En la mente de los CAMPEONES del fútbol

Lo que los grandes futbolistas han construido,
y lo que tú puedes hacer con ello

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE



Gildas Garrec

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

En la mente de los campeones del fútbol

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Mayo de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

Introducción — La promesa y su desmentido

Juegas al fútbol, progresas, y probablemente una pregunta te atraviesa más a menudo de lo que dices en voz alta: ¿tienes lo necesario? Este libro empieza con una promesa, y la cumple: la investigación en psicología del deporte ha identificado, en los últimos treinta años, un conjunto de mecanismos que distinguen de forma coherente las carreras deportivas más excepcionales de las carreras simplemente buenas. La práctica deliberada cuenta. La forma de responder a la adversidad cuenta. La capacidad de leer un juego antes que los demás, de regular tus emociones bajo una presión extrema, de mantener una identidad que no se reduzca a tu último rendimiento: todo eso cuenta, y cuenta de forma medible, documentada, reproducida de un estudio a otro. Este libro te mostrará, mecanismo por mecanismo, lo que estas investigaciones han establecido, y sobre todo cómo algunas de estas competencias se entrenan de manera concreta, tanto en los entrenamientos como fuera de ellos.

Este libro mantiene una segunda promesa, menos habitual en este tipo de obra, y que constituye su verdadero tema: ninguno de estos mecanismos, tomado por separado o combinado con los demás, permite a nadie —un ojeador, un entrenador, tú mismo— señalar de antemano a un futuro campeón. Esta afirmación no es una prudencia retórica destinada a protegerse de la crítica. Es una conclusión que la propia investigación impone, capítulo tras capítulo, y que culmina en la última parte de esta obra con un examen de lo que esta imposibilidad significa en la práctica: por qué la industria de la detección de talento, pese a contar con medios considerables y una profesionalización creciente, sigue equivocándose en los casos más interesantes. Para ti, esta conclusión no es una decepción. Es una liberación: si nadie puede predecir quién llegará a ser grande, tampoco nadie puede, a los quince o a los veinte años, tacharte definitivamente de la lista a partir de un día de prueba, una no convocatoria o un partido fallido.

La estructura del argumento

Este libro está construido en cuatro movimientos, y el orden en que se suceden no es arbitrario. La primera parte desmonta tres ideas muy extendidas en el vestuario y en el debate público sobre el éxito deportivo —el mito de las diez mil horas, el del niño precozmente dotado, el del «mental de acero»— no para rechazarlas en bloque, sino para mostrar que cada una contiene una parte de verdad ampliamente sobrestimada por el relato que se hace de ella. La segunda parte construye lo que la investigación identifica realmente como pertinente: mecanismos más discretos, menos espectaculares, pero mejor establecidos empíricamente que los mitos que sustituyen —la pericia perceptiva, la respuesta a la adversidad, la regulación emocional, la identidad que resiste a la interrupción del rendimiento. La tercera parte, nueva en esta edición, te hace atravesar cuatro situaciones concretas con las que se topa casi todo jugador en formación —la lesión, la no convocatoria, el lugar de tu entorno, la presión del partido— antes de abordar, en la cuarta y última parte, por qué nada de lo anterior puede convertirse en un instrumento de predicción individual, y por qué esta imposibilidad tiene consecuencias concretas en la forma en que el fútbol profesional recluta hoy a sus futuros jugadores. El libro se cierra con un programa de ocho semanas que retoma, en orden, las competencias entrenables identificadas a lo largo de los capítulos.

Lo que este libro no es

Este libro no es una biografía. No pretende ofrecer ninguna información privada, ninguna confidencia obtenida, ningún acceso particular a las personas citadas. Solo recoge elementos ya ampliamente públicos —un régimen de entrenamiento documentado por la prensa deportiva, una fecha de nacimiento, una decisión judicial, una declaración en una entrevista— utilizados cada vez como ilustración de un mecanismo general establecido por la investigación, nunca como material para reconstruir un perfil completo de la persona en cuestión.

Tampoco es un ejercicio de diagnóstico, ni un programa de preparación mental en el sentido en que el deporte lo entiende habitualmente. No se atribuye ningún trastorno mental a ninguno de los jugadores citados, y no se enseña ninguna técnica de visualización ni de «mentalidad ganadora». Cuando se moviliza una noción clínica —un esquema precoz, un mecanismo de regulación emocional— se presenta como una hipótesis de lectura pedagógica, nunca como un hecho establecido sobre una persona real. Varios jugadores y jugadoras atraviesan esta obra a modo de ilustración; ninguno recibe en ella un retrato psicológico acabado, y esta es una regla que este libro se impone deliberadamente: un mecanismo por capítulo, dos o tres ilustraciones como máximo, nunca un capítulo entero dedicado a una sola persona.

