su entorno de influencia – en especial la familia - y ver las grandes posibilidades que todos ellos tienen para ser quien quieren ser.

- Te proponemos un modelo donde **prima la excelencia frente a la exigencia**. Valoramos la mejora basada en objetivos realistas, evitando metas inalcanzables debido a limitaciones de tiempo, capacidades actuales o modas pasajeras que buscan la perfección imposible. Entendemos la práctica y el error como parte del aprendizaje vivencial, lejos de su consideración como fracaso y damos prioridad al compromiso, la confianza, el apoyo del equipo y la motivación frente a las obligaciones, los “tengos” o los “debería”.
- Sabemos que **el cerebro humano toma, en su mayor parte, decisiones desde su parte inconsciente**, guiado por las emociones, también las sociales, y tremendamente influido por el lenguaje. Conocer y compartir emociones es fundamental para mejorar la agilidad emocional y ayudará a tus jugadores a presentarse ante los retos sintiéndose más competentes y capaces. Veremos en mi otro tema sobre **COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EL ENTRENADOR** cómo los estudios científicos afirman que un 20% del “éxito” de las personas está basado en su formación académica mientras que un 80% dependen de su inteligencia social y emocional. La inteligencia emocional es, por tanto, un factor clave en las actividades intencionales y en la toma de decisiones.

En tu trabajo como entrenador puedes aplicar cuatro recursos didácticos básicos que tienen relación con lo expuesto:

- De lo fácil a lo difícil
- De lo simple a lo complejo
- De lo básico a lo avanzado
- De lo fundamental a lo complementario

El aprendizaje se da por repetición, pero también “con intención, motivación y emociones positivas”.

Insistimos que **el aprendizaje se da por repetición, pero también “con intención, motivación y emociones positivas”**. La intención conduce a que prestes atención a las cosas que tu cerebro cree que son importantes: los objetivos. Según el criterio que elijas, centrarás tu atención en algo concreto e invertirás más tiempo en eso, y hará también que le des un sentido u otro y te comportes de una manera particular. Además, cuanto mayor es la atención que prestas al estímulo, mejor es el aprendizaje y más elaborada es la información que puedes retener en la memoria.

La imaginación al poder Visualización o imaginería

La visualización es un proceso mental que conlleva incorporar y/o recuperar de la memoria información almacenada y su modelado hasta formar imágenes y sucesos significativos. En el mundo del deporte, se trata de una forma de entrenamiento mediante la imaginación y reproducción mental de situaciones que se dan o se darán en el entrenamiento y la competición.

La visualización es muy efectiva porque el cerebro no distingue la diferencia entre un evento real y una situación provocada e imaginada por nosotros. Como norma, el proceso de imaginación debe aplicarse sobre destrezas y fortalezas sobre las que trabajar. Nuestra mente “graba” lo que le mostramos, por lo que nunca ayuda tener una serie de imágenes de fracasos y malas actuaciones.

Algunas de las claves para la visualización de una práctica deportiva o profesional son:

- Conseguir previamente un estado de relajación.
- Visualizar lo que quieres conseguir ser, hacer o tener. Elegir una destreza o habilidad sobre la que trabajar.
- Imaginar el lugar donde se desarrollará la actividad.
- Mantener la mente en el presente, para esto hay que poner el foco en la atención y estar concentrado y en silencio.
- Emplear el mayor número de canales de percepción posibles: visual, auditivo, kinestésico e incluso emocional. Todas las escenas, sin excepción, deben ser optimistas y acabar con un enfoque positivo.
- Ver la imagen tan perfecta como sea posible y con unos niveles altos de actuación.

Beltrán González, preparador físico y recuperador de lesiones, precisamente habla de los beneficios de la visualización bajo el foco de la neurociencia en su entrevista para Offsiders Podcast

VER VÍDEO



En el siguiente video, mi compañera Lucía Rodríguez os cuenta precisamente cuáles son los beneficios de la visualización:

[VER VÍDEO](#)

Ahora intenta responder a la siguiente pregunta: ¿cómo se construye tu mapa mental de la realidad?

Como hemos visto anteriormente, experimentas y conoces el mundo a través de tus cinco sentidos y filtras la información que te llega en base a tus valores y creencias, por lo que **siempre esa información es parcial**. Esto mismo les ocurre a tus jugadores, cada uno da un significado distinto a lo que está sucediendo y sus reacciones son siempre diferentes. Por eso, no solo tienes que entender tu mapa, sino también el de las personas que entrenas.

Para ello, desarrollamos brevemente seis ítems a los que deberás prestar especial atención y tras los que expondremos las variables de entrenamiento mental más demandadas por los deportistas de alto rendimiento y que te sugerimos vayas trabajando con tus jóvenes futbolistas.

