

"GANAR NO ENTIENDE DE LEALTAD"

ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y LESIONES

GUÍA COMPLETA DE ENTRENAMIENTO MENTAL PARA

FUTBOLISTAS



JUAN CIOR

ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y LESIONES

UNA GUÍA COMPLETA DE ENTRENAMIENTO MENTAL PARA EL
FÚTBOL

JUAN CIOR

ÍNDICE

1. La Mentalidad del Futbolista de Élite

- Características clave de la mentalidad de un futbolista profesional, como la determinación, la resiliencia y la autoconfianza.
- Historias de éxito de futbolistas famosos que han utilizado la mentalidad como un factor crucial en su carrera.

2. Gestión del Estrés y la Presión

- Estrategias efectivas para manejar la presión antes, durante y después de los partidos.
- Ejercicios prácticos de relajación y concentración.

3. Establecimiento de Metas

- Establecer metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos (método SMART) para mejorar el rendimiento.
- Plan de acción para alcanzar esas metas.

4. Visualización y Meditación

- Cómo la visualización puede ayudar a mejorar el rendimiento y superar obstáculos.
- Ejercicios de visualización que los futbolistas pueden practicar.

5. Confianza, Autoestima y Motivación

- La importancia de la confianza en el rendimiento deportivo.
- Consejos para construir y mantener la autoestima y la confianza.

6. Depresión, Resiliencia y Superación de Obstáculos

- Cómo enfrentar y superar las lesiones y otros desafíos.
- Historias inspiradoras de futbolistas que han superado adversidades.

7. Preparación Mental para Partidos

- Cómo los futbolistas deben prepararse mentalmente antes de un partido, incluyendo la concentración y la mentalidad competitiva.

¡NO REGALES MINUTOS!

¡Si no entrenas tus habilidades mentales cuando estás bien, trabajar tu mente solo en momentos de lesiones, ansiedad y depresión no te servirá de nada!

Ganar tiene su propio lenguaje, y no habla boludeces.

Muy pocos llegan a ser "leyenda". Cada atleta que juega bien en el primer juego de la temporada no necesariamente va a jugar bien durante todo el campeonato. Ganar requiere una conversación real contigo. O, mejor aún, no quiere que hables en absoluto.

Por ejemplo: En el lenguaje de Ganar, no se habla de motivación.

La motivación es el nivel de entrada, la emoción temporal que obtienes al consumir muchas redes sociales. Es esa increíble corriente de poder artificial, pasión y energía voraz... justo antes de que desaparezca y de repente estés plantado en el suelo duro y frío preguntándote qué diablos pasó.

La motivación es para aquellos que no han decidido si comprometerse con sus metas, o cuánto tiempo, esfuerzo y vida están dispuestos a invertir para alcanzarlas. No estoy midiendo su nivel de éxito: alguien puede estar arruinado, sin trabajo, con sobrepeso o en una mala situación, y estar extremadamente motivado para cambiar eso. Estoy hablando de su necesidad de que otros los empujen a la acción con una rápida patada en el trasero.

No trabajo con clientes que necesitan esa patada en el culo. Si vienes a mí, necesito saber que ya te estás pateando el culo por tu cuenta y que estás listo para más. Del mismo modo, no soy un "orador motivacional". No escribo libros de motivación. No quiero "prender esa chispa", ese es tu trabajo. Mi trabajo es tomar tus mayores logros y construir sobre ellos. Quiero hablarte en un lenguaje que tome tu mejor trabajo y lo mejore.

Ese es el lenguaje de Ganar.

Todo lo que te digo se trata de lo que pasarás en la carrera hacia la grandeza. Se trata de la sangre en tus manos de un tira y afloja con un fantasma que no puedes ver, hasta los tobillos en mierda, rodeado de otros que intentan

enterrarte en ella. La insoportable soledad y el agotamiento. El miedo intenso de lo que te espera... y lo que no.

Si eso suena anormal, entonces estoy haciendo bien mi trabajo aquí. Pregúntale a cualquiera que realmente haya ganado algo, en deportes o negocios o en cualquier lugar donde tengas que competir con otros y contigo mismo, y te dirá lo mismo: No hay nada normal en Ganar. Si necesitas normalidad, si necesitas encajar, prepárate para ser un futbolista más del montón.

Ganar requiere que seas diferente, y lo diferente asusta a la gente. Entonces, si te preocupa lo que dirán los demás, los efectos a largo plazo, los sacrificios que harás, el sueño que perderás, el enojo de tu familia... No puedo ayudarte con eso. No hay nada "típico" sobre el estilo de vida y las elecciones que tendrás que hacer. Ganar está dentro de todos nosotros, pero para la mayoría, ahí es donde permanecerá, atrapado bajo una vida de miedo, preocupación y duda.

La carrera hacia la grandeza no tiene reglas para protegerte. Nada dice que no vas a perder, que no te vas a lastimar, que no vas a hacer todo este trabajo por nada. No hay garantía de que sea "justo". Lo más probable es que no sea justo. Perderás. Perderás ante alguien que no trabajó tan duro como ti. Perderás en una mala decisión o en una mala jugada. Alguien más conseguirá lo que te correspondía. Sin embargo, el premio al final de esa carrera sigue siendo tan convincente, tan adictivo, tan hermoso, que seguimos corriendo, tropezando, sacrificándonos y compitiendo para alcanzarlo.

Ganar hará todo lo posible para evitar que lo atrapes, pero si lo haces, si ganas un asiento en esa magnífica mesa y finalmente se te incluye en la conversación, prepárate para dos cosas:

1. Ganar te dará la silla con una pata rota para que nunca puedas ponerte cómodo
2. Será mejor que puedas hablar su idioma.

La forma en que hablas de Ganar tiene mucho que ver con si lo lograrás... y lo mantienes. ¿Quieres hacer el test de vocabulario que doy a mis clientes? Es breve y simple: ***Describe Ganar en una palabra. Eso es todo. ¿Qué se siente Ganar para ti? ¿Que representa?*** Una palabra. Tómese un minuto y anote su primera respuesta. Puedes ser honesto, esto es entre tú y tú.

Te dejo lo que significa ganar para mí: **TODO**.

Algunas personas mirarán al vacío, pensando en la enormidad de la pregunta. Algunos se emocionan. Algunos simplemente niegan con la cabeza. ***¿Cómo defines lo único que ha consumido y definido toda tu vida?***

Sí, ganar es glorioso, asombroso, poderoso, increíble y todas esas cosas, nadie puede negarlo. Pero si crees que eso es todo, entonces, como dijo Michael Jordan, "nunca has ganado nada". Ganar puede ser glorioso, pero también puede lastimarte y mucho.

Piense en los mayores triunfadores que conoce, los ganadores. Piensa en ti mismo. ¿Qué has pasado para llegar a dónde estás? ¿Qué queda aún por delante de ti, visible e invisible? ¿Todo parece gloria y triunfo?

Esta guía trata de valor, no de glamour. Si tu imagen te importa más que tus resultados, si necesitas lucir y actuar de cierta manera para impresionar a los demás, si "Fingir hasta que lo logres" es tu estrategia para el éxito, si necesitas aprobación para ser quien realmente eres, vas a luchar con fantasmas que lo único que harán será desviarte del objetivo principal.

Si estamos trabajando juntos, no necesito que seas civilizado y cortés. Necesito que seas duro. Resiliente. Enfocado. Voraz. Te quiero completamente aislado en tu mente, confiando en tu propia voz e instintos para protegerte de ti mismo y de los demás. Quiero verte flexionar el músculo más importante en tu carrera hacia la grandeza, el que nadie ve excepto tú: TU MENTE.

Necesito que tengas una capa de teflón, para que nada se te pegue y no entre nada. Cuanto más permitas que otros se metan debajo de tu piel, de modo que cada comentario se sienta como una crítica y cada crítica te haga arremeter, más se desgastará esa capa protectora, hasta que la dura capa exterior se vuelva blanda y débil. No hace falta decir que ganar tiene tolerancia cero con los blandos y los débiles.

Es mucho más fácil pasar desapercibido cuando nadie te conoce y nadie te presta atención. Puedes equivocarte, ser rudo y ensuciarte porque nadie sabe que estás ahí. Pero tan pronto como comienzas a ganar y otros comienzan a notarlo, de repente te das cuenta de que te están observando. Estás siendo juzgado. Te preocupa que los demás descubran tus defectos y debilidades, y empiezas a ocultar tu verdadera personalidad, para que puedas ser un buen modelo a seguir, un buen ciudadano y un líder que los demás puedan respetar. No hay nada de malo en eso. Pero si lo haces a expensas de ser quien realmente eres, tomando decisiones que complacen a los demás en lugar de complacerte a ti mismo, no estarás en esa posición por mucho tiempo.

Cuando empiezas a disculparte por lo que eres, dejas de crecer y dejas de ganar. Cuanto más ganes, más tratarán los demás de inhibir tu crecimiento, diciéndote que reduzcas la velocidad, que permanezcas en tu carril. Intentarán mantenerte en ese único carril para controlarte. Pero ganar se trata de elegir cualquier carril, cambiar de carril cuando sea necesario y navegar por cada uno con la misma habilidad, con un equipo adicional que nadie anticipó.

