

ÍNDICE

Agradecimientos	7
Con tener talento no es suficiente.....	9
Una ventana abierta a la psicología aplicada al deporte	11
Introducción.....	15
Todo empieza por lo que pasa dentro de la mente del deportista	17
Capítulo 1. ¿Por qué entrenar no es suficiente?.....	21
Capítulo 2. La presión: ¿enemiga o aliada?	29
Capítulo 3. El error entendido como aprendizaje	45
Capítulo 4. Cuando todo depende de ti... o no	59
Capítulo 5. Cómo tomar decisiones bajo tensión.....	71
Capítulo 6. El control emocional: ni robots ni esclavos del sentimiento	85
Capítulo 7. Cuando el cuerpo no acompaña: lesiones, fatiga y frustración.....	99
Capítulo 8. Cuando la crítica te toca: gestión de la opinión externa y las redes sociales.....	109
Capítulo 9. Cuando llega el final: la retirada, los cambios y el vacío	119
Capítulo 10. ¿Ganar te conecta con la felicidad?.....	131
Epílogo. Un viaje interior que continúa.....	141
Bibliografía.....	143

AGRADECIMIENTOS

Esta página es, probablemente, la más fácil y, a la vez, la más difícil de escribir. Fácil porque tengo claro a quien quiero dar las gracias. Difícil porque ninguna palabra hará justicia a lo que realmente siento.

Marc, Júlia, escribo este libro pensando también en vosotros. Querría que el deporte os acompañara como me ha acompañado a mí: no solo para competir o ganar, también para crecer, para descubriros, para equivocaros y levantaros, para aprender a escuchar, a respetar, a persistir. Si alguna cosa os puedo desear, es que sigáis vuestro propio camino, con la mirada abierta, curiosa y valiente. Que seáis capaces de aprender de todo lo que os vais encontrando y que lo hagáis con amplitud de miras, sin prisas y sin miedo a hacer preguntas.

También quiero agradecerle, Soraya, tu manera de acompañar este proyecto. Tu mirada, desde fuera del mundo del deporte y tan conectada a la vez con la realidad de los jóvenes y de las familias, me ha ayudado a ver el deporte desde otra perspectiva. Como madre, has sabido detectar aspectos que muchas veces pasan desapercibidos cuando estás dentro de la competición, bajo la presión del rendimiento. Tu opinión crítica, serena y realista ha sido clave para dar equilibrio a muchas de las reflexiones que aquí comparto.

Y, cómo no, también quiero expresar mi agradecimiento a un buen amigo, Francesc Abella, todo un referente

en psicología en Lleida, por invitarme a escribir un libro basado en mi tesis doctoral presentada a la Universitat de Lleida, que tan bien conoce, en la cual investigué cómo la exploración y el desarrollo de las funciones ejecutivas en la educación y el deporte, desde la etapa infantil hasta la adolescencia, se relacionan con variables neuropsicológicas, cognitivas, emocionales y conductuales. Esta investigación ha sido un punto de partida fenomenal para entender mejor el papel de la psicología en el ámbito deportivo y educativo.

Este libro tiene mucho de mí, pero también mucho de vosotros.

CON TENER TALENTO NO ES SUFICIENTE

Estás a punto de adentrarte en un viaje hacia un mundo hasta hace poco desconocido: el de la mente de los deportistas. Se trata de un viaje bien documentado, científicamente objetivo y riguroso, pero a la vez lleno de vivencias íntimas y personales que Xavier Estrada ha tenido la generosidad de compartir con nosotros.

Este libro es un paseo por un lugar invisible, la mente humana, en el que se concentra todo lo que somos o que-remos ser. Un lugar invisible, cierto, pero al que cada vez prestamos más atención, y con razón, como parte esencial de nuestras vidas: es el motor que nos mueve a diario.

El principal valor de este libro es que está escrito por un deportista de élite que no habla de casos ajenos o de experiencias que le hayan explicado, sino que lo hace en primera persona y nos ofrece herramientas con las que podremos descubrir con precisión qué sucede dentro de nuestra mente en el contexto de la competición. Poco importa si somos o hemos sido jugadores, árbitros o aficionados. El rol aquí no es transcendente: seas quien seas y seas como seas, este libro cambiará tu manera de entender el deporte.

El talento, en cualquier ámbito de la vida, es fundamental. Pero con tener talento no es suficiente. El talento no nos garantiza que podamos hacer frente a los obstáculos que surgen de manera natural a lo largo de cualquier trayectoria profesional —y a lo largo de la vida—,

especialmente si se trata de una carrera deportiva. Si no sabemos cuidar nuestra mente, entrenándola para que nos permita gestionar de manera satisfactoria el miedo a fallar, la presión ambiental, la angustia, las lesiones o las expectativas que el entorno proyecta sobre nosotros, todo el talento del mundo es insuficiente, y nos podemos ver superados por las circunstancias, comprometiendo nuestra salud mental, abocándonos a un sufrimiento silencioso del que, por suerte, cada vez se habla más.

