



¿Qué es una competencia?

Las competencias hacen referencia a disponer de recursos o soluciones eficaces. Una competencia es la forma en que una persona utiliza todos sus recursos personales (habilidades, actitudes, conocimientos y experiencias) para resolver de forma adecuada una tarea en un contexto definido. Una competencia requiere la existencia de capacidades concretas, el aprendizaje de conceptos (SABER), el desarrollo de habilidades (SABER HACER), la voluntad de hacer (QUERER HACER), inteligencia para gestionar las soluciones dentro de un contexto determinado (PODER HACER), y la existencia de valores (SABER SER/ESTAR).

El futbolista puede tener talento por disponer de excelentes capacidades, pero es algo del todo insuficiente. Necesita mucho más, el aprendizaje de conceptos clave relacionados con el juego ofensivo y defensivo, destrezas o formas de hacer trabajadas y automatizadas en los entrenamientos... Pero, necesita más todavía. De nada sirve todo ello si no aprende **competencias emocionales** necesarias para gestionar el juego, leer y resolver cada situación tomando decisiones ajustadas en cada instante del partido. Se trata de competencias que ayudan al futbolista a hacer un trabajo óptimo, en complicidad con sus compañeros, en situaciones de exigencia o dificultad, que le hacen ser más autónomo a nivel emocional y tener el control del propio rendimiento. Son competencias que hacen al futbolista más competitivo, por lo que les denomino “**competencias de saber competir**”.

¿Pueden identificarse las competencias emocionales o de “saber competir”?

Se dice de un futbolista o de un equipo que no sabe competir o que compite bien. ¿Qué es saber competir?, ¿en qué consiste saber competir?, ¿qué competencias definen saber competir? A continuación señalo aquellas competencias emocionales o de “saber competir” que considero básicas, distinguiéndolas según diferentes ámbitos de aplicación.

Referidas a los ENTRENAMIENTOS:

- **FOCALIZAR** la **ATENCIÓN** o lograr la máxima concentración, poner los cinco sentidos en el desarrollo de la tarea, especialmente en situaciones de máxima exigencia o dificultad.
- **HACER** que la **MENTE FLUYA** en el juego, jugar de memoria, jugar con el automático, ser lo que haces, poner los cinco sentidos.
- Hacer que **FLUYAN** las **DECISIONES** y **ACCIONES** a partir de una lectura concentrada del juego.
- Superar o **ELIMINAR** las **PROPIAS BARRERAS INTERNAS** (dudas, temores, desconfianzas, miedos...). Entender que el mayor rival al que uno se ha de enfrentar y superar es uno mismo.

- Entender y **ACEPTAR** la **COMPETENCIA INTERNA**, sabiendo que el compañero es un rival que ayuda a trabajar mejor y superarse en cada entrenamiento.
- Estar abierto a **APRENDER** y mejorar **CADA DÍA** en la tarea individual y colectiva, buscar la excelencia.
- Trabajar cada día para **CAMBIAR** o **MEJORAR** el **PROPIO ROL** dentro del equipo.
- Aceptar y **MANEJAR** el **CONTACTO FÍSICO** en el juego.
- **SER RESILIENTE**, saber cómo superar imprevistos, contratiempos y dificultades.
- Ser solidario para con el equipo, **HACER** un **TRABAJO COLECTIVO** sabiendo que el propio éxito depende del éxito del equipo.
- **PROYECTAR CONFIANZA** en los demás desde el propio esfuerzo y trabajo, apoyado en una sólida autoconfianza.
- **TOLERAR LA FRUSTRACIÓN**, no desanimarse y **PERSEVERAR** desde el esfuerzo y trabajo bien hecho.
- **TRANSFORMAR** un problema **EN RETO**.
- **SABER ENCONTRAR MOTIVACIÓN** para esforzarse al máximo y hacer el mejor trabajo en cada entrenamiento (auto-motivación).
- **MANTENER LA MOTIVACIÓN** en lograr el objetivo hasta el final, sin desanimarse ni rendirse nunca.
- **NO** utilizar la **ESCUSA** o autoengaño para justificar un trabajo mejorable.
- **SER AUTÓNOMO** a nivel emocional de forma el estado de ánimo esté por encima de las circunstancias y éstas no afectan a tu trabajo.

