



Entrenamiento mental para jóvenes futbolistas

Ese tipo de trabajo cada vez está más arraigado en el alto rendimiento y es interesante abordar su adopción en chicos más jóvenes.

Uno de los aspectos más importantes dentro de la vida de un deportista, es el trabajo relacionado con la mente. Esta labor está cada vez más arraigada en el alto rendimiento y es interesante valorar su adopción en chicos más jóvenes, ya que está demostrado que eleva el rendimiento de manera considerable.

Añadir al entrenamiento esta perspectiva nos va a servir para conseguir una evolución más rápida del jugador. Vamos a alcanzar un **nivel de madurez** mayor, el cual nos va a facilitar la mejora tanto física como técnica, repercutiendo así en que nuestros futbolistas/niños sean más completos.

Dentro del entrenamiento mental el foco debe ponerse en la gestión más o menos autónoma de las emociones por parte del niño. El trabajo que realicemos debe servir para mejorar la confianza y la autoestima. Además debe ayudarle a controlar sus miedos.

Algo que encuentro a menudo dentro de mi actividad profesional, es ese niño que no tolera fallar. Este es un problema a abordar también dentro de esta disciplina.

Debemos hacer entender a los niños que **el fallo es algo que siempre estará en sus vidas** (tanto en el fútbol como fuera) y que todos tenemos que convivir con ello.

Es necesario enseñarles a perder y a ganar, pero, sobre todo, que entiendan que **todo es parte del aprendizaje.**



Los niños que participan en deportes a menudo experimentan diferentes emociones y no siempre saben cómo gestionarlas. A través del entrenamiento y de las herramientas y trucos que el entrenador proporciona, se busca lograr un equilibrio emocional. Este enfoque no solo contribuirá a su desarrollo como deportistas, sino que también les permitirá alcanzar una mayor estabilidad y un bienestar mental en todos los aspectos de su vida.

¿Cómo podemos ayudar los entrenadores?

Lo primero, es ser conscientes de todo esto. Después, está claro que **trabajar con un grupo grande de personas es más difícil que hacerlo con un grupo más reducido.**

En mis equipos y grupos de tecnificación procuro **hacerles pensar.** Procuro que cuando fallen se pregunten por qué y que cuando pierdan no le den tanta importancia al resultado.

Los niños deben entender que:

- Su desarrollo es un proceso muy largo y con altibajos
- Que de todo lo malo siempre puede extraerse algo positivo
- Que deben enfocarse en lo bueno sabiendo que lo “menos bueno” se debe identificar y se tiene que trabajar para mejorar.

Deben buscar la respuesta a todo lo que su cabeza les dice, eso que llamamos “**VOZ INTERIOR**” y que todo el mundo siente y muy pocos consiguen controlar.

No se debe de intentar quemar etapas de crecimiento urgentemente, sino acompañarlas con este tipo de entrenamientos. Esto es básico para que ese crecimiento sea mucho más completo a largo plazo.

Es importante que el niño entienda que esta carrera de fondo de la que hablamos, muchas veces está marcada por su propio proceso evolutivo, que en algunos es más rápido y en otros va más despacio. **No se debe de intentar quemar etapas de crecimiento urgentemente, sino acompañarlas con este tipo de entrenamientos.** Esto es básico para que ese crecimiento sea mucho más completo a largo plazo.

En el alto rendimiento, cada vez tiene más importancia la figura del Coach, esa persona encargada de realizar este tipo de entrenamiento con los futbolistas. Obviamente esto a nivel de cantera es algo que no se puede implementar, ya que tiene un coste adicional muy elevado. Lo que sí es factible, lo que sí se puede hacer, es dar “pequeñas píldoras” de este tipo de entrenamientos.

Llevo ocho años en contacto con niños y sus padres, y mi formación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD), incluyendo estudios en psicología, me han dado una base sólida. Actualmente, estoy ampliando mi conocimiento a través de un Máster en Coaching Deportivo, enfocado en el entrenamiento mental para el alto rendimiento, una disciplina que considero esencial integrar en la formación de nuestros jóvenes.

Además, en mi juventud, a los 19 años, tuve la oportunidad de experimentar sesiones de coaching que cambiaron mi perspectiva sobre la vida y el deporte, **ofreciéndome una comprensión más profunda, completa y extensa** de lo que palabras pueden expresar aquí.



En ocasiones, sin daros cuenta, los padres y madres podéis representar un obstáculo en el desarrollo deportivo del niño.

Inspirado por esta experiencia, he decidido escribir este artículo. Cuento con una variedad de actividades y herramientas que quiero empezar a poner en práctica con los niños. Sin embargo, soy consciente de que requerirá tiempo, por lo que mi enfoque será gradual y teórico, permitiendo que incluso puedan practicarlas en casa.