Lo que este libro es

Una obra de terapia cognitivo-conductual (TCC) aplicada al fútbol, organizada no en torno a personas, sino en torno a mecanismos psicológicos —la práctica deliberada, la respuesta a la adversidad, la pericia perceptiva, la regulación emocional, la identidad más allá del rendimiento. Cada mecanismo se explica primero a partir de la investigación que lo ha establecido, luego se ilustra con ejemplos públicos elegidos por su claridad, nunca por su exhaustividad, antes de traducirse en una competencia que puedes entrenar de verdad —en un cuaderno, en el entrenamiento, antes de un partido. El objetivo no es que comprendas en particular a los jugadores y jugadoras citados. Es ayudarte a comprender, a través de trayectorias hechas públicas por la celebridad de sus protagonistas, mecanismos que atañen directamente a tu propia relación con el esfuerzo, el fracaso y la exigencia que te impones.

Si eres padre, madre o educador

Este libro se dirige en primer lugar al jugador o a la jugadora. Si eres padre, madre, entrenador o educador y lo lees para acompañar mejor a un niño o a un adolescente, encontrarás en él la misma materia, pero antes de ponerla en práctica se impone una advertencia: el capítulo 5 muestra que las carreras excepcionales han atravesado casi todas una prueba seria, y que la manera de responder a ella cuenta más que su gravedad. Este resultado de investigación no autoriza en ningún caso a endurecer deliberadamente el entorno de un niño para curtirlo —la advertencia del capítulo 5 lo dice sin rodeos, y merece la pena leerla antes que todo lo demás si esa es la pregunta que te trae hasta aquí. Tu papel más útil, tal como se desprende de la investigación citada en este libro, no es fabricar obstáculos, sino ayudar al niño a tratar los que de todas formas encontrará como informaciones y no como veredictos.

Nota de método

Este libro recurre en varias ocasiones a la terapia de esquemas de Jeffrey Young, en particular para distinguir dos orígenes posibles de una exigencia extrema hacia uno mismo. Menciona también, puntualmente y solo en el capítulo 3, el modelo de los Cinco Grandes (Big Five), para mostrar que un concepto reciente y mediatizado —el grit— no añade nada a una dimensión de personalidad ya conocida desde hace décadas. Es necesario plantear desde el principio un límite metodológico esencial, válido para el conjunto de la obra: estas herramientas fueron concebidas como instrumentos clínicos, validados mediante la autoevaluación directa de la persona en cuestión o mediante una entrevista estructurada realizada por un profesional formado. Ninguna tiene validez demostrada cuando se aplica a distancia, a partir de una observación mediática de una persona que nunca ha respondido, en ese marco, a los instrumentos en cuestión. Cada vez que este libro menciona un esquema precoz o una dimensión de personalidad a propósito de un jugador citado, se trata de una hipótesis de lectura pedagógica, formulada en condicional, y no de una medición. El programa de ocho semanas que cierra esta obra, en cambio, es un protocolo TCC de pleno derecho —autoobservación, reestructuración cognitiva, exposición gradual, prevención de la recaída— que puedes aplicar directamente a tu práctica.

Una segunda precisión concierne a los datos de carrera —estadísticas, récords, situaciones contractuales— mencionados a lo largo de los capítulos: la mayoría de los jugadores y jugadoras citados en este libro seguían en activo profesionalmente en la fecha de redacción de esta obra, en 2026. Todo dato numérico debe entenderse, por tanto, fechado en ese periodo, y puede haber evolucionado en el momento en que leas este libro.

Índice

Introducción — La promesa y su desmentido 4

PARTE 1 — Lo que creemos saber 11

Capítulo 1 — El mito de las diez mil horas 12
Capítulo 2 — El mito del niño adelantado 21
Capítulo 3 — El mito del mental de acero 30

PARTE 2 — Lo que la investigación identifica 39

Capítulo 4 — Ver antes que los demás 40
Capítulo 5 — El camino accidentado 50
Capítulo 6 — Colmar o prolongar: dos motores 59
Capítulo 7 — Las competencias que se aprenden 68
Capítulo 8 — Cuando la regulación cede 80
Capítulo 9 — La identidad más allá del rendimiento 89

PARTE 3 — Lo que atravesarás 97

Capítulo 10 — La lesión 98
Capítulo 11 — La no convocatoria 105
Capítulo 12 — El entorno 113
Capítulo 13 — El partido 120

PARTE 4 — Por qué esto no predice nada 126

Capítulo 14 — Lo que no depende del individuo 127
Capítulo 15 — El sesgo del superviviente 137
Capítulo 16 — Por qué la detección se equivoca 145

Programa de 8 semanas 154
Conclusión — Las únicas predisposiciones que se aprenden 164
Glosario 166
Anexo — Modelo de carnet de entrenamiento mental 170
Anexo — Tabla de autoevaluación de después del partido 171
Anexo — Preguntas para hacer a un ojeador o a un centro de formación 172

Bibliografía 174

PARTE 1

Lo que creemos saber