1. Entrenamiento mental. Neurociencia y deporte.

El cerebro no es un órgano estático. Aprende y cambia gracias a las experiencias vividas desde los primeros momentos de vida. Abordaremos el estudio del “binomio” cerebro-mente desde el estudio de su fisiología y anatomía, centrándonos en los procesos de neuroplasticidad y conectividad asociados a la práctica deportiva, desde el área de la salud y sus hábitos, así como el valor del entrenamiento mental en el deporte de base y el alto rendimiento.

2. ¿Cómo favorecer el aprendizaje y optimizar el potencial del deportista?

Debes centrarte en reconocer el talento en el esfuerzo, en la mejoría, en el proceso, en lugar de buscar únicamente el resultado.

Conocer y gestionar estos elementos son claves y ayudarán a tus jugadores a acercarse un poco más a sus metas, disfrutando del proceso. Los estados de ánimo, los sentimientos y las emociones pueden afectar a su capacidad de razonamiento, así como a la toma de decisiones, la memoria, la actitud y la disposición para aprender.



Mudryk, actual jugador del Chelsea y uno de los futbolistas más rápidos de Europa, trabajando en el gimnasio para alcanzar su mejor versión. (Fuente: Daily Express)

3. Sistema de creencias. Binomio entrenador deportista y elementos diferenciadores del deportista.

No vivimos al nivel que nos marcan nuestras capacidades, sino que vivimos al nivel que nos marcan nuestras creencias.

En la adquisición de nuevos aprendizajes y en la optimización de capacidades, resultan determinantes las creencias y los mapas mentales de cada futbolista desde el respeto y entendimiento de su individualidad. Como entrenador, dentro del entorno de influencia del deportista, debes colaborar con herramientas y rigor científico. En general, **no vivimos al nivel que nos marcan nuestras capacidades, sino que vivimos al nivel que nos marcan nuestras creencias**, pero esto es algo que tú puedes cambiar en tus entrenamientos con los jugadores.

Este apartado lo puedes ver en profundidad en el tema **GESTIÓN DE FRUSTRACIONES EN EL FÚTBOL BASE** desarrollado por Diego Benito.

4. Influencia del entorno como catalizador de posibilidades. Genética y epigenética en el deporte.

El cerebro es el único órgano del cuerpo humano que tiene la capacidad de aprender y, a la vez, de enseñarse a sí mismo. Gracias a la plasticidad cerebral, podemos seguir aprendiendo a lo largo de toda la vida. Es importante tener en cuenta que **el proceso de desarrollo es gradual y que el aprendizaje debe respetar el proceso de neurodesarrollo**. Nuestras acciones son parte de nuestro entorno y, por lo tanto, influyen en la expresión epigenética de la información genética y en sus diversas lecturas. La interacción con el entorno activa o desactiva ciertas capacidades, y las familias desempeñan un papel fundamental en este proceso.

5. Toma de decisiones en el deportista. Motivación y auto motivación. Fluencia. Entrena para competir y disfrutar del camino.

Para que el aprendizaje tenga sentido, debes plantearlo como un reto y debe tener un objetivo. Es aquí donde la motivación y la creatividad pueden inclinar la balanza y aumentar las posibilidades de éxito. Ahora podemos afirmar que, si quieres ser una persona positiva y alcanzar tus objetivos, debes comportarte de una manera que permita a tus genes expresar esta capacidad y activar todos los factores neuroendocrinos asociados. "No importa lo fuerte que seas, sino lo fuerte que te hayan dicho que eres". En este nuevo escenario, tu papel como entrenador resulta determinante en el desarrollo y crecimiento de tus jugadores.

"No importa lo fuerte que seas, sino lo fuerte que te hayan dicho que eres". En este nuevo escenario, tu papel como entrenador resulta determinante en el desarrollo y crecimiento de tus jugadores.

6. Funciones ejecutivas: Flexibilidad cognitiva y creatividad aplicada desde y para la actividad física.

El modelo de escuela, sociedad y familia y un mal uso de las nuevas tecnologías pueden provocar que dejemos de usar los circuitos neuronales de la creatividad. La buena noticia es que la creatividad se aprende, se adquiere y se entrena. En la búsqueda de la excelencia deportiva, no basta con tener una inteligencia normal y buenas habilidades cognitivas en percepción, memoria o funciones motoras, sino que, además, es necesario contar con una adecuada función ejecutiva que pueda controlar y coordinar la acción conjunta de todas esas habilidades, permitiéndote tomar decisiones acertadas frente a las diferentes posibilidades que se presenten, y así potenciar algunas capacidades y frenar otras.

