

ESTO NO TE LO EXPLICAN EN LOS ENTRENAMIENTOS

Lo que todo jugador debería saber
para entender el fútbol (y a sí mismo)

ESTO NO TE LO EXPLICAN EN LOS ENTRENAMIENTOS

Lo que todo jugador debería saber para entender el fútbol (y a sí mismo)



María José Alcántara

Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: marzo 2026

Depósito legal: SE 1395-2026

ISBN: 979-13-7046-457-8

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: María José Alcántara.
© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

Editorial Círculo Rojo
www.editorialcirculorojo.com
info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación.
Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

Quiero dedicar este libro, en primer lugar,
a todos aquellos niños y niñas que sienten que el fútbol es una parte importante de sus vidas.

A quienes viven este deporte con ilusión, con dudas, con errores y con emociones que muchas veces no saben cómo expresar.

También quiero dedicárselo a **Eva Grau Castro**, mi compañera de vida, porque fue quien me empujó a parar, a mirar atrás y a atreverme a plasmar todo lo vivido durante tantos años de entrenamientos, partidos y aprendizajes.

Sin su apoyo, su escucha y su confianza, este libro no habría encontrado su forma.

Y, de manera muy especial, quiero dedicárselo a **Gabriel Colás Genís**, uno de esos niños que han pasado por mi terreno de juego y a través del cual he aprendido, observado y sentido de verdad.

Gracias a él he podido comprender mejor el mundo emocional del jugador, lo que no siempre se dice, pero siempre se siente.

Este libro nace de ellos.

Y es para ellos.

PRÓLOGO

Por Javier López López (entrenador profesional UEFA PRO)

Es un honor presentar este libro de María José, entrenadora de fútbol formativo, maestra y alumna del método táctico cognitivo. A través de estas páginas, ella nos ofrece una mirada profunda y honesta sobre el fútbol, centrada en lo que rara vez se aborda: la experiencia interna del jugador, más allá del marcador y de la técnica.

María José nos acompaña a descubrir lo que un jugador siente cuando duda, falla, no juega o percibe que no encaja.

Nos recuerda, con claridad y sensibilidad, que el error no es un obstáculo, sino una oportunidad para aprender y crecer, tanto en el deporte como en la vida. Este enfoque convierte cada desafío en un momento de aprendizaje y refuerza la idea de que el fútbol es, ante todo, una herramienta para educar en principios y valores.

El libro aborda también la relación con el entrenador, los roles dentro del equipo y la influencia decisiva de la familia en el desarrollo de los jugadores. Cada capítulo refleja la experiencia y la reflexión de María José, mostrando cómo el fútbol puede ser un espacio de crecimiento integral, donde se forman personas conscientes, resilientes y comprometidas.

Confío en que este libro será una guía valiosa para entrenadores, jugadores y familias, ofreciendo herramientas y perspectivas que permiten comprender que los errores y las dificultades no son fracasos, sino pasos esenciales en el camino del aprendizaje y la formación personal.

Javier López

INTRODUCCIÓN
SI JUEGAS A FÚTBOL, ESTE LIBRO ES PARA TI

Si tienes este libro en las manos, seguramente juegas a fútbol.
O lo has jugado.
O sueñas con hacerlo mejor.
Entrenas varias veces a la semana.
Te esfuerzas.
Escuchas órdenes.
Intentas hacerlo bien.
Y, aun así, muchas veces sales del campo con dudas en la cabeza.
¿Por qué hoy no he jugado?
¿Por qué cuando salgo no me sale nada?
¿Por qué entreno bien y luego, en el partido, me bloqueo?
¿Por qué otros juegan siempre y yo no?
¿Qué estoy haciendo mal… si me dejo todo?
Nadie suele pararse a explicarte estas cosas.
Porque el entrenamiento va rápido.
Porque el partido aprieta.
Porque a veces se da por hecho que «ya lo entenderás».
Este libro nace para eso que casi nunca se explica.

No es un manual de tácticas.
No es un libro para presumir de conocimientos.
No es un libro para decirte cómo tienes que jugar.
Es un libro para ayudarte a **entender lo que te pasa dentro del campo.**
Y también fuera.
Aquí se habla de decisiones, de errores, de actitud, de frustración, de confianza, de banquillo, de equipo, de momentos buenos y de momentos en los que el fútbol duele un poco más.
Porque el fútbol no es solo lo que haces con el balón.
Es lo que haces cuando no lo tienes.
Es lo que piensas cuando fallas.
Es cómo reaccionas cuando no juegas.
Es cómo te comportas cuando juegas.
Este libro no está escrito para los que se creen mejores que los demás.
Está escrito para los que **quieren aprender**.
Para los que sienten el fútbol.
Para los que quieren crecer como jugadores y como personas.
Si en algún momento, mientras lees, te reconoces en una página…
entonces este libro ya habrá cumplido su función.
Vamos a empezar.