Los ganadores hablan un idioma que no tiene sentido para quienes no lo han experimentado. Una mirada rápida, una mirada de acero, un giro de los ojos. A veces silencio total. Para mí, Ganar se trata de una calma muerta, en medio del caos total. Puede ser la mayor alegría y el sentimiento más solitario del mundo. No todos lo sienten de esta manera, no tienes que hacerlo. Creo que los verdaderos ganadores entienden la experiencia. No son los gritos y las

celebraciones, es ese impresionante reconocimiento de lo que acaba de suceder. Perseguiste esta cosa magnífica, este escurridizo resultado final... y lo atrapaste. Finalmente lo atrapaste. Nadie sabe lo que pasaste para llegar ahí. Nadie entiende lo que tendrás que hacer para llegar ahí de nuevo y repetirlo.

Ganar ha sido mi mentor y mi verdugo, mi mayor aliado y el más formidable enemigo. Es un rompecabezas de piezas infinitas que no encajan fácilmente, algunas faltan sospechosamente, sin una imagen que muestre cómo se verá el rompecabezas si alguna vez terminas. Es un agujero negro de deseo, codicia y hambre insaciable, un amante descuidado que te atrae y luego te dice que están de vuelta en el mercado.

He mirado a ganar a los ojos el tiempo suficiente para verlo guiñar y darme la espalda. He sido lo suficientemente tonto como para decir: "Nos vemos el próximo año", solo para escucharlo susurrar: "Ya veremos".

He visto lo que puede hacer por las personas y para las personas.

¿Qué ha hecho por ti? ¿Qué te ha hecho?

La Mentalidad del Futbolista de Élite

En el fútbol profesional como en cualquier otro deporte se necesita algo más que talento para triunfar. La diferencia entre el éxito y el estancamiento no radica solo en las habilidades técnicas o el físico, sino en algo mucho más profundo: la mentalidad. Los grandes futbolistas no solo dominan el campo con sus pies, sino también con su mente. La mentalidad del futbolista de élite es una fuerza poderosa que impulsa a conquistar desafíos y triunfar en los momentos decisivos.

¿Qué son los factores mentales? “Todo aquello que ocurre en la mente de los jugadores”. En cada campeonato es fácil encontrar en la prensa citas de jugadores, técnicos y comentaristas diciendo cosas como: “No estábamos mentalmente preparados”, “Los jugadores no tenían la mente lista para el partido”, “Falló la actitud” y muchas otras cosas similares.

Con el talento se pueden marcar algunos goles, pero GANAR o PERDER es 100% una cuestión de mentalidad.

¿Qué hace que un futbolista alcance la grandeza? Aquí es donde entra en juego la determinación, la resiliencia y la autoconfianza. Estas son las características clave que definen a los futbolistas que llegan a la cima y se mantienen allí.

Los grandes deportistas no se rinden ante la adversidad; la abrazan. La determinación inquebrantable es esa chispa que los impulsa a superar obstáculos aparentemente insuperables. No importa cuántas veces fallen, se levantan con más fuerza y decisión cada vez.

Piensa en jugadores como Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, entre tantos otros que enfrentaron desafíos en su carrera. Las lesiones, las críticas implacables, las derrotas dolorosas; enfrentaron todo con una determinación feroz que los llevó a la grandeza.

La resiliencia es la capacidad de recuperarse y crecer a partir de las experiencias difíciles. Los futbolistas de élite entienden que el camino hacia el éxito está lleno de baches y caídas. La resiliencia les permite volver más fuertes después de cada contratiempo.

Recuerda la historia de David Beckham, quien sufrió una lesión devastadora en su tendón de Aquiles. En lugar de darse por vencido, trabajó incansablemente en su recuperación y regresó al campo más fuerte y más hambriento que nunca.

La autoconfianza es el motor que impulsa el rendimiento en el campo. Los futbolistas de élite creen en sí mismos incluso cuando otros dudan. Tienen la certeza de que pueden enfrentar cualquier desafío y salir victoriosos.

Mira a futbolistas como Zlatan Ibrahimovic, Cantona, Ronaldinho, cuya autoconfianza les permitió tomar decisiones cruciales en los momentos más intensos del juego.

Estas características no solo son rasgos de personalidad innatos, sino que también se pueden desarrollar y fortalecer con la mentalidad y el entrenamiento adecuados. A lo largo de esta guía, te mostraré cómo cultivar estas cualidades en ti y aplicarlas en tu carrera futbolística. No hace falta que sufras una crisis personal o de equipo para que empieces a entrenar la mente. De igual manera que no esperas a tener problemas de condición física para comenzar la preparación física.

Recuerda: La mentalidad es la clave del éxito en el fútbol de élite. En las próximas páginas, exploraremos estrategias y ejercicios para ayudarte a desarrollar tu propia mentalidad ganadora y convertirte en el futbolista que siempre has soñado ser. Pero primero, permíteme contarte algunas historias inspiradoras de futbolistas famosos que han utilizado su mentalidad como un factor crucial en su carrera.

- **Lionel Messi**

Messi, argentino de baja estatura y con problemas de crecimiento en su juventud, nunca permitió que estas limitaciones afectaran su confianza. Desde temprana edad, mostró una dedicación implacable al fútbol. Su mentalidad se caracteriza por su ética de trabajo incansable y su enfoque en el automejoramiento. A lo largo de su carrera, ha demostrado una determinación inquebrantable para ser el mejor futbolista del mundo y ha superado desafíos físicos y tácticos para lograrlo.

Debió perder 4 mundiales para que recién a sus 35 años poder levantar el máximo trofeo internacional con su selección nacional.

- **Cristiano Ronaldo**

Cristiano Ronaldo es famoso por su dedicación al entrenamiento y su búsqueda constante de la perfección. Su mentalidad se basa en la creencia de que siempre puede superarse a sí mismo. Ha superado lesiones graves y ha adaptado su juego con el tiempo para mantenerse como uno de los goleadores más prolíficos del mundo. Su confianza en sí mismo y su mentalidad de trabajo duro son ejemplares.

- **Michael Jordan**

Michael Jordan es ampliamente considerado uno de los mejores jugadores de baloncesto de todos los tiempos. Su mentalidad competitiva es legendaria. Jordan estaba obsesionado con ganar y estaba dispuesto a trabajar más duro que nadie para lograrlo. Su enfoque en el auto-mejoramiento, su capacidad para enfrentar la derrota y su liderazgo en la cancha son ejemplos de cómo la mentalidad puede llevar a la grandeza.

- **Pelé**

Pelé, la leyenda del fútbol brasileño, tenía una mentalidad positiva y un amor profundo por el juego. Su confianza en sí mismo y su habilidad para mantener la

calma bajo presión lo llevaron a ganar tres Copas del Mundo con Brasil, un logro sin igual en la historia del fútbol.

- **Muhammad Ali**

Ali era conocido por su mentalidad audaz tanto dentro como fuera del ring. Su famoso lema "flotar como una mariposa, picar como una abeja" reflejaba su enfoque en la velocidad y la agilidad en el boxeo. Más allá de su habilidad física, Ali era conocido por su determinación y por defender sus creencias con valentía.

- **Dennis Bergkamp**

Bergkamp, exjugador del Arsenal y los Países Bajos, era famoso por su control del balón y su habilidad técnica. Su mentalidad se centraba en la mejora constante y la perfección de su técnica. Trabajó incansablemente para convertirse en uno de los jugadores más habilidosos de su generación.

- **Carles Puyol**

Puyol, defensor español y capitán del FC Barcelona, era un líder en el campo. Su mentalidad de nunca darse por vencido, su disposición para enfrentar lesiones y su determinación en cada partido lo convirtieron en un referente de perseverancia. Ganó múltiples títulos a nivel de clubes y con la selección española.

- **Rocky Balboa**

Aunque Rocky Balboa es un personaje ficticio del cine, su historia refleja la mentalidad de no rendirse nunca y la capacidad de superar obstáculos. A través de las películas, Rocky muestra una fuerza interior y una determinación para luchar en situaciones difíciles, lo que lo ha convertido en un ícono del espíritu luchador.

Estos atletas y futbolistas inspiran a través de sus historias de superación, enfoque y confianza en sí mismos, demostrando que la mentalidad es un factor crucial en el éxito en el deporte y en la vida.

¿Cuáles son los componentes mentales del juego?

- Los pensamientos.
- Las creencias y los sentimientos.
- El estrés.
- La concentración.
- La autoconfianza.
- El control emocional.
- La planificación.
- El análisis.
- La motivación.
- Y todo lo que ocurre en tu mente.

Desde este punto de vista todo deportista tiene dos metas:

1. Hacer gala de sus habilidades de forma consistente.
2. Alcanzar el máximo nivel en el desarrollo de sus habilidades (o acercarse mucho al máximo).

Alcanzar estos dos objetivos no es nada fácil, sin embargo es francamente posible. La fuerza mental puede aprenderse. Esta habilidad se puede entrenar y mejorar.

Gestión del Estrés y la Presión

Todos los deportistas saben lo que es el estrés. Sin embargo, es algo difícil encontrar una definición completa y sencilla. En psicología, se utilizan conceptos como: ansiedad, presión, excitación, miedo, que forman parte del estrés o están relacionados con el estrés.

