



Soñar es gratis. Todo es posible cuando soñamos. Alcanzar los sueños es bastante más laborioso. **El camino a recorrer para llegar lo más lejos posible cada vez está más claro.** Se van despejando incógnitas, no hay secretos para querer ir muy lejos y poder llegar. Es un camino al alcance de todos, que cualquiera puede recorrer. Voy a apoyarme en la metáfora del fútbol para dibujar ese camino sabiendo que trasladar este dibujo a otros ámbitos es muy sencillo.

- Queriendo ir muy lejos **focaliza toda tu atención y energía en el presente**, en el desafío diario, en hacer el trabajo planificado, hoy. Si sueñas con ser futbolista profesional comienza aprobando la asignatura de hoy.
- **Oblígate a hacer tu mejor trabajo en cada entrenamiento.** Sólo mejoras cuando trabajas cerca de tu nivel máximo, cerca de tu 100%. Un entrenamiento desaprovechado, tirado a la basura, no vuelve jamás. No hay más presión que la autoexigencia de hacer tu mejor trabajo, hoy.
- **Condúctete desde el esfuerzo.** Tu mejora comienza cuando aparece la fatiga física o mental. Considera que realmente el entrenamiento comienza cuando empiezas a estar cansado. Si toleras el cansancio y te obligas a seguir trabajando igual es cuando mejoras física, mental y técnicamente. Las mayores satisfacciones suelen estar precedidas de grandes esfuerzos.
- **Ármate bien ante la dificultad, adversidad e imprevisto**, cuando los conviertes en tus aliados, dando lo mejor de ti mismo en esos momentos, marcas la diferencia porque a la inmensa mayoría le afectan y bajan su rendimiento. Convierte el problema en reto, el temor en desafío.
- Tus expectativas no se van a cumplir siempre. Entiéndelo, no te desanimes, insiste y persevera desde el esfuerzo y el trabajo bien hecho. **Tolera tu frustración y no permitas que te aleje del trabajo óptimo.**
- **Prepárate para superar cualquier dificultad** lógica que pudiera surgir en ese camino para ir muy lejos. El futbolista debe saber gestionar muchos pequeños momentos que entrañan dificultad y que apartan del camino: trabajar con fatiga, entender y dominar el juego, el estrés del partido, no jugar o ser reserva, perder, no sentirse valorado por el entrenador, diferencias y conflictos en el seno del equipo, competir aun cuando parece que el rival es mejor, convivir

con las críticas y los halagos sin que afecten al trabajo diario, el pesimismo, enfado, desánimo, euforia...



- No esperes a que te motiven las circunstancias, como el entrenador, el partido... **Aprende a motivarte tú mismo.** Vístete cada día y ejerce de persona ilusionada, motivada, alegre en todo lo que hagas.
- **Te ha de gustar entrenar tanto como competir.** Hay quien le gusta jugar pero no tiene una cultura de esfuerzo y trabajo diario, de entrenamiento.
- **Estate abierto a aprender cada día, en cada momento.** Ten los ojos y la mente abierta, sé receptivo, para hacer tuyo cualquier aprendizaje que te ayude a ser mejor. Rompe tus barreras, como “no sé” , “no es lo mío” , “no me atrevo” , “no me gusta” , y atrévete, lánzate y asume nuevos aprendizajes.
- **Ama apasionadamente lo que haces, trata de entenderlo y de dominarlo.** Ama el juego, trata de entenderlo y de mejorar en su desarrollo. Interésate por el juego desde tu posición y en posiciones afines. Puede ser que seas habilidoso pero no sepas jugar al fútbol. Puede ser que te guste jugar partidos pero no te apasione el fútbol.
- **Aprende a interpretar tanto el éxito como el fracaso.** Lo que los demás llaman éxito solo es un trabajo bien hecho que debes seguir manteniendo. En cambio eso que llaman fracaso solo es un trabajo que debes mejorar. Te dará equilibrio emocional saber convivir con el éxito y el fracaso.
- **Concentra tu energía en aquello que está bajo tu control,** dentro de tu margen de maniobra (esfuerzo, trabajo, ilusión, confianza) y convive con aquello que escapa a tu control o no puedes manejar.
- **Vive como un auténtico deportista.** Cuida tu estilo de vida. Pídele a tu entorno que ayude a respetar tu estilo de vida como deportista, alimentación, descanso, ocio, inquietudes... Todo debe estar alineado con tu ilusión por ser mejor futbolista, sin renunciar a ser una persona joven.
- **Pon orden en tu entorno.** Desconfía de tu gente si solo te adula, te consiente, te mima, te excusa y hace responsable de tus fracasos a los demás (entrenador, club...) Quiere a tu padre como padre pero toma distancia de él si pretende ser además tu entrenador, tu representante,

tu seleccionador... Mucho más si siempre te corrige, te reprende y se enfada. ¡Cuidado!, hay amores que matan.



- **Asume tu responsabilidad y cumple con tus obligaciones.** El fútbol es asunto tuyo, tu problema. No permitas que otras personas (padre y representante) te lo arrebaten, decidan y gestionen por ti.
- **El fútbol puede ser tu prioridad pero no la única opción en tu vida.** No hagas una apuesta de todo o nada. Es muy difícil que te salga bien y pones en riesgo tu vida emocional. Probablemente perderás la apuesta si el fútbol lo vives así. Si tienes mucha ilusión y descubres que tienes competencias es lógico que quieras llegar lejos en fútbol. Marca el fútbol como una prioridad, lo que no impide que seas una persona con otras inquietudes. La prioridad marca el orden solo en caso de conflicto. Es deseable tener una vida interesante, plena, en la que diferentes inquietudes convivan en armonía, lo que ayuda a relativizar y llevar mejor tu prioridad, el fútbol. El estudio es compatible con el deporte, también a nivel profesional.
- **No tienes techo, no sabes dónde están tus límites, pero tampoco tienes garantías de llegar.** Inténtalo con toda tu alma, trata de llevar cada día tus límites más lejos e irás viendo cómo avanzas. Ilusiónate en ponerlo todo para llegar lejos, convencido de que así será pero nunca obsesionado.

A MODO DE CONCLUSIÓN:

Se puede afirmar que **andar cada paso del camino se convierte en la auténtica meta.** ¿Tienes talento? El talento o genialidad escasea. No quieras ver lo que no tienes. **Quizás tengas condiciones que trabajándolas y mejorándolas acaben generando talento.** En todo caso, aprende competencias de todo tipo, técnicas, tácticas, físicas y emocionales, y acabarás siendo un futbolista competente y competitivo, aunque no tengas un talento extraordinario. Y si lo tuvieras de “serie” lo rentabilizarás mucho más.

El **entrenamiento emocional** llena la mochila de recursos y competencias necesarias para poder recorrer un camino largo, no exento de dificultades, hasta generar talento y poder situarse entre los mejores, sin riesgo de tener que pagar ningún peaje emocional o personal. He querido poner sobre la mesa las claves para generar y desarrollar el talento.

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

www.futbolsesion.com