Estas son algunas variables de entrenamiento mental que puedes desarrollar con tus jóvenes deportistas:



VARIABLE	CONCEPTO GENERAL	OBSERVACIONES
MOTIVACIÓN	La motivación es la fuerza del interés por hacer o conseguir algo. Marca la dirección e intensidad del esfuerzo.	Cuanto mayor sea el nivel de motivación, más predisposición tendrán para realizar las acciones que conduzcan a alcanzar el objetivo deseado.
ATENCIÓN (CONCENTRACIÓN Y FOCO)	La concentración es: "atención en las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco de atención "(Weinberg y Gould, 1996).	Si tus futbolistas quieren favorecer el desarrollo de sus potencialidades es necesario que se concentren en la información relevante y que rechacen las distracciones.
AUTOCONFIANZA	La autoconfianza es la percepción o sensación que los deportistas tienen en sus propios recursos para alcanzar los objetivos que se proponen (Distinto de autoestima que es la percepción que tenemos de nosotros mismos).	Es una habilidad que se desarrolla, poco a poco, a través de las diversas experiencias. La autoconfianza significa estar seguros de nuestro propio valor, capacidad y poder.
NIVEL DE ACTIVACIÓN	El nivel óptimo de activación es el "estado en el que podemos rendir al máximo en función de tus capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas".	Para un nivel óptimo de activación, necesitas: 1. En los entrenamientos: marcar los objetivos individuales y de sesión. Y lograr que todo sea un reto: ¡aprendizaje! 2. Antes de las sesiones: concentración y motivación y ajustes de tensión/relajación.
CONTROL DEL PENSAMIENTO	Diálogo interior, parada de pensamiento y reorganización cognitiva.	1. Autoinstrucciones y autodiálogo son técnicas efectivas para potenciar la autoestima, la motivación, la concentración, la atención y el rendimiento. Estas técnicas buscan también "acallar" otros tipos de pensamientos que puedan ser perjudiciales. 2. La parada de pensamiento es otra técnica que consiste en detener pensamientos negativos que aumentan el nivel de estrés y perjudican el rendimiento. 3. La reorganización es un proceso mental que implica incorporar y/o recuperar información almacenada en la memoria, y darle forma a través de imágenes y sucesos significativos.
GESTIÓN EMOCIONAL	Habilidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como negativos y poder reflexionar sobre las emociones y determinar la utilidad de su información para el rendimiento.	Hacer un buen uso de la gestión emocional es indispensable para vigilar tus emociones y las de otros, reconocer su influencia en tus entrenamientos o partidos, y regular y redirigir las emociones sin minimizarlas ni exagerarlas.

Nota del autor: cuadro de elaboración propia



OTRAS VARIABLES ESPECÍFICAS DE CADA DEPORTISTA	PUEDEN APARECER O NO	SE DAN EN MAYOR MEDIDA POR DISTINTAS VARIABLES PSICBIOLÓGICAS Y FISIOLÓGICAS IMPLICADAS, ASÍ POR LAS CARACTERÍSTICAS PROPIAS DEL INDIVIDUO
PERCEPCIÓN DE CONTROL Y NIVEL DE INCERTIDUMBRE	Paciencia: implementar la calma con concentración, atención, objetivos realistas que dependan de uno mismo, enfocados en positivo y educar en búsqueda de soluciones ante las dificultades.	Incertidumbre: falta de certeza para cumplir algo que, en principio, estamos obligados a hacer. Es la sensación percibida que mayor inestabilidad PUEDE producir.
NIVEL DE FATIGA	Física: referida a la disminución de las capacidades físicas implicadas por el deportista durante o después del entrenamiento. Mental: disminución de la eficiencia cognitiva.	Entrenando la mejora en la gestión y la resistencia de la intensidad y la fatiga, y siempre con respeto hacia uno mismo como deportista y persona, valorando el esfuerzo realizado y el objetivo programado.
DOLOR	Como percepción sensorial localizada y objetiva (golpe o similar) que puede ser más o menos intensa y que se siente en una parte del cuerpo.	Como percepción mental, difusa y subjetiva que puede ser más o menos intensa, molesta o desagradable y que se siente como parte de la práctica del deporte en sí.
OTRAS VARIABLES IMPORTANTES PARA EL DEPORTISTA	Realizar una propuesta individualizada teniendo en cuenta la modalidad del deporte y las características del deportista.	Aquí pueden influir factores como, por ejemplo: ansiedad, toma de decisiones, procrastinación, pasividad... tensión/relajación.

