



Luis Suárez es posiblemente el mejor “goleador” del momento, un auténtico depredador ante la portería rival. Su perfil es claro: competitivo, agresivo, generoso en el esfuerzo, solidario con su equipo, atrevido, mucha decisión, le gusta vivir el duelo con los defensas rivales a los que trata de intimidarles permanentemente. Su carácter le ayuda a trabajar al límite, le hace mejor profesional, aunque en ocasiones le lleva a traspasarlo y meterse en serios problemas. ¿Sería el mismo delantero con otro carácter?. Seguro que el incidente con Chiellini le ha hecho reflexionar, aunque aprender autocontrol no tiene porqué cambiar su personalidad en el terreno de juego.

No es fácil encontrar un auténtico “depredador” del área, un delantero goleador que intimide a los defensas solo con su presencia. No es solo una cuestión de calidad o talento futbolístico, de “tener gol”, es mucho más, **necesita disponer de una personalidad arrolladora** que le ayude a ser una pesadilla para las defensas de los equipos rivales. No me refiero a ser un provocador, que atente contra el juego limpio, sino a **ser capaz de intimidar a los rivales** desde el esfuerzo y el trabajo bien hecho, desde una mentalidad (competencias emocionales) que ponga al rival en permanente dificultad.



Coincidí con **Diego Costa** (Atético de Madrid) en mi trabajo con la primera plantilla del Real Valladolid y es muy meritorio cómo ha sabido evolucionar en su trabajo sobre el terreno de juego. Su potencial futbolístico ya lo tenía pero ha sabido mejorar en su manera de vivir el partido, en cómo compite, lo que le ha llevado a convertirse en uno de los mejores delanteros actuales. Simeone está sabiéndole sacar y canalizar su carácter que le hace ser un delantero diferente.

Álvaro Negredo (Manchester City) es posiblemente el delantero español que más y mejor ha sabido evolucionar. Su progresión ha venido siendo una constante a lo largo de toda su trayectoria profesional. Nunca se ha detenido. Su llegada a la Premier le ha ayudado a seguir creciendo y le ha situado entre los mejores delanteros de las grandes ligas. Coincidí con él en mi trabajo como psicólogo del primer equipo del Sevilla FC y considero que es un buen ejemplo de muchos de los valores y competencias emocionales que hacen mejor al buen delantero centro.

El talento es del todo insuficiente. Unas competencias emocionales específicas incrementan el valor del talento y mejoran la capacidad para definir ante la portería rival. Es necesario entrenar la personalidad del delantero centro, educar en él unos valores, una actitud y unas competencias emocionales específicas. Los niños no nacen teniendo gol o siendo depredadores del área. Los entrenadores deben **ir educando o moldeando en las diferentes edades esas competencias emocionales** que definen al delantero centro competitivo, le ayudan a vivir cerca de la portería rival y a convertirse en un peligro constante para el rival.

Podemos identificar las siguientes competencias emocionales imprescindibles en un buen delantero centro competitivo:

- Conducirse siempre desde el máximo **ESFUERZO**. Solo se mejora desde el esfuerzo. Cuando uno se obliga a dar lo máximo cada día, en cada entrenamiento y en cada partido hasta convertirlo en un hábito, es cuando se está en disposición de mejorar. Exigirse el máximo esfuerzo tolerando la fatiga, mejora la condición física, desarrolla el carácter y hace mejor al futbolista. El delantero tiende a regular su esfuerzo y a no desgastarse en trabajo defensivo. Es una creencia equivocada que le resta valor como futbolista. Las mayores satisfacciones suelen ir precedidas de los mayores esfuerzos. **Luis Suárez** (Liverpool) es uno de los delanteros más en forma del momento y en su haber está su esfuerzo, insistencia y disputa incansable o permanente con los defensas rivales. **Diego Costa** no se esconde en ningún partido, siempre trata de darlo todo, nunca regala el partido al rival.
- Saber **TRABAJAR EN EQUIPO** o hacer un **TRABAJO COLECTIVO**. El trabajo del delantero centro es una parte dentro de un trabajo colectivo, por lo que ha de tener un elevado espíritu de cooperación con sus compañeros. Es quien inicia el trabajo defensivo del equipo, y quien finaliza el juego de ataque. El gol es la expresión final de un trabajo de ataque por parte de todo el equipo, rubricado por el delantero centro. Pero su función no solo es la de hacer goles, definir, sino también asistir a sus compañeros para que marquen goles. El delantero centro es un especialista, como cada uno de sus compañeros, dentro de un trabajo colectivo. **Diego Costa** es una pieza más del engranaje colectivo, de la máquina de competir casi perfecta que es el Atlético de Madrid. Su disciplina táctica y trabajo al servicio del equipo le hacen mejor futbolista.