En el fútbol profesional, los momentos cruciales del juego a menudo están cargados de presión. Desde el pitido inicial hasta la última jugada del partido, los futbolistas enfrentan desafíos que ponen a prueba su capacidad para mantener la calma y rendir al máximo nivel. Es en estos momentos de presión donde se separan los buenos futbolistas de los grandes.

El objetivo es alcanzar un estado en el que puedas decir “¡Ahora mismo me siento estresado!”. Ésta es la primera etapa, y la más esencial. Después de esta etapa sabrás reconocer cuándo tienes estrés. Esto te permitirá pasar a la siguiente etapa y aprender cómo controlarlo. En esta nueva etapa aprenderás cómo alcanzar tu máximo potencial incluso cuando tienes estrés. No te enseñaré cómo deshacerte del estrés –eso es imposible–. Aprenderás cómo enfrentarte al estrés y cómo regularlo, cómo rendir al máximo de tu potencial incluso cuando estés bajo sus efectos.

La gestión efectiva del estrés y la presión es una habilidad que todos los futbolistas deben dominar. No se trata de evitar la presión, sino de abrazarla y utilizarla como un impulso para el rendimiento. Los grandes futbolistas prosperan en situaciones de alta presión; se sienten vivos y alerta.

En el deporte las peores amenazas son producto de nuestros pensamientos y sólo existen en nuestra mente o imaginación.

Por ejemplo, los pensamientos siguientes:

– ¿Qué ocurrirá si perdemos el partido?

– ¿Y si juego mal en el partido o me lesiono?

– ¿Y si no juego bien y el entrenador me quita la titularidad?

– Y muchos más...

El estrés puede causarnos un sentimiento desagradable, pero también puede producir un efecto agradable, como la intranquilidad que sentimos antes de nuestra primera cita amorosa. El estrés puede ser negativo y perjudicar nuestra actuación, pero también puede ser positivo y empujarnos a funcionar mejor (a entrenar y prepararnos mejor antes de los partidos y a esforzarnos más).

Una de las características principales de un partido de fútbol y del deporte es la incertidumbre. No importa contra quién estés jugando, nunca sabes por adelantado cuál será el resultado final y tampoco sabes cómo vas a jugar en el partido. ¡La incertidumbre aumenta el estrés!

Es difícil, casi imposible, neutralizar el sentimiento del estrés real, pero sí es posible controlarlo de tal manera que disminuya su influencia todo lo posible.

Es posible reducir de forma significativa el estrés que producen los pensamientos en nuestra cabeza, y también es posible regular el nivel de activación.

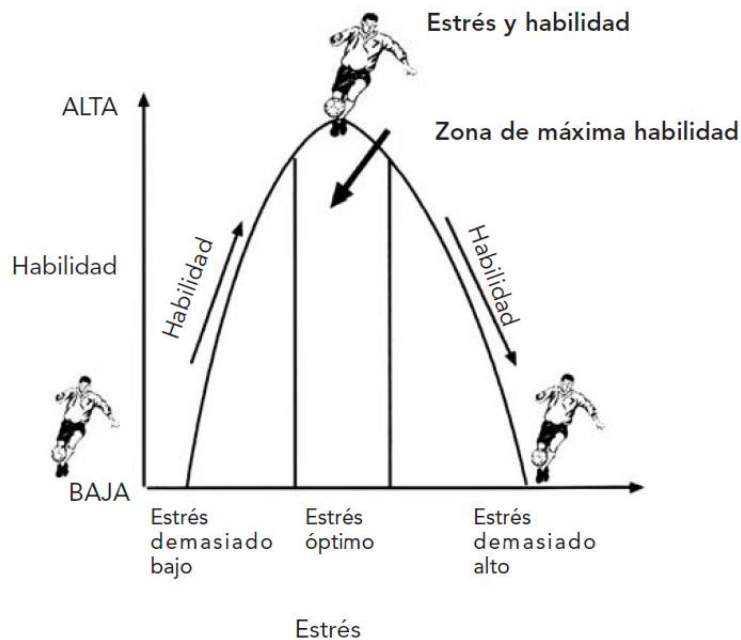
¿Cómo afecta el estrés a la habilidad de un jugador durante un partido?
¿Perjudica cualquier tipo de estrés el rendimiento?

La respuesta a ambas preguntas podemos verla en la siguiente imagen. La llamaré la curva de la U invertida.

En la parte izquierda de la curva podemos observar que, al principio, con el aumento en los niveles de estrés, nuestra habilidad también aumenta hasta alcanzar el máximo (un buen ejemplo de una situación así son las pruebas o los partidos sin público. En estos partidos hay menos estrés y normalmente tanto los futbolistas como los equipos son incapaces de rendir a su máximo nivel de habilidad). De aquí se deduce que un cierto nivel de estrés es esencial. Pero también, si el nivel de estrés sigue aumentando, la habilidad se deteriora (si

seguimos con el ejemplo anterior, normalmente en los grandes acontecimientos, como Olimpiadas o partidos de Copa del Mundo, los atletas no batan récords y la calidad del juego es pobre).

Cada jugador tiene su propia curva específica.



Tu objetivo: aprende cómo reaccionas al estrés, para así poder saber qué nivel de estrés encaja mejor en el alcance de tu máximo potencial. Una vez que hayas logrado esto, deberías tratar de acomodarte a ese nivel de estrés, antes del partido y durante el mismo.

Síntomas de estrés antes de un partido:

Hay jugadores que pueden manifestar síntomas de estrés un par de días antes de un partido, y otros sólo los notan la noche antes o el mismo día del partido:

- Dificultades para conciliar el sueño.
- Dificultades para hacer actividades que requieran concentración, como leer un libro.

– Umbral de reacción más bajo, irritándose fácilmente con la pareja, los amigos o los hijos.

– Falta de tolerancia y dificultad para quedarse en un mismo sitio.

– Dolores de panza, malestar de estómago, náuseas, vómitos y diarrea.

– Fuerte sudoración, orinar frecuentemente (cualquiera que haya estado en un vestuario antes de un partido ha podido comprobar las incesantes idas y venidas de los jugadores al baño).

– Dolor de cabeza, sequedad en la boca. Calambres en los músculos.

Sólo cuando aceptes que sientes estrés y reconozcas su grado de intensidad podrás dominarlo. El mayor error que puede cometer un jugador es negar el estrés que siente. Tal negación le impide controlar el estrés y redundando en un daño inmediato a su actuación en el terreno de juego. Hay muchos jugadores y entrenadores que cometen el error adicional de creer que una vez que se salta al campo y empieza el partido el estrés desaparece.

Esta concepción tan equivocada es el motivo por el que incluso aquellos jugadores que sí son conscientes de los síntomas de estrés siguen sin hacer nada para controlarlo, porque están seguros de que al salir al campo a calentar, o más tarde cuando el árbitro hace sonar el silbato, el estrés desaparecerá y jugarán a su mejor nivel.

Síntomas de estrés en el campo

- Falta de concentración – dificultades para realizar con éxito pases sencillos.
- Errores de percepción – calcular mal a dónde va a ir el balón y fallos en la aproximación al balón.
- Violencia – hacer entradas violentas.

- Umbral de reacción bajo – enfadarse con facilidad, gritar, increpar, etc. (normalmente gritar e increpar a los compañeros de equipo por fallos que cometen, etc.).
- Problemas de coordinación – falta de coordinación entre el ojo y los pies, que perjudica la forma de jugar.
- Sentir pesadas las piernas – incluso antes de que el jugador empiece a correr ya siente que encuentra difícil moverse, que es más lento y tiene poca flexibilidad.
- Sensación de fatiga – agotamiento físico y mental desde que empieza el partido.
- Tendencia a evitar implicarse en el juego y no cooperar – se ve con claridad cuando cada vez que intentas pasar el balón a un compañero, éste ya se encuentra cubierto por un defensor. A veces incluso te hace gestos para que no le pases la pelota (un centrocampista que no se ofrece para recibir el balón). Otras veces observas que un delantero está tenso y trata de esconderse detrás del defensa que lo marca. Si lo ves desde fuera, se puede observar que no es el defensa el que sigue al delantero, sino que, por el contrario, es el delantero el que se pega al defensa. De este modo no puede recibir el balón y nadie podrá criticarle después.
- Respirar con dificultad y sequedad de boca – sentir que te falta el aire, no al final del partido sino incluso antes de dar el primer sprint, no hay aire.

Técnicas para el estrés

1. Técnicas de Respiración Profunda:

- **Respiración 4-4-4:** Una técnica simple pero efectiva. Inhalas profundamente durante 4 segundos, mantienes el aire en

tus pulmones durante 4 segundos y luego exhalas durante 4 segundos. Esto ayuda a reducir la ansiedad y a mantener la calma bajo presión.

- **Respiración Abdominal:** En lugar de respirar solo con el pecho, enfoca tu respiración en tu abdomen. Inhala profundamente mientras expandes tu abdomen, luego exhala lentamente. Esto calma el sistema nervioso y te ayuda a estar más en control.