Nota del autor: cuadro de elaboración propia



05

CONCLUSIONES Y REFLEXIONES.

El grado y el modo en el que el deportista se evalúa positivamente sirve a una función básica: mantener un nivel saludable de autoestima, que se traduce en una auténtica y potente palanca motivacional para que vaya constituyendo pensamientos, creencias y sentimientos que determinarán su comportamiento. Estas creencias estructuran la mayoría de sus contenidos del autoconcepto desde la infancia y crean los “cimientos” de la autopercepción y autoevaluación para dirigir, la mayoría de las veces de manera automática, el comportamiento y, en definitiva, la vida de cada uno de ellos.

La ciencia nos brinda, desde hace pocos años, algo que el sentido común nos ofrecía como una gran noticia: bajo las condiciones adecuadas y con la motivación necesaria, los contenidos de los entrenamientos pueden ser trabajados de forma constructiva, enriqueciendo el autoconcepto y asentando la autoestima de manera saludable sobre bases sólidas, para producir el deseado crecimiento personal y deportivo desde el respeto, la conciencia, la inclusión y la acción.

Como habrás visto, la inteligencia emocional es un factor clave en las actividades intencionales y, por lo tanto, en la toma de decisiones, y ya hemos apuntado que no es un tema de conocimiento intelectual, sino más bien de inteligencia ejecutivo-emocional. La optimización del aprendizaje y el desarrollo de nuevas capacidades es un cambio en sí mismo. A la vista de la cantidad de factores que intervienen y sabiendo que cada uno somos diferentes porque nuestras experiencias personales e individuales generan patrones de pensamiento distintos, las posibilidades que esto nos ofrece son numerosas. Lejos de verlo como un problema debemos entenderlo como una gran puerta abierta a un mundo lleno de oportunidades.

Desde el punto de vista científico, hablamos de plasticidad positiva, como la reorganización funcional o anatómica que lleva a un mejor funcionamiento del sistema cognitivo. Desde un punto de vista más humanista, esto nos lleva a trabajar desde la aceptación y el compromiso, diferenciando aceptación de resignación.

En tu caso, como entrenador, debes mejorar tus conocimientos, capacidades y actitudes para delimitar (que no limitar) las áreas de tu desarrollo profesional. El desconocimiento y la ignorancia suelen ir de la mano del fracaso y pueden conducirte por el camino equivocado. De ahí la necesidad de tejer fuertes mimbres, conocer de dónde procede, qué es y cómo optimizar su uso. El primer paso en la orientación pasa por el “conéctate a ti mismo” y, el segundo paso, por la formación continua, el aprendizaje a lo largo de toda la vida para aprender a aprender, observando, además, las dificultades propias de tus deportistas y así lograr el desarrollo integral del niño desde la práctica deportiva. Apostar y llevar a la acción el aprendizaje en este contexto requiere el compromiso y la colaboración de todos los agentes de influencia implicados bajo las bases de una formación coherente, coordinada, dinámica y adaptada.

Te invitamos a participar en el entrenamiento mental y llevar a la acción una propuesta de inclusión desde los valores del deporte con independencia de su objetivo competitivo o lúdico para que seas capaz de integrar corrientes de pensamiento, profesionales de distintas materias, planteamientos creativos y, por encima de todo, una actitud optimista, positiva e innovadora ante el reto de la enseñanza deportiva en un nuevo escenario, cambiante y apasionante, que seguro presentará dificultades,

pero que sabrás afrontar con decisión puesto que tu palanca será la igualdad, la integración, la inclusión y la dignidad de las personas para lograr una mejor práctica deportiva.

José Vicente Cabas Alonso, Chechu

06

BIBLIOGRAFÍA.



- Arsuaga, J. L. (2022). Vida, la gran historia. Booket.
- Bachrach, E. (2013). Ágilmente. Conecta.Octaedro.
- Bueno, D. (2017). Neurociencia para educadores.
- Dispenza, J. (2012). Deja de ser tú. Urano.
- Duben, R. (2022). Una charla a fondo con Fede Valverde: qué opina de la comparación con Gerrard y cómo llega a su primer mundial. Infobae [<https://www.infobae.com/america/deportes/2022/10/05/una-charla-a-fondo-con-fede-valverde-que-opina-de-la-comparacion-con-gerrard-y-como-llega-a-su-primer-mundial/>]
- Gallwey, W. T. (2010). El juego interior del tenis. Sirio.
- Gutiérrez, D. (2013). Coaching deportivo. Fútbol de libro.
- Jackson, P. & Delehanty, H. (2007). Canastas sagradas. Paidotribo.
- Lipton, B. H. (2016). La biología de la creencia. La Esfera de los Libros.
- López Otín, C. (2019). La vida en cuatro letras. Planeta.
- Maguire, E., Gadian, D., Johnsrude, I., Good, C., Ashburner, J., Frackowiak, R. & Frith, C. (2000). Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. PNAS. [<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.070039597>]
- Noguchi, Y. (2022). La ley del espejo. Editorial Comanegra S.L.
- Puig, M. A. (2010). Reinventarse: Tu segunda oportunidad. Plataforma Editorial.
- Ramón-Cortés, F. (2022). La isla de los 5 faros. Conecta.
- Riso, W. (2010). El arte de ser flexible. Planeta.
- Rojas Estapé, M. (2022). Cómo hacer que te pasen cosas buenas. Planeta.
- Rojas Marcos, L. (2011). La autoestima. Booket
- Rovira, A. & Trías de Bes, F. (2020). La buena suerte: Claves de la prosperidad. Planeta.