- Tener **AUTOCONFIANZA**. El delantero centro vive rodeado de contrarios que tratan de impedirle realizar su trabajo. En el duelo con los defensas rivales ha de sentirse capaz de trabajar más y mejor, que ellos, de imponerles su trabajo hasta meterles en dificultades, generarles dudas y llevarles al error. Eso solo es posible trabajando desde el atrevimiento, la determinación, el empuje... la autoconfianza. **Radamel Falcao** (AS Monaco) se busca la vida como nadie entre los defensas rivales, vive infiltrado en las trincheras del enemigo. Intimida y contagia ese espíritu a sus compañeros. **Karim Benzema** (Real Madrid) es el delantero centro que más ha crecido en su autoconfianza. Zinedine Zidane está sabiendo ejercer sobre él una tutoría deportiva y personal que le está ayudando a crecer en su confianza. Ancelotti parece entenderlo mucho mejor que Mourinho, algo decisivo para lograr el mejor rendimiento de un futbolista "diferente". **Leo Messi** (FC Barcelona) sabe que es el mejor del mundo, su autoconfianza es máxima, lo que le permite echarse el equipo a la espalda y tirar de él para decidir el partido, sobretodo en los partidos importantes. Lo mismo sucede en **Cristiano Ronaldo** (Real Madrid), su autoconfianza está blindada y nada parece debilitarla.



- **ENTENDER EL ERROR / TOLERAR LA FRUSTRACIÓN**. El trabajo del delantero centro es muy evidente, salta a la vista, está muy expuesto ante la grada. Sus aciertos y errores siempre son manifiestos, no pasan desapercibidos. El futbolista debe ser consciente de esta exposición acompaña a su trabajo, sus aciertos y errores son sobrevalorados. ¿Quién no se equivoca? No entender ni tolerar la posibilidad del error hace más vulnerable, más inseguro y multiplica los errores o fallos; saber que la posibilidad de errar alguna ocasión clara es inherente al trabajo del delantero centro hace menos sensible ante el error y potencia el atrevimiento. **Negredo**, en el Sánchez Pizjuán, y **Benzema**, en el Bernabeu, han tenido que escuchar la discrepancia puntual de la grada hacia ellos sin que hiciera mella en su trabajo. En el partido siguiente son capaces de anotar un hattrick. Saben que todas sus acciones no se van a convertir en gol y saben convivir con ello, forma parte de su trabajo.
- El buen delantero centro relativiza el error. No meter gol no quiere decir que haya definido mal. A veces es mérito del portero rival, quien ha estado acertado. De igual forma, una o dos acciones, por muy llamativas que sean, no pueden distorsionar el trabajo de todo un partido. El delantero centro no debe atender apenas a la posibilidad del error. **Negredo** es una persona tranquila que sabe alejarse o tomar distancia de lo sucedido en el partido para analizar su propio trabajo de forma serena y positiva.
- Saber **CONVIVIR CON EL GOL**. El gol no se busca, se gestiona. Cuando el gol se busca desesperadamente, casi de forma obsesiva, resulta difícil encontrarlo. En cambio, el gol llega desde la máxima concentración, la tranquilidad, la confianza y la correcta gestión del juego

en la proximidad o dentro del área. Dicen que el gol es cuestión de rachas. No estoy de acuerdo. El gol acompaña a los estados de ánimo. Un gol trae más goles porque libera de la responsabilidad y obligación de hacerlo, mientras que un fallo puede traer más fallos cuando aumenta la obligación y la responsabilidad de hacer gol, a veces hasta convertirse en una obsesión. **Costa, Suárez, Negredo, Benzema, Falcao** tienen una relación de amistad con el gol, no lo ansían, simplemente lo tienen, lo expresan, lo hacen, lo gestionan, saben convivir en armonía con él.