Cada una de estas actividades tiene el objetivo de guiar al niño en la **comprensión del propósito del deporte, el sentido detrás de sus acciones, sus emociones durante la actividad física, sus interacciones con amigos y todos esos procesos mentales que forman parte de su día a día.**

A continuación, menciono algunas de estas actividades, sobre las cuales podéis encontrar más información en Internet: La Rueda de la Vida, Construye tu Parche Lógico, Cómo Alcanzar tu Estado Óptimo de Rendimiento, entre otras.

Aunque son bastante jóvenes para asimilar ciertos conceptos, vamos a avanzar poco a poco, con actividades sencillas. Aunque este artículo está dirigido a los niños, su público principal sois vosotros, los padres, que estáis comprometidos con el desarrollo de vuestros hijos.

Quiero destacar un punto importante: vosotros, los padres y madres jugáis un papel crucial en el entrenamiento mental de vuestros hijos. En ocasiones, sin daros cuenta, podéis representar un obstáculo en su desarrollo. Nuestro objetivo debe ser convertirnos en guías que acompañen a los niños en su crecimiento, ayudándoles a gestionar y comprender sus emociones y procesos mentales, para que puedan avanzar de forma autónoma y segura.





¿Cómo podéis ayudar los padres?

Existe un decálogo circulando por internet que incluye los siguientes aspectos:

1. **Facilitar la elección:** Promoveré la autonomía de mi hijo permitiéndole elegir el deporte que desea practicar.
2. **Apoyo incondicional:** Brindaré ánimo y soporte continuo, evitando recurrir a gritos o presiones innecesarias.
3. **Comunicación abierta:** Haré preguntas para entender cómo se siente, independientemente del resultado del juego.
4. **Respeto hacia la autoridad:** Mostraré respeto por las decisiones del entrenador y me abstendré de cuestionar su autoridad.
5. **Conducta ejemplar:** Mantendré una actitud respetuosa hacia el árbitro, sin incurrir en insultos o comentarios negativos.
6. **Empatía:** Reconoceré que los días malos son naturales y evitaré reaccionar con enfado ante ellos.
7. **Buena presencia:** Si asisto a partidos, me comportaré de manera que sea un ejemplo positivo.
8. **Expectativas realistas:** Entenderé y aceptaré que mi hijo es único y no esperaré que sea como Messi, Nadal, o Gasol.
9. **El deporte como disfrute:** No utilizaré el deporte como un castigo; será siempre una fuente de disfrute.
10. **Disfrutar del proceso:** Participaré y disfrutaré de la experiencia deportiva junto a mi hijo.

Yo iré mucho más allá que el decálogo anterior. Los padres desde mi punto de vista tienen que ser esas personas que a nivel motivacional estén **siempre** ahí, estén apoyando, animando, ayudando, dando consejos, estén metiendo intensidad cuando sea necesario.



Es importante recordar que en ocasiones, el silencio y permitir que el niño se relaje y crezca sin intervención también puede ser muy beneficioso

En mi opinión, todo lo que tenga que ver ayudar al niño a mantener la intensidad y el ánimo durante la práctica deportiva, es positivo. Sin embargo, es importante recordar que en ocasiones, el silencio y permitir que el niño se relaje y crezca sin intervención también puede ser muy beneficioso.

No debéis estresar, presionar o agobiar al joven futbolista. Además, muy importante, debéis evitar corregir errores técnicos o tácticos durante la competición.

El padre/madre debe ser esa persona en la que el jugador/niño se tiene que apoyar cuando las cosas NO salen, y la persona con la que celebrar los éxitos, las mejoras y las victorias. Al igual que digo que entrenar bien es muy difícil, el ser padre lo debe de ser mucho más. Aunque siempre queremos lo mejor para el niño, es fácil equivocarse.

Esta idea respecto a cómo deben ayudar los padres es algo que he ido adquiriendo con los años, con todas las situaciones que he vivido y que he afianzado gracias a mi formación.

Aquí estamos todos para mejorar. Yo aprendo de los niños, los niños aprenden de vosotros, vosotros aprendéis de mí. Esto es un círculo que debe de funcionar para que el niño tenga el mejor crecimiento posible.

Victor Martín (Pitu)



LICENCIADO EN CAFYD.
EXPERTO EN COACHING DEPORTIVO.
JUGADOR EN ACTIVO
(3 RFEF DIVISIÓN Y PREFERENTE).

COORDINADOR DE LA ESCUELA CF JUGONES.
RESPONSABLE DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.