2. Ejercicios de Visualización:

- **Sesiones de Visualización Previa al Juego:** a todos mis clientes los hago visualizar la noche anterior y un par de horas antes del juego. Dedicar tiempo antes del partido para visualizar cada detalle. Cierra los ojos y crea una película mental vívida en la que te ves jugando de manera excepcional, tomando decisiones acertadas y alcanzando el éxito. Siente las emociones positivas que esta visualización te genera.

- **Visualización de Escenarios de Presión:** Imagina situaciones de alta presión en el juego, como un penal crucial o una oportunidad de anotar en el último minuto. Visualízate enfrentando estos momentos con calma y confianza. Esto te ayudará a estar preparado mentalmente cuando esos momentos reales ocurran.

3. Concentración en el Presente:

- **Mindfulness en el Campo:** Practica la atención plena en el juego, enfocándote completamente en el momento presente.

En lugar de preocuparte por errores pasados o preocuparte por el resultado futuro, mantén tu mente centrada en la tarea actual: jugar al fútbol.

- **Técnica de "Retroseso":** Cuando sientas que la presión aumenta, utiliza la técnica de "retroseso". Cierra los ojos por un breve momento, inhala profundamente y exhala lentamente. Luego, regresa al juego con un enfoque renovado y una mente clara.

4. Rutina de Pre-Juego:

- **Ritual de Calma:** Crea una rutina de pre-juego que incluya elementos de calma mental, como la respiración profunda y la visualización. Esto te ayudará a entrar en un estado de tranquilidad antes de entrar al campo.

- **Foco en las Tareas Clave:** En lugar de pensar en el resultado final del partido, concéntrate en las tareas específicas que debes realizar en el campo, como marcar a tu oponente, crear oportunidades de gol o defender tu portería. Al enfocarte en las tareas, mantienes tu mente en el presente y evitas sentirte abrumado por la presión.

Estas estrategias son parte fundamental de la mentalidad de un futbolista de élite. Practicar regularmente estas técnicas te ayudará a calmar los nervios y a mantener un enfoque agudo incluso en los momentos más intensos del juego.

La gestión del estrés no termina cuando suena el silbato final. Trataré la importancia de la recuperación mental después del partido, cómo procesar el resultado y aprender de la experiencia para seguir mejorando.

Estos ejercicios de relajación, concentración y control emocional te ayudarán a construir una mentalidad resiliente que te permitirá rendir en tu máxima expresión, incluso bajo la presión más intensa.

Recuperación Mental Después del Partido

La verdadera grandeza en el fútbol no solo se mide por lo que ocurre durante el juego, sino también por cómo manejas la situación una vez que suena el silbato final. La gestión del estrés no termina ahí; en realidad, está en su punto máximo después del partido.

Inmediatamente después del juego, tómate un tiempo para reflexionar de manera calmada. Esto implica separarte de las emociones inmediatas y analizar objetivamente tu desempeño y el resultado del partido. Evita reacciones impulsivas y críticas severas hacia ti mismo o tus compañeros.

En lugar de ver una derrota como un fracaso absoluto, trata de analizarla como una oportunidad de aprendizaje. Pregúntate a ti mismo: ¿Qué puedo aprender de esta experiencia? ¿Qué puedo hacer mejor la próxima vez? La mentalidad ganadora ve el resultado, sea bueno o malo, como parte del proceso de mejora constante.

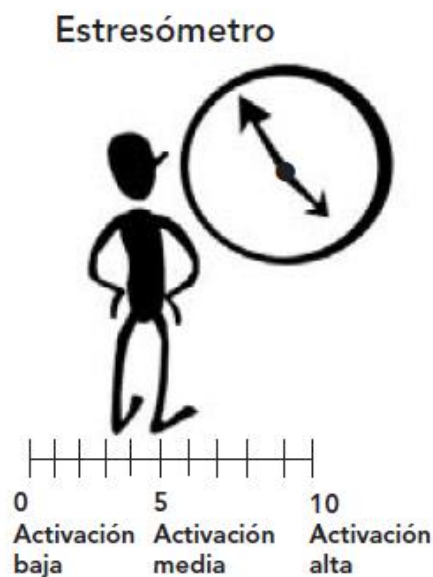
Recuerda que un solo partido no define tu carrera. Incluso los mejores futbolistas tienen malos días. Mantén una perspectiva a largo plazo y no permitas que una derrota o un error te desanimen. Utiliza la adversidad como un trampolín hacia la mejora.

Estudia a los futbolistas que han enfrentado derrotas y adversidades en su carrera. A menudo, encontrarás que su resiliencia y capacidad para aprender de las derrotas los catapultó hacia el éxito aún mayor.

Una vez que hayas procesado el resultado y extraído las lecciones necesarias, cambia tu enfoque hacia el próximo desafío. Mantén tu mentalidad enfocada en el futuro y en cómo puedes aplicar lo aprendido en el siguiente partido.

Considera desarrollar una rutina de recuperación mental que incluya ejercicios de relajación y visualización para liberar la tensión acumulada y prepararte mentalmente para el próximo desafío. Esto te ayudará a mantener un equilibrio mental saludable a lo largo de tu carrera.

Recuerda, la verdadera grandeza se construye en la forma en que manejas el estrés, las derrotas y los obstáculos. Tu capacidad para recuperarte mentalmente después del partido y seguir mejorando es lo que te distinguirá como futbolista.



Establecimiento de Metas

En el mundo del deporte de élite, el establecimiento de metas es mucho más que una simple declaración de deseos; es la brújula que guía a los futbolistas hacia su máximo rendimiento. Las metas bien definidas y estructuradas son la base del éxito. Esto es lo que llamamos el Método SMART: metas que son Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con un Tiempo definido.

1. Específicas

Las metas específicas son claras y detalladas. En lugar de decir "quiero mejorar", establece una meta específica como "quiero mejorar mi capacidad de regatear en situaciones de uno contra uno". Cuanto más específica sea tu meta, más claro será el camino hacia lograrlo.

2. Medibles

Toda meta debe ser medible. Esto significa que debes poder cuantificar tu progreso. Por ejemplo, si tu objetivo es mejorar tu condición física, establece medidas como el tiempo que puedes correr una distancia específica o la cantidad de kilogramos que puedes levantar en un ejercicio.

3. Alcanzables

Aunque es importante aspirar a lo más alto, tus metas deben ser realistas y alcanzables. Esto no significa que no puedas soñar en grande, pero debes ser consciente de tus habilidades y limitaciones actuales. Establecer metas que estén justo fuera de tu zona de confort, pero que aún sean alcanzables, te ayudará a mantenerte motivado. Reitero: debes aspirar a cosas gigantes, pero que tengan coherencia con tu situación actual. Ejemplo: si todavía no llegaste a jugar con la primera división, no puedes tener una meta que en 2 meses juegues en la selección de tu país. Hay procesos y pasos que son imposibles de saltar.

4. Relevantes

Tus metas deben ser relevantes para tu desarrollo como futbolista. Deben estar alineadas con tus objetivos a largo plazo y con el área de tu juego que deseas mejorar. No pierdas tiempo en metas que no te acercan a tus objetivos principales.

5. Con Tiempo Definido

Una meta sin plazo es simplemente un deseo. Establece un plazo realista para lograr tu objetivo. Esto crea un sentido de urgencia y te mantiene enfocado en el trabajo necesario para alcanzarlo. Por ejemplo, "quiero mejorar mi precisión en los tiros de larga distancia en los próximos tres meses".

Es importante que desarrolles un enfoque implacable hacia el establecimiento de metas. Las metas bien definidas son la clave para la mejora continua. Yo animo a mis atletas a pensar en grande y establecer metas que los desafíen a superar sus límites, pero siempre manteniendo un enfoque disciplinado y orientado a resultados.

Enfatizo en la importancia de un plan de acción sólido para alcanzar las metas. No es suficiente con establecer la meta; debes identificar las acciones específicas que tomarás para lograrla y mantenerte comprometido con ese plan.

El establecimiento de metas es solo el primer paso hacia el éxito. Lo que realmente distingue a los atletas de élite es su capacidad para convertir esas metas en realidades concretas a través de un plan de acción sólido y enfocado.

El primer paso es desglosar la meta en componentes más pequeños y manejables. Por ejemplo, si tu objetivo es mejorar la precisión de tus tiros a larga distancia, ¿qué aspectos específicos de tu juego necesitas mejorar? ¿Es la técnica de tiro, la fuerza del tiro o la toma de decisiones en el campo? Identifica los componentes clave que contribuirán al logro de tu meta.

Una vez que hayas identificado los componentes clave, define tareas claras y específicas que debes realizar para mejorar en cada área. Por ejemplo, si necesitas mejorar la técnica de tiro, tu lista de tareas podría incluir cosas como trabajar en la postura, la mecánica del tiro y la práctica constante.

No todas las tareas son iguales en términos de impacto en tu rendimiento. Yo les enseño a mis atletas a identificar y priorizar las tareas que tendrán el mayor impacto en su mejora. Enfoca tu tiempo y energía en las tareas de mayor prioridad.

El tiempo es un recurso valioso, y un plan de acción exitoso requiere una gestión eficiente del tiempo. Crea un horario que te permita dedicar tiempo de calidad a las tareas identificadas. Establece sesiones de entrenamiento específicas, sesiones de estudio de video y momentos de evaluación.