Referidas a los **PARTIDOS / COMPETICIÓN:**

- Vivir el **DUELO CON EL RIVAL**, al que sabes has de superarle para que él no lo haga contigo.
- Esforzarse por **IMPONER** el trabajo al rival hasta superarle.
- **SABER LEER** el estado emocional del rival, especialmente para detectar sus momentos críticos.
- Hacer **ESTABLE** el **TRABAJO ÓPTIMO**, hacer el mejor trabajo en cada partido.
- Poner tanta o más **INTENSIDAD / AGRESIVIDAD** que el rival.
- **INTIMIDAR AL RIVAL** desde el esfuerzo y el trabajo bien hecho, de forma que se generen en él dudas y errores.
- Actuar con **INTELIGENCIA** en el momento de máxima exigencia o dificultad.
- Sentirse seguro de **TRABAJAR MÁS** y **MEJOR** que el rival, aunque a priori parezca mejor o con mayor potencial.
- **ENCONTRAR DISFRUTE** en el máximo esfuerzo y en la competición más exigente.
- **GESTIONAR** el **ESTRÉS**, saber manejar la presión bien liberándose de ella o bien imponiéndosela, según sea lo conveniente antes de cada partido.

Referidas al **EQUIPO:**

- Generar un **CLIMA AFABLE** y **CORDIAL** en el vestuario, en la relación con compañeros y técnicos.
- **RESPETAR** las normas del equipo.
- Distinguir y aceptar las **RESPONSABILIDADES PROPIAS** y **AJENAS**, centrando toda la energía en lo que uno puede controlar.
- Tener una **ACTITUD** de **AYUDA** hacia compañeros, técnicos y personal del club.
- **SER CONCILIADOR** en los conflictos, moviéndose en la búsqueda de soluciones.

- Contagiar **ILUSIÓN** a compañeros y técnicos.
- **ALINEAR** los intereses personales con los colectivos para buscar el **ÉXITO** del **EQUIPO**.

Referidas a la GESTIÓN DEL ENTORNO:

- Hablar en **PÚBLICO**.
- Gestionar **RUEDAS DE PRENSA**.
- Atender **ENTREVISTAS** de medios de comunicación.
- Respetar siempre la **PROPIA IMAGEN** y la **IMAGEN** del **CLUB** tratando de ser ejemplar en el propio comportamiento dentro y fuera del terreno de juego.
- Entender cómo funciona el **CONTEXTO** que rodea al **FÚTBOL**.

Referidas al ámbito PERSONAL:

- Conducir el propio comportamiento desde **VALORES** como esfuerzo, trabajo en equipo, respeto y tolerancia y búsqueda de la excelencia.
- Aprender y consolidar **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**, propios de un deportista.
- Entender y aceptar las **CRÍTICAS**, convivir con otros puntos de vista.
- Interpretar el **ÉXITO** o **FRACASO** desde el **TRABAJO**, éxito como trabajo bien hecho y fracaso como trabajo que se ha de mejorar.

Saber competir requiere de competencias que permitan navegar en el mar de los conflictos, tanto con mar en calma como con mar gruesa o muy gruesa, siempre manejando el timón para mantener el rumbo hasta llegar al puerto previsto.

Saber competir consiste en desarrollar una mentalidad de “superviviente”.

Muchas de las competencias emocionales que figuran en el epígrafe de los entrenamientos podrían figurar también en el de los partidos pero considero que se aprenden y potencian en los entrenamientos. Si dichas competencias emocionales no se manifiestan en los entrenamientos es difícil que se expresen en los partidos.

Quizás parezcan muchas las competencias emocionales apuntadas, pero son las mínimas para poder hablar de un **trabajo óptimo estable** y de una **buena proyección de futuro**. Estas competencias emocionales se deben enseñar o educar en los jóvenes futbolistas. Cuantas más aprenda más competitivo llegará a ser y mejor proyección deportiva tendrá. Sin las competencias emocionales no se puede llegar a competir en el fútbol profesional, por mucho potencial o talento que se tenga.

Este tipo de competencias no son específicas del fútbol, ni siquiera del deporte. Las competencias emocionales o de saber competir son **recursos imprescindibles en cualquier profesional** que quiera acceder a niveles de cierta responsabilidad en su ámbito profesional.

José Carrascosa (Psicólogo del Deporte y Director de www.sabercompetir.com)

www.futbolsesion.com