- **DEFINIR, SIN SENTIR NI PENSAR.** La cercanía del gol suele sensibilizar a la mayoría de jugadores, metiéndoles cierto vértigo que les lleva a precipitarse o dudar. Parece que definir conlleva una carga emocional diferente a cualquier otra acción ejecutada fuera del área. Solo unos pocos, los grandes goleadores, no sienten nada en la definición, se muestran inteligentes, ven y hacen, leen y resuelven con la misma concentración, tranquilidad y confianza que lo hacen alejados del área. Son auténticos “psicópatas” del gol, pues definen como una máquina, sin sentimientos, sin dudar, lo ven y lo hacen, lo inventan en el mismo instante. A **Suárez, Messi, Benzema, Falcao** no les tiembla el pulso ante la posibilidad del gol. Lo ven y lo hacen. Son máquinas de hacer goles, máquinas sin sentimiento. Luego lo disfrutan y lo celebran como el que más pero mientras lo están gestionando no se permiten sentir nada, definen estando muy concentrados y serenos.
- Esta característica de psicópata del gol identifica a los grandes goleadores de la historia del fútbol, independientemente de su mayor o menor calidad técnica, como Pelé, Di Stéfano, Torpedo Muller, Hugo Sánchez, Kempes, Van Nistelrooy...



- **ACEPTAR LAS CRÍTICAS.** El delantero centro siempre está en boca de sus propios aficionados y medios de comunicación, unas veces para valorar y ensalzar su rendimiento otras para cuestionarlo o criticarlo. Su trabajo nunca pasa desapercibido. Es necesario para mantener el equilibrio emocional asistir impasible a la opinión de los demás, independizarse de ella, ser autónomo, tener criterio. Suelen ser opiniones no expertas ante un trabajo que se desarrolla en un “escaparate”, expuesto ante miles de aficionados o espectadores. Las opiniones ajenas son respetables aunque no tienen por qué ser compartidas. El futbolista debe atender y considerar solo la opinión de sus técnicos. Cualquier delantero centro ha vivido momentos puntuales de desencuentro con sus aficionados, **Benzema** en el Bernabeu y en Francia, **Suarez** en Anfield, **Negredo** en el Sáchez Pizjuán. Son críticas que no les dejan huella, más bien mueven su amor propio y les estimula.



- **AGRESIVIDAD.** El buen delantero centro requiere de agresividad positiva, ha de ser un tipo “caliente”, que viva con intensidad el duelo con los rivales, que active su adrenalina y testosterona necesarias para vivir la competencia con los rivales. El carácter rebelde acompaña dentro del terreno de juego. **Zlatan Ibrahimovic** (Paris Saint Germain), **Mario Balotelli** (AC Milan), **Luis Suarez** responden al perfil de “bad boys” por su carácter displicente, bronco, belicoso. Mourinho cuenta una anécdota muy gráfica sobre Balotelli. Habiendo sido amonestado y no disponiendo de otro delantero, Mou dedicó a Balotelli casi todos los minutos del descanso para que tuviera cuidado, se controlase y evitase la expulsión en la segunda parte. En la primera acción tras el descanso fue expulsado. Si ambos futbolistas no tuvieran ese carácter fuerte y agresivo posiblemente no serían los que conocemos sobre el terreno de juego. Sería mucho pedirles que fuera del terreno de juego fueran un ejemplo de equilibrio y autocontrol personal. No obstante supone un reto en la etapa de formación enseñar autocontrol emocional a chicos del perfil de bad boys, de conducta disruptiva.
- Ser **GENEROSO.** El éxito de un delantero siempre guarda una relación directa con el trabajo colectivo, en el que sus compañeros participan aunque sea en un segundo plano. El delantero goleador personaliza el éxito de todo un equipo. Que obtenga mayor reconocimiento público e incluso económico, dado que el gol se paga bien, no puede llevarle a un egoísmo absurdo. Debe ser generoso con los compañeros porque en realidad su brillo lo debe en gran medida al trabajo de sus compañeros. **Raúl González** (Al-Sadd Sports Club de Qatar) es uno de los delanteros que mejor representa los valores de solidaridad y generosidad para con el equipo.
- Tener **HUMILDAD.** Nunca se puede perder la perspectiva de los propios orígenes, de dónde se viene y cómo se ha llegado al momento presente. La humildad es necesaria para mantenerse en una actitud de mejora permanente. **Negredo**, procedente del Barrio de Vallecas y educado en el seno de una familia trabajadora, es una persona orgullosa y comprometida con sus raíces.
- La humildad también ayuda a respetar al rival y a los compañeros, hace que no te confíes ante un rival inferior ni pongas difícil la convivencia dentro del equipo. La humildad ayuda a relativizar lo que los demás entienden por éxito y fracaso; el éxito solo es un trabajo bien hecho, mientras que el fracaso es un trabajo que hay que mejorar. La humildad ayuda a digerir el éxito y a no distorsionar la realidad. Donde los demás ven un icono mediático uno solo es se percibe como un buen profesional que intenta hacer su trabajo lo mejor posible sin regatear ilusión y esfuerzo. Una trayectoria profesional tan dilatada en el tiempo como la de