Un aspecto esencial de cualquier plan de acción es la capacidad de medir el progreso. Establece indicadores claros que te permitan evaluar tu avance hacia tu objetivo. Por ejemplo, si estás trabajando en la precisión del tiro, lleva un registro de tus estadísticas de tiro en los entrenamientos y los partidos.

El camino hacia el éxito rara vez es lineal. Habrá desafíos y obstáculos en el camino. Yo les enseño a mis atletas a ser flexibles y dispuestos a realizar ajustes en su plan de acción cuando sea necesario. Si una estrategia no está funcionando, sé capaz de adaptarte y encontrar nuevas soluciones.

El éxito requiere un compromiso total. Quiero enfatizar la importancia de mantener un nivel extremo de dedicación y disciplina en la ejecución del plan de acción. No dejes espacio para la mediocridad; busca la excelencia en cada tarea y cada sesión de entrenamiento.

A medida que alcanzas objetivos en tu plan de acción y te acercas a tu meta, celebra tus logros. Reconoce tu progreso y utiliza esa energía positiva como motivación adicional. Pero recuerda: se festeja al final, no en el medio. La

celebración debe ser algo pequeño, porque todavía no has cumplido el objetivo final.

En resumen, el enfoque para la creación de un plan de acción se basa en la claridad, la priorización, la gestión eficiente del tiempo y la adaptación constante. Un plan de acción bien diseñado es la hoja de ruta que te llevará hacia tus metas, y el compromiso total con ese plan es lo que te llevará al éxito en el fútbol.

Visualización y Meditación

La visualización es un proceso que implica usar la imaginación. Es la capacidad de ver, oír y sentir tus acciones reflejadas en una “pantalla” que hay en tu mente. Durante este proceso, realizas distintas acciones para llegar a un objetivo. Es un proceso mental de memorizar imágenes y sensaciones, no palabras.

Consiste en sacarle provecho a una maravillosa capacidad que todos llevamos dentro, pero de la que raras veces nos aprovechamos. La visualización no es ni un sueño ni una fantasía. El correcto uso de la visualización puede llevarte a una mejoría inimaginable en tu rendimiento, tanto personal como de equipo.

La visualización, como cualquier otra técnica, debe aprenderse, y practicarse regularmente si se quiere llegar a tenerla bajo control y sacarle el máximo provecho. Las palabras visualización e imaginación son algo confusas. Su significado sugiere que estamos utilizando nuestro sentido visual, y no es verdad. En la visualización usamos todos nuestros sentidos: la visión, el oído, el olfato, el tacto y, sobre todo, el sentido del movimiento (para sentir que una de tus piernas se mueve, no necesitas mirarla. Sientes el movimiento. Cuando estás usando la visualización necesitas sentir el movimiento con el que estás trabajando).

Tipos de visualización que puedes utilizar

1. Creación de Imágenes Vívidas

La visualización implica crear imágenes mentales vívidas y detalladas de situaciones y acciones específicas relacionadas con tu deporte. Visualiza cada detalle, desde tu entorno hasta tus propios movimientos y acciones. Cuanto más vívida sea la imagen, más efectiva será.

2. Practica de Escenarios Críticos

Visualiza situaciones críticas en tu deporte, como tiros de penal, momentos decisivos en el juego o la superación de un obstáculo específico. Imagina cada aspecto de la situación, incluyendo tus emociones y reacciones. Practica mentalmente cómo enfrentarías estos desafíos con calma y confianza.

3. Repetición Mental

Utiliza la repetición mental para perfeccionar tus movimientos y técnicas. Imagina que ejecutas cada acción de manera perfecta una y otra vez en tu mente. Esto fortalece las conexiones mentales y físicas que necesitas para realizar esas acciones en la realidad.

4. Construcción de Autoconfianza

La visualización puede ayudarte a construir y mantener la autoconfianza. Visualiza a ti mismo teniendo éxito una y otra vez. Esta repetición mental de éxitos pasados y futuros refuerza tu creencia en tu capacidad para superar cualquier obstáculo.

5. Manejo de la Presión

La visualización también puede ayudarte a manejar la presión. Imagina que estás en un escenario de alta presión y que te sientes tranquilo y concentrado. Esto te prepara mentalmente para enfrentar situaciones de presión con confianza en lugar de ansiedad.

6. Superación de Obstáculos Mentales

Visualiza cómo superas obstáculos mentales, como la duda o el miedo al fracaso. Crea imágenes de ti mismo enfrentando y superando estos obstáculos con determinación y resiliencia.

La visualización no es solo un ejercicio mental separado; es una parte integral de tu entrenamiento. Debes combinar la visualización con la práctica física para que tus habilidades mentales se traduzcan en un mejor rendimiento en el campo.

Es una habilidad que requiere consistencia y disciplina. Practica regularmente, incluso cuando no enfrentas desafíos inmediatos. Cuanto más practiques, más efectiva será esta técnica. La visualización no es solo una fantasía mental; es una herramienta probada para mejorar el rendimiento. Cuando visualizas con precisión y consistencia, estás construyendo una base sólida para el éxito en la realidad.

Ejercicios de Visualización para Futbolistas

1. Visualización de Jugadas Exitosas

*Siéntate o acuéstate en un lugar tranquilo y cierra los ojos. Visualiza una jugada específica en un partido, como un regate exitoso, un pase preciso o un disparo al gol. Detén la acción mentalmente y observa todos los detalles: el movimiento de tu cuerpo, la posición de la pelota y las reacciones de tus oponentes. Luego, reanuda la acción y ve cómo la jugada se desarrolla con éxito una y otra vez. Enfócate en sentir las emociones positivas que esta visualización te genera.

2. Entrenamiento Mental Antes del Partido

*Antes de un partido, dedica tiempo para visualizar el escenario completo. Imagina el estadio, la multitud, la sensación del césped bajo tus pies y la intensidad en el aire. Luego, visualiza cómo te mueves en el campo, cómo te relacionas con tus compañeros de equipo y cómo ejecutas jugadas clave. Esta práctica te ayuda a familiarizarte mentalmente con el entorno y te prepara para el juego real.

3. Visualización de Toma de Decisiones

*Practica la toma de decisiones correctas en situaciones de juego. Visualiza diferentes escenarios, como cuando debes decidir si pasar la pelota o intentar un regate. Imagina la mejor elección y cómo ejecutarías esa acción de manera efectiva. Esta técnica mejora tu capacidad para tomar decisiones rápidas y acertadas en el campo.

4. Visualización de Situaciones de Presión

*Imagina situaciones de alta presión, como tiros de penal o jugadas cruciales en el último minuto. Visualiza cómo te sientes tranquilo y concentrado en esos momentos. Ve cómo ejecutas la jugada con éxito y cómo celebras con tus compañeros de equipo. Esta práctica te ayuda a desarrollar la confianza necesaria para enfrentar la presión con calma.

5. Visualización de Objetivos Personales

*Visualiza tus objetivos personales y metas a largo plazo como futbolista. Ve cómo alcanzas cada uno de ellos en tu mente. Observa el proceso de mejora continua y el camino hacia el éxito. La visualización de objetivos personales te motiva y te ayuda a mantener la concentración en tu desarrollo a largo plazo.

6. Repetición Mental de Habilidades Técnicas

*Utiliza la visualización para perfeccionar tus habilidades técnicas. Imagina que ejecutas movimientos específicos, como un tiro al gol, un pase largo o un regate. Observa cada detalle de la técnica y siente cómo mejoras con cada repetición mental. Esto refuerza las conexiones entre tu mente y tu cuerpo, lo que se traduce en un mejor rendimiento en el campo.

7. Visualización de Superación de Obstáculos

*Visualiza cómo superas obstáculos mentales, como la duda o la frustración. Ve cómo enfrentas y superas estos desafíos con determinación y resiliencia. Esta práctica fortalece tu mentalidad y te prepara para superar cualquier obstáculo que encuentres en tu camino hacia el éxito.

8. Visualización de Éxito Posterior al Partido

*Visualiza el éxito después del partido. Imagina cómo te sientes tras una victoria importante: la emoción, la satisfacción y la celebración con tu equipo. Esta visualización te ayuda a mantener una mentalidad positiva y motivada a medida que trabajas hacia tus metas.

Aspectos a tener en cuenta en la visualización:

- Tú eres el productor de la película con la que decides trabajar. Escoge cualquier situación de juego que te interese.
- La visualización breve (hasta un minuto) puede hacerse en el campo sin necesidad de relajación.
- La visualización larga (hasta cinco minutos) se lleva a cabo en estado de relajación. Es decir, que tienes que empezar por un ejercicio de relajación completo o abreviado, y hacer la visualización a continuación.
- La visualización se hace con los ojos cerrados. Lo ideal es estar sentados o acostados.
- No prolongues la visualización más allá de un período de entre tres y cinco minutos. Después de la visualización vuelve al estado de relajación, y deja la visualización durante un par de minutos.
- La visualización siempre se hace en presente. En otras palabras, te dices a ti mismo: “Ahora estoy en el partido”, “Sucede ahora mismo”, etc.
- En la visualización practicamos acciones concretas y sólo unas cuantas imágenes. No se trata de una película larga (es decir, que podemos visualizar cómo cabeceamos a portería, y podemos también reproducir un ataque de no más de 10 pases). Ésa es la razón por la que tienes que marcarte un objetivo específico para cada visualización que realices.
- La imaginación de tus acciones debes hacerla a velocidad real (no en cámara lenta).