07

**BIOGRAFÍA DEL
AUTOR.**



JOSÉ VICENTE

CABAS ALONSO



José Vicente Cabas Alonso, Chechu, funda GRUPO ECOSISTEMA con la idea de emprender un nuevo camino desde el Coaching Deportivo, la actividad física y el entrenamiento mental con el aval de la neurociencia.

Chechu Cabas viene del mundo del deporte de alto rendimiento y del coaching profesional. Hace casi 30 años fundó su primera empresa de gestión y servicios deportivos que compaginaba con sus estudios de veterinaria en la Universidad Complutense de Madrid. En su etapa como deportista de élite y miembro del Equipo Nacional de Judo, fue cinco veces campeón de España y medallista en los juegos del mediterráneo y continúa actualmente en activo en la categoría máster, donde ha sido campeón de Europa.

Se especializó como entrenador de alto rendimiento y coach deportivo al realizar el máster de Alto Rendimiento del Comité Olímpico Español y, posteriormente, el de Coaching Deportivo en la Universidad Camilo José Cela. Su pasión por la Neurociencia le llevó a realizar un primer máster en Neurociencia Cognitiva en el ISEP, buscando los nexos entre la neurociencia y el deporte, que completó con mención en excelencia en su segunda especialización. Además, realizó el máster en Investigación Interdisciplinar en Inteligencia Emocional, Neurociencia y Coaching, donde fue galardonado con el distintivo de auditor interno en inteligencia emocional y valores por la fundación CERTIUNI. Recientemente completó esta área con una formación en entrenamiento mental en deportistas de rendimiento en el Centro de Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Madrid.

En la actualidad, combina su labor como coach profesional con deportistas de relevancia nacional e internacional del mundo de las artes marciales, tenis, fútbol, motor, etc. con la de coach y asesor personal y ejecutivo en varias multinacionales. Imparte clases en distintos másteres universitarios.

Es profesor y coordinador en el máster de Experto en coaching deportivo de la Universidad Camilo José Cela; profesor asociado y tutor en el Máster de coaching profesional de la Universidad Autónoma de Madrid, donde recibió el diploma de profesor honorario de la oficina de prácticas e investigación de la facultad de psicología; y fue profesor, tutor y orientador del Máster de investigación interdisciplinar en inteligencia emocional, neurociencia y coaching en el Instituto Psicobiológico-Universidad Isabel I. Además, coordina e imparte clases en el Instituto de Estudios Psicológicos (ISEP) en materias como liderazgo, emprendimiento y dirección de proyectos personales y profesionales.

Actualmente, es docente en el Centro de Tecnificación e Investigación del Profesorado de la Comunidad de Madrid. En el área deportivo y de la salud, es coordinador académico y docente en el departamento de formación de la Federación Madrileña de Lucha y profesor en la escuela de entrenadores de la Federación Española de Bádminton y en la Federación Madrileña de Karate.

Participa activamente como coach en propuestas deportivas con jóvenes talentos de fútbol, como el proyecto Wakatake en Japón y es el entrenador mental del club internacional de taekwondo Hankuk con medallistas olímpicos como Adriana Cerezo.

En 2021, fue galardonado con el primer premio en la categoría de valores del deporte, así como obtuvo alguno de los primeros premios de la Unión de Federaciones Deportivas Madrileñas, UFEDEMA para proyectos de inclusión, valores e innovación en el deporte.

Una parte importante de los contenidos de este proyecto de formación se nutre de lo que es, por el momento, el último proyecto del autor: la publicación de su primer libro "Cambio consciente" que recoge cerca de 25 años de actividad profesional como deportista, entrenador y formador.

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



EVIEFútbol

www.eviefutbol.com