Raúl González no se puede explicar sin el valor de la humildad,. Siempre ha respetado a cualquier rival y ha mantenido la mente abierta para aprender y mejorar.

- Ejercer **LIDERAZGO**. El delantero centro está llamado a ser uno de los líderes en la tarea, sobre el terreno de juego. Por su demarcación y por su capacidad de intimidación hacia el rival el delantero centro tira de su equipo, éste le busca y agradece encontrarlo. No es necesario que lleve el vestuario, que lidere al grupo desde la vertiente social y afectiva, pero el delantero centro debe ejercer un liderazgo desde la tarea, siendo una referencia importante para los compañeros sobre el terreno de juego. El liderazgo desde la tarea da mayor relevancia al delantero centro, como le sucede a **Leo Messi, Luis Suárez o Raúl González**.
- Moverse por **NUEVOS Y SUCESIVOS RETOS**. Escalar hacia la élite, situarse entre los mejores, exige trabajar duro cada día tratando de aprender y mejorar de forma que cuando se asciende de nivel o categoría hay que seguir insistiendo, sin pararse, para seguir escalando a otro nivel inmediatamente superior. Una vez logrado un reto hay que plantearse otro nuevo y así sucesivamente. Conformarse o acomodarse equivale a dejar de mejorar y crecer. **Negredo** es quizás el mejor ejemplo de progresión, formado en las categorías inferiores del Madrid, su paso por Rayo Vallecano, Almería, Sevilla, y ahora City, ha ido elevando progresivamente en él el listón de la exigencia y de la dificultad. No se ha conformado ni acomodado, ha querido más, ha buscado nuevos retos, lo que le ha ayudado mucho en su desarrollo profesional.
- Alcanzar la **AUTONOMÍA EMOCIONAL**. El delantero centro “matador” debe ser una persona autónoma a nivel emocional, que disponga de la llave de su propio equilibrio y no se deje zarandear por las circunstancias. Cualquier acontecimiento favorable o desfavorable lo vive con relativa tranquilidad y equilibrio, sin sobresaltos, ni euforia ni angustia, sin perder la cabeza. Llega a entender y disfrutar del “glamour” que acompaña al delantero goleador, sin darle más importancia. **Raúl** siempre ha estado en el centro de multitud de debates, sabiendo permanecer al margen y convivir con ello sin prestarle apenas atención

No existe la perfección, ni hablando del delantero centro ni en nada. No existe un referente que aglutine todos los valores o competencias emocionales enunciadas. No existe el delantero centro perfecto con todas las cualidades positivas. No existe la perfección, solo un camino de mejora y de aproximación hacia la excelencia. Disponemos de diferentes modelos de los que aprender y mejorar. Hemos querido revisar qué valores y competencias emocionales pueden impulsar el talento del delantero centro para avanzar en la formación de los futbolistas.

A modo de conclusión, el delantero centro no nace siéndolo, va aprendiendo a serlo progresivamente, formándose cada día, enseñándole y educándole no solo en lo referido a contenidos técnico-tácticos sino también en cuanto a valores y competencias emocionales que ayudan al rendimiento óptimo y al mejor desarrollo deportivo y personal.

Esperamos que esta reflexión sirva para que muchos chicos/as, madres padres y entrenadores se concienzien de la importancia de enseñar y aprender competencias emocionales, más allá de lo meramente futbolístico , que hacen mejores en lo futbolístico y en lo personal.

José Carrascosa (Psicólogo del Deporte, www.sabercompetir.com)

www.futbolsesion.com