- Al hacer una visualización debes tener en cuenta cuál es tu talento y capacidad reales. Una visualización debe ajustarse a tu mejor nivel de rendimiento, exagerándolo sólo un poquito.
- En tus visualizaciones, imagínate teniendo siempre éxito.
- Asegúrate de que ejecutas correctamente las acciones en la visualización. Si al trabajar la imaginación lo haces con la técnica incorrecta, los resultados pueden ser los opuestos de los esperados; reforzar la técnica equivocada.
- Cuantos más sentidos utilices en la visualización, más efectiva será. Es de especial importancia incorporar el sentido del movimiento. Cuando imagines un remate de cabeza, siente los movimientos que haces (el salto, la preparación del cuerpo, la ejecución de la técnica), ve la imagen y oye el ruido del cabezazo.
- Puedes llevar a cabo una visualización como viéndote desde fuera (corre con el balón como vemos por la tele), o puedes ver la situación desde dentro, como la ves con tus propios ojos durante un partido (no te ves a ti mismo, sino el campo, los otros jugadores, etc.). Cualquiera de las dos maneras es buena, pero a la mayoría le resulta más fácil la visualización desde fuera. En cualquier caso, escoge la que te resulte más cómoda y date el gusto de ir pasando de una a otra.
- Mientras estés visualizando, mantente alerta, como en una situación real. Ya te relajarás cuando vuelvas al estado de relajación.
- La visualización no sustituye el entrenamiento y la práctica en el campo. Su objetivo es que mejores, que te hagas más fuerte y que te centres.



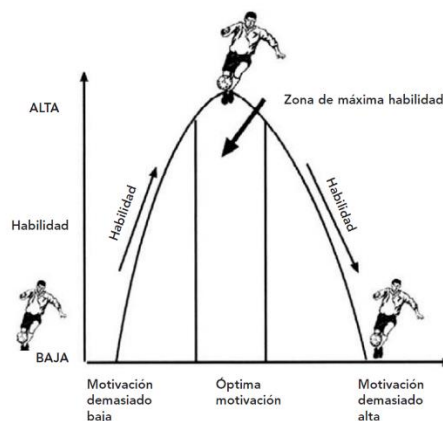
Confianza, Autoestima y Motivación

Todo el mundo cree saber qué es la motivación. Todo el mundo habla de ella, la culpa de sus fracasos y la elogia cuando gana. Sin embargo, la motivación, como todas las cosas relacionadas con el comportamiento humano, es un término complejo. La mayoría de la gente relacionada con el deporte cree que la motivación es como el dinero: cuanto más tengas mejor. En el mundo del deporte, la relación entre la motivación, la habilidad y el éxito es mucho más compleja.

Si nos pides que corramos 100 metros lo más rápido que podamos, podríamos hacerlo en 15 segundos. Si nos dices que si los volvemos a correr y mejoramos el tiempo nos darás 1.000 euros, estamos seguros de que mejoraremos el tiempo.

Si nos dices que si los volvemos a correr y volvemos a mejorar el tiempo una vez más, nos darás un millón de euros, ¿qué sucederá entonces? ¿Mejoraremos el tiempo? Lo más seguro es que no, porque por una parte ya hemos llegado al máximo de nuestra capacidad, y por la otra, la presión y el estrés dañarán nuestra capacidad. ***Aumentar la motivación no nos lleva necesariamente a mejorar nuestras habilidades.***

¿Qué es la motivación? Deseo o necesidad que hacen que una persona actúe para conseguir ciertos objetivos.



Si trabajas esto durante un tiempo llegarás a aprender a calcular tu nivel de motivación, y a reconocer qué nivel de motivación te va mejor. Muchos estudios hechos a atletas han descubierto dos características de personalidad importantes que influyen en la motivación en el deporte a nivel competitivo:

- El miedo a perder.
- La necesidad de triunfar.

El miedo a perder es cómo ves tú tus posibilidades de derrota. A ningún deportista le gusta perder, pero distintos jugadores reaccionan de manera distinta ante la derrota, influyendo así también sobre la motivación. La necesidad de triunfar es nuestro nivel de competitividad. Tu modo de buscar activamente un reto en las competiciones. Todo deportista se esfuerza por triunfar, pero el ansia que todos tienen de éxito tiene distinto nivel de intensidad.

La confianza es un pilar fundamental en el mundo del alto rendimiento deportivo. Sin una confianza sólida, incluso el atleta más talentoso puede caer en la mediocridad. Podemos definir la autoconfianza como la fe en tu habilidad personal para llevar a cabo una acción o un comportamiento con éxito. La esencia de la autoconfianza es la expectativa del éxito. Una acción o un comportamiento pueden ser una jugada en concreto o algo más general, como demostrar tu verdadera habilidad a lo largo de un partido.

En su esencia, la confianza es la creencia en uno mismo. Es la convicción de que eres capaz de enfrentar cualquier desafío y superar cualquier obstáculo. Yo les enseño a mis atletas a mantener una confianza inquebrantable en sus habilidades, sin importar las circunstancias.

La confianza verdadera se demuestra cuando las cosas se vuelven difíciles. Los atletas confiados tienen la capacidad de mantener la calma y mantener un enfoque positivo incluso cuando enfrentan desafíos o derrotas temporales. La confianza es lo que les permite recuperarse y seguir avanzando.

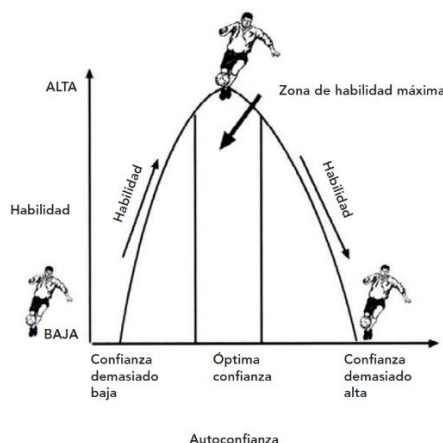
Influye en la capacidad de tomar decisiones acertadas en situaciones de alta presión. Cuando confías en tus habilidades y en tu capacidad para ejecutar, es más probable que tomes decisiones correctas en el campo, como un pase preciso o un tiro al gol en el momento adecuado.

Es el combustible de la mentalidad competitiva. Los atletas confiados no temen a la competencia; la abrazan. Están dispuestos a enfrentar a los mejores y a creer que pueden vencerlos. Esta mentalidad competitiva alimentada por la confianza los impulsa hacia el éxito.

La falta de confianza puede limitar el potencial de un atleta. El verdadero alto rendimiento solo se alcanza cuando un atleta confía en sí mismo y se permite desbloquear todo su potencial. La confianza es lo que te permite dar ese paso extra, esforzarte al máximo y superar tus propios límites.

También influye en cómo te relacionas con tu equipo. Un atleta confiado es un líder en el campo, inspira a sus compañeros de equipo y contribuye a un ambiente de trabajo positivo. La confianza se contagia y puede elevar el rendimiento de todo el equipo.

Yo les enseño a mis atletas a construir y mantener la confianza de manera constante. Esto implica la práctica continua, la visualización de éxitos pasados y futuros, y el enfoque en los aspectos positivos de su juego. La confianza es una habilidad que se puede cultivar y fortalecer a lo largo del tiempo.



Para construir la autoestima y la confianza, es fundamental tener un conocimiento profundo de tus fortalezas y debilidades. Esto te permite enfocarte en tus puntos fuertes y trabajar en mejorar tus áreas de desarrollo. La autoconciencia es el primer paso hacia la confianza.

Define objetivos específicos y desafiantes que sean relevantes para tu desarrollo en el deporte. Establecer metas te brinda un sentido de dirección y logro que fortalece la autoestima a medida que avanzas hacia ellas. Utiliza el método SMART para asegurarte de que tus objetivos sean claros y alcanzables.

La autoestima y la confianza se construyen a través de la superación de desafíos. No te conformes con tu zona de confort; busca constantemente situaciones y desafíos que te obliguen a crecer. Cada vez que superas un desafío, tu autoestima se fortalece.

La forma en que hablas contigo mismo influye en tu autoestima y confianza. Yo les enseño a mis atletas a mantener un diálogo interno positivo. En lugar de criticarte o dudar de ti mismo, háblate con palabras de apoyo y aliento. Cambia las palabras negativas por afirmaciones positivas.

El “fracaso” es inevitable en el deporte de élite. La confianza no se debilita por el fallar, sino que se fortalece a través de la resiliencia. Aprende a ver cada falla como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento en lugar de un reflejo de tu valía personal.

Crea una rutina diaria que incluya hábitos saludables, como el ejercicio, la nutrición adecuada y el descanso. Una rutina de éxito contribuye a tu bienestar físico y mental, lo que a su vez aumenta la autoestima y la confianza.

Mantén relaciones con personas que te apoyen y te alienten en tu camino hacia el éxito. Un grupo de apoyo sólido puede proporcionar el estímulo emocional necesario para construir y mantener la autoestima y la confianza. Ojo,

no te estoy diciendo que tengas amistades que te chupen el culo y la sangre, sino personas que te empujen constantemente a mejorar.

La confianza se basa en la autenticidad. Sé tú mismo en todo momento y acepta tus imperfecciones. La autenticidad te hace sentir seguro en tu propia piel, lo que aumenta la autoestima. Te van a criticar lo que hagas, solo asegúrate de ser tú mismo y aceptar eso. No debes agradecerle a los demás, solo debes vivir tu sueño sabiendo esto.

Autoconfianza baja

Algunos jugadores tienen talento y pueden tener mucho éxito, pero no creen en su habilidad para tener éxito bajo presión. Son los llamados “jugadores de entrenamiento”, porque hay una diferencia substancial entre su habilidad en los entrenamientos y su habilidad en un partido real. Estos jugadores, típicamente, afrontan bien partidos sencillos, pero ante encuentros decisivos “desaparecen”.

Estos jugadores cuestionan continuamente su habilidad para jugar y este tipo de dudas tienden a hacerse realidad. En otras palabras, cuando en tu mente anidan las dudas, no estás concentrado y cometes fallos que lo único que hacen es reforzar tus dudas, y el resultado será falta de autoconfianza y habilidad baja.

En algunos de estos casos la falta de confianza está relacionada única y exclusivamente con una determinada acción o situación, pero si el jugador no trata de cambiarla, la falta de confianza influirá en su habilidad. Es posible trabajar la falta de confianza y regularla. Si tienes la sensación de que no logras mostrar tu habilidad real y dudas de ella, éste es el momento de ponerte a trabajar tu autoconfianza.

La falta de autoconfianza no es sólo un problema personal. En el fútbol, como deporte de equipo, la falta de autoconfianza es “contagiosa”. Es suficiente con que 2 ó 3 jugadores del equipo lleguen a un partido con la autoconfianza baja para que muchas veces todo el equipo se llene de jugadores que juegan sin

confianza. Ésta es otra razón más que demuestra la importancia de que todos los jugadores del equipo lleguen al partido con el nivel de autoconfianza que sea más adecuado a su habilidad máxima.

Autoconfianza demasiado alta (exceso de confianza)

Todos recordamos jugadores con exceso de confianza. Se trata de jugadores que han perdido la relación entre su habilidad real y su autoconfianza. Hablamos de jugadores cuya autoconfianza no se basa en el talento o la habilidad, sino en una confianza falsa. En casos así, el resultado es poca habilidad en el terreno de juego.

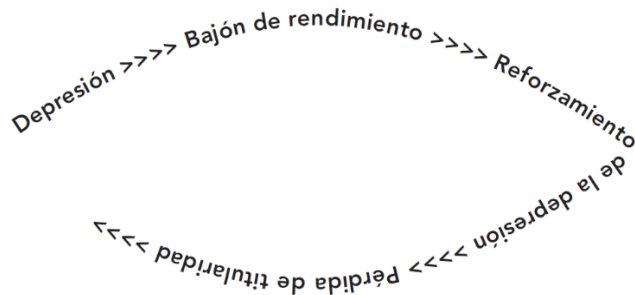
Un jugador de este tipo cree que no necesita entrenar ni esforzarse, y a veces esto puede resultar en que todos los jugadores del equipo lleguen a un partido mal preparados. En la mayoría de los casos el resultado será una derrota. El exceso de autoconfianza y confianza en el equipo se da muchas veces cuando un equipo “grande” juega con uno “pequeño” (o con uno que según la prensa se está descomponiendo, o que va a despedir al entrenador, etc.).

Un jugador debe presentarse a los partidos con el nivel de autoconfianza que mejor se ajuste a su habilidad máxima. Éste es el único modo posible de garantizar consistencia en la habilidad y de evitar derrotas innecesarias. Es obligatorio controlar el exceso de autoconfianza y regularla para adecuarla al nivel de máximo rendimiento.

Depresión, Resiliencia y Superación de Obstáculos

Los jugadores, como cualquier otra persona, tienden a veces a caer en un estado de “apatía” que se manifiesta en el campo como falta de ganas de jugar, falta de entusiasmo, indiferencia, falta de fuerza, pesadez de movimientos y muy poca energía. Es muy difícil jugar bien un partido cuando estás en tal estado.

El problema en situaciones así es que la “apatía” perjudica tu rendimiento y, en consecuencia, el sentimiento de “depresión” se hace más fuerte. Esto mete al jugador en un círculo mágico del que es muy difícil salir. Si el sentimiento de apatía que tiene el jugador no se cambia de inmediato, puede dañar su habilidad durante mucho tiempo. Por supuesto, ese bajón en su habilidad tendrá como consecuencia que el jugador pierda su puesto de titular, lo que le hará sentirse aún más depresivo e indefenso.



Todos creemos que podemos superar la apatía con nuestras propias fuerzas y volver a ser los mismos. La realidad no es siempre así. Un jugador debe ser consciente de cuál es su estado emocional, y si el sentimiento de depresión no le ha abandonado al cabo de una o dos semanas, entonces es hora de llamar a un psicólogo del deporte o a un coach de mentalidad.

Este tratamiento es el correcto, y no sólo para ti. Debes observar qué les ocurre a los otros jugadores del equipo, y si sospechas que alguno de ellos tiene problemas no lo dudes y ve a hablar con el equipo técnico.

Nuestra meta es alcanzar el estado emocional que sea el más adecuado para nuestro rendimiento máximo. Tener autoconfianza y fe en nuestra

habilidad. Tener control y seguridad emocionales y creer que todo lo que vamos a intentar nos va a salir. Todo jugador, y tú también, ha tenido partidos en los que sintió que había demostrado su habilidad real. Aprende a volver a esos partidos con tu imaginación e intenta copiar de ellos la sensación que tuviste antes del partido y durante el mismo.

¿Qué relación hay entre las lesiones y los aspectos mentales del juego?

¡Toda lesión en el cuerpo es también una lesión en la “cabeza”! Todos conocemos casos de jugadores que vieron su carrera truncada por una lesión. No es que no se recuperasen de la lesión. Muy al contrario, su cuerpo se recuperó a la perfección, pero cuando volvieron a jugar no fueron capaces de recuperar la habilidad que habían tenido antes de la lesión. Este hecho es un buen ejemplo de hasta qué grado una lesión es siempre más que una lesión corporal.

Es muy importante desarrollar una mentalidad resiliente ante las lesiones y otros desafíos. En lugar de ver una lesión como una derrota, debes verla como una oportunidad para fortalecer tu mente y tu cuerpo. La resiliencia te permite recuperarte y regresar aún más fuerte. Cuando enfrentas una lesión, la rehabilitación se convierte en tu enfoque principal. Yo aconsejo comprometerse por completo con el proceso de recuperación. Sigue las pautas médicas y trabaja con profesionales de la salud para asegurarte de que estás haciendo todo lo posible para recuperarte de manera óptima.

Factores mentales en las lesiones

Las lesiones en el fútbol pueden dividirse en dos clases:

1. Lesiones producidas por el contacto con otro jugador.
2. Lesiones auto-infligidas (estiramiento o desgarro de un músculo, lesiones en las rodillas producto de malos movimientos, lesiones causadas por una excesiva presión, sobre-entrenamiento, etc.).

Podemos ver que cada uno de los dos tipos de lesiones tiene también factores mentales específicos. Esto es más fácil de entender en las lesiones auto-infligidas, pero las lesiones fruto del contacto con otro jugador también están influidas por factores mentales. Por supuesto, siempre habrá lesiones que no se puedan evitar y que no tengan relación con nuestra mente.

“La falta de concentración y control emocional son los principales factores mentales que nos impiden demostrar nuestra habilidad y que también nos pueden llevar a una lesión”

Utiliza la visualización para acelerar la recuperación. Visualiza tu cuerpo sanando y volviendo a estar en óptimas condiciones. Esto no solo tiene beneficios mentales, sino que también puede acelerar el proceso físico de curación.

Mantener una actitud positiva es esencial cuando enfrentas desafíos. Yo les enseño a mis atletas a enfocarse en lo que pueden controlar y a mantener una mentalidad positiva incluso en momentos difíciles. Una actitud optimista contribuye a la recuperación y al bienestar emocional. No enfrentes desafíos, como las lesiones, solo. Busca apoyo emocional y orientación de profesionales, como terapeutas deportivos o psicólogos deportivos. Hablar sobre tus sentimientos y preocupaciones puede ayudarte a lidiar con la situación de manera más efectiva.

Cuando enfrentas una lesión, es importante ajustar tus objetivos temporales y de rendimiento. Establece nuevos objetivos realistas que estén alineados con tu proceso de recuperación. Esto te permite mantener un sentido de dirección y progreso. Mientras te recuperas, dedica tiempo al autocuidado. Esto incluye cuidar tu cuerpo con una nutrición adecuada, descanso adecuado y ejercicios de rehabilitación. El autocuidado también incluye cuidar tu salud mental y emocional.

Los desafíos, como las lesiones, pueden ser lecciones valiosas. Aprende de la experiencia y busca formas de fortalecer áreas que pueden haber contribuido

a la lesión o al desafío en primer lugar. La autoevaluación y la mejora continua son parte del proceso. La recuperación puede ser un proceso lento y desafiante. Yo aconsejo practicar la paciencia y reconocer que la mejora gradual es parte del proceso. No te apresures en regresar antes de estar completamente listo.

Una vez que te hayas recuperado, regresa al deporte con determinación. Es muy importante mantener un nivel de compromiso y determinación aún mayor después de una lesión. La experiencia puede fortalecer tu mentalidad y hacerte más resistente.

Historias Inspiradoras de Futbolistas que superaron Adversidades

Eric Abidal, el defensor francés que jugaba para el FC Barcelona, enfrentó una adversidad verdaderamente desafiante en 2011 cuando le diagnosticaron un cáncer de hígado. En medio de su exitosa carrera en el club, este diagnóstico fue un golpe devastador. Sin embargo, Abidal mostró una notable fuerza mental y determinación para superar esta difícil situación

El 15 de marzo de 2011, Abidal se sometió a una cirugía de trasplante de hígado, con un donante que resultó ser su primo. La cirugía fue un éxito, y comenzó un período de recuperación que incluyó un riguroso programa de rehabilitación física y mental. Sorprendentemente, menos de dos meses después de la cirugía, Abidal hizo su regreso a los entrenamientos con el FC Barcelona en julio de 2011. Su increíble fortaleza mental y su dedicación inspiraron a sus compañeros de equipo y a fanáticos de todo el mundo

Aunque no jugó inmediatamente después de su regreso a los entrenamientos, finalmente volvió a la cancha en marzo de 2012, poco más de un año después de su cirugía. Su regreso culminó con un momento icónico cuando recibió la cinta de capitán y levantó la Liga de Campeones de la UEFA

junto a su compañero Carles Puyol en mayo de 2012, después de que el Barcelona derrotara al Manchester United en la final.

La historia de Eric Abidal es un testimonio de su increíble determinación y fuerza de voluntad para superar una enfermedad grave y regresar al más alto nivel del fútbol. Su historia inspiró a muchos y es un recordatorio de la importancia de la mentalidad positiva y la perseverancia en la vida y el deporte.

La historia de **Kaká**, el destacado futbolista brasileño, está marcada por una serie de lesiones que pusieron a prueba su resistencia y determinación a lo largo de su carrera. Kaká comenzó a llamar la atención en el fútbol internacional en el AC Milan, donde se convirtió en uno de los mediocampistas más influyentes del mundo. Ganó el Balón de Oro en 2007, consolidándose como uno de los mejores jugadores de su generación.

Sin embargo, a partir de 2008, Kaká comenzó a enfrentar una serie de lesiones, especialmente en su rodilla. Estas lesiones afectaron su rendimiento y lo llevaron a perderse numerosos partidos. Muchos pensaron que su carrera estaba en peligro. Pero lo que hizo a Kaká inspirador fue su determinación y su mentalidad positiva. En lugar de rendirse, trabajó incansablemente en su recuperación y acondicionamiento físico. Se sometió a múltiples cirugías y rehabilitaciones, y cada vez que regresaba al campo, lo hacía con una actitud positiva y un deseo innegable de volver a ser el mejor.

En 2009, Kaká se unió al Real Madrid en una transferencia récord y aunque enfrentó algunas lesiones en su tiempo allí, aún logró momentos de brillantez y contribuyó al éxito del equipo. Su actitud positiva y su ética de trabajo influyeron en sus compañeros de equipo y en la comunidad futbolística en general. A lo largo de su carrera, Kaká demostró que la determinación y la mentalidad positiva pueden ayudar a superar incluso las lesiones más graves. Aunque las lesiones

pueden afectar a cualquier atleta, su historia es un ejemplo de cómo la perseverancia puede llevar al éxito continuo en el mundo del fútbol.

La historia de **Ryan Giggs** es un testimonio de determinación, longevidad y la habilidad de superar lesiones a lo largo de una carrera futbolística exitosa.

Ryan Giggs, nacido el 29 de noviembre de 1973 en Cardiff, Gales, es ampliamente considerado como una de las leyendas del Manchester United y uno de los jugadores más destacados en la historia de la Premier League. Su carrera profesional comenzó en 1990 cuando firmó con el Manchester United como un joven talentoso extremo izquierdo. A lo largo de su carrera, enfrentó una serie de lesiones, principalmente en los isquiotibiales y gemelos, que podrían haber puesto fin a la carrera de muchos jugadores. Sin embargo, lo que hizo que fuera especial fue su habilidad para superar estas adversidades físicas y mantenerse como uno de los jugadores más duraderos y exitosos de la liga inglesa.

Su dedicación al entrenamiento, su enfoque en la recuperación y su estilo de vida profesional contribuyeron en gran medida a su longevidad en el fútbol de élite. A medida que envejecía, cambió su estilo de juego para adaptarse a su capacidad física cambiante, pasando de un extremo rápido a un mediocampista central creativo. Pasó toda su carrera en el Manchester United, un logro impresionante en sí mismo, y ganó innumerables títulos de la Premier League, Copas de la FA, y la Liga de Campeones de la UEFA durante su tiempo en el club. También fue una figura destacada en la selección de Gales.

Lo que realmente destaca en la historia de Giggs es su habilidad para superar lesiones y adaptarse a medida que envejecía. Su duradera carrera es un ejemplo de perseverancia y una fuente de inspiración para jugadores jóvenes que enfrentan adversidades físicas en el mundo del fútbol. Es una leyenda que dejó una huella indeleble en el Manchester United y en la historia de la Premier League.

Preparación Mental para los Partidos

Es muy importante tener y establecer un ritual de preparación antes de un partido. Esto te ayuda a entrar en la zona mental adecuada. Puede ser escuchar música, visualizar jugadas exitosas o realizar ejercicios de relajación. La visualización es una herramienta clave en la preparación mental. Visualiza el juego en tu mente antes de que comience. Imagina cada detalle, desde tu llegada al estadio hasta tus movimientos en el campo. Visualiza jugadas exitosas y cómo te sientes al ejecutarlas. El momento clave es la noche anterior y en el micro yendo hacia el estadio.

Yo les aconsejo a mis muchachos que se concentren únicamente en lo que pueden controlar. Esto incluye su propia preparación, actitud y esfuerzo. Deja de lado las distracciones externas y las preocupaciones sobre el resultado y enfócate en jugar tu mejor fútbol. La concentración es esencial en la preparación mental. Te sugiero practicar ejercicios de concentración, como la atención plena o la respiración profunda, para mantener la calma antes del partido. Evita las distracciones y mantén tu mente en el presente.

Una mentalidad competitiva es un elemento clave para el éxito en el deporte. Yo les enseño a abrazar la competencia y a verla como una oportunidad para demostrar lo que valen. La mentalidad competitiva impulsa a dar lo mejor de ti en cada juego. La confianza en uno mismo es fundamental en la preparación mental. Confía en tus habilidades y en tu capacidad para enfrentar cualquier desafío en el campo. La confianza es un activo invaluable antes de un partido.

Antes del partido, establece objetivos claros y específicos para ti mismo y para el equipo. Estos objetivos te dan un sentido de propósito y dirección en el campo. Utiliza el método SMART que vimos anteriormente para asegurarte de que tus objetivos sean alcanzables y orientados al rendimiento. Es fundamental que controles las emociones antes del partido. Aprende a canalizar la emoción y la adrenalina en energía positiva en lugar de nerviosismo. La calma y el enfoque

son esenciales. Enfócate en los aspectos positivos de tu juego y en la oportunidad de competir. Evita el pesimismo y la autocrítica antes del partido.

La comunicación con tus compañeros de equipo es crucial en la preparación mental. Asegúrate de que todos estén en la misma página en términos de estrategia y objetivos. Una comunicación efectiva fortalece la cohesión del equipo. La preparación física y mental debe ir de la mano. Yo les enseñé a los chicos a combinar ejercicios físicos con ejercicios mentales para llegar al partido en su mejor forma, tanto física como mentalmente. También es importante que confíes en el plan de juego y en la estrategia de tu entrenador. Saber que tienes un plan sólido te brinda seguridad antes del partido.

Quiero felicitarte por llegar al final de esta guía. Si aplicas paso a paso lo que fui describiendo, no tengo dudas que mejorarás en todos los aspectos de tu vida.

El alto rendimiento deportivo es muy cruel, y estar acompañado siempre de personas que te empujen hacia adelante y te digan la verdad es para mí algo que no debe dejar de hacer nadie.

Entiendo que no todos los futbolistas tendrán la posibilidad de invertir dinero (al menos al comienzo de sus carreras) para tener un coach de mentalidad y un entrenador personal. Es por eso que cree, adicional a esta guía, un “Programa Semanal de Entrenamiento Mental” en dónde describo día a día lo que deberías hacer para mejorar como futbolista profesional. No hay ninguna forma de que sigas ese paso a paso de forma rigurosa y no consigas tus objetivos. Si quieres obtener el programa, descárgalo aquí:

<https://juancior.com/programa-mental>

“GANAR NO ENTIENDE DE LEALTAD”