Cuando leas este libro irás descubriendo que no es un manual de instrucciones. Tampoco es un estudio científico intrincado lleno de teorías farragosas. Es más, mucho más que esto. Aparte de explicarnos, mediante un lenguaje sencillo y al alcance de cualquiera, cómo funciona nuestra mente en el contexto de la competición deportiva, este libro nos enseña que nadie es autosuficiente, que todos nos necesitamos entre todos, que pedir ayuda en momentos de dificultad es determinante para nuestro rendimiento deportivo y bienestar emocional. Y que la generosidad, como la que demuestra Xavier al compartir años y años de experiencias, recuerdos, aprendizajes, tropiezos y aciertos como árbitro de fútbol profesional, es la mejor aliada para entender que la mente tiene un papel clave en el deporte. Un papel mucho más importante de lo que te imaginas. Si sigues leyendo, lo descubrirás.

BOJAN KRKIĆ

Adjunto a la Dirección Deportiva
del FC Barcelona y exfutbolista

UNA VENTANA ABIERTA A LA PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE

Cuando un libro consigue acercar al lector a la complejidad de la mente humana con un lenguaje ligero, enraizado en la experiencia y conectado con la ciencia, estamos delante de una obra que merece toda nuestra atención. *El partido que no ves*, de Xavier Estrada Fernández, es precisamente este tipo de libro. Y, desde la perspectiva de la neuroeducación, representa un puente necesario entre tres mundos que muchas veces han ido en paralelo: la educación, el deporte y la neurociencia.

He dedicado una parte importante de mi trayectoria profesional a entender cómo el cerebro aprende, cómo regula las emociones y cómo los contextos sociales y culturales condicionan las decisiones que tomamos. Y he encontrado en este libro una mirada valiosa y poco habitual: la de quien ha vivido desde dentro la presión del alto rendimiento, ha sentido el peso de la soledad, ha tenido que tomar decisiones en una fracción de segundo y ha decidido compartirlo no desde el relato heroico, sino desde la vulnerabilidad valiente.

El texto que tienes entre las manos habla del deporte, pero también, sobre todo, habla de la vida. Habla de un cerebro que siente, que padece, que se activa ante el miedo, que se bloquea ante el estrés. Un cerebro que se equivoca, que aprende, que se rehace y se puede entrenar. Esta es una de las grandes aportaciones de la neuroeducación: entender que el aprendizaje no es un acto mental

aislado, sino un fenómeno neurobiológico, emocional y relacional. Y también un acto físico.

El libro de Xavier Estrada hace exactamente esto: conecta el relato personal con la comprensión del funcionamiento cerebral. Y lo hace desde un enfoque integrador: con rigor, con sensibilidad y con una clara voluntad de servicio. No se limita solo a hacer un diagnóstico, a explicar qué le pasa al cerebro bajo presión; propone estrategias, herramientas y reflexiones que cualquier deportista, profesional de la educación o progenitor puede adaptar a su contexto, con su alumnado o con sus hijos e hijas.

Cada capítulo es una ventana abierta a un tema clave de la psicología aplicada al deporte: la gestión del miedo, el error como oportunidad, la importancia de la regulación emocional, la construcción de la autoestima, el reto del final de la carrera deportiva... Y, a través de experiencias reales y vivencias personales, algunas verdaderamente sobrecogedoras, el autor nos adentra en estos temas con una honestidad que emociona.

Desde la neuroeducación, sabemos que la plasticidad cerebral es una de las grandes herramientas a nuestro favor. El cerebro cambia con lo que hacemos, pero también con lo que sentimos y con lo que pensamos. Y por eso la primera cosa que hay que hacer es tomar consciencia. Este libro es, antes que nada, una invitación a mirar hacia dentro, a escuchar lo que pasa en el interior de los que compiten, y a darle valor.

También es una llamada, muy necesaria, a cambiar la manera como educamos en y desde el deporte. No podemos seguir promoviendo un rendimiento creciente que esté desconectado del bienestar. No podemos seguir hablando de valores si no tenemos espacios reales para hablar del sufrimiento, de la frustración y del miedo al fracaso. No podemos seguir obviando el impacto emocional y cognitivo que tienen los entornos de alto rendimiento sobre niños y jóvenes. Xavier Estrada, con este libro, nos ofrece una herramienta excelente para revertir esta tendencia.

Lo que más valoro, como especialista en neuroeducación, es la capacidad que tiene este libro de transformar conocimiento técnico en recursos aplicables. No hace falta tener estudios previos en psicología para entenderlo. No hace falta ser deportista profesional para sentirse interpellado. Porque lo que hay en estas páginas es, en esencia, una guía para entender cómo somos, cómo funcionamos y cómo podemos acompañar mejor los procesos humanos que hay detrás de cualquier acción deportiva. Ojalá que este libro contribuya a situar la psicología y la educación emocional en el centro de cualquier proyecto educativo en el mundo del deporte.

Bienvenidos y bienvenidas a una lectura que, a buen seguro, os dejará huella.

DAVID BUENO I TORRENS

Profesor e investigador de la Sección de Genética Biomédica,
Evolutiva y del Desarrollo de la Universitat de Barcelona,
fundador de la cátedra de Neuroeducación UB-EDU1st.

INTRODUCCIÓN

Tu cuerpo no te llevará más lejos de lo que tu mente está preparada para sostener.

JIM LOEHR (psicólogo deportivo)

Durante casi treinta años he vivido el deporte desde una posición tan privilegiada como exigente: la de árbitro de fútbol. He estado en el centro del campo, pero también en el centro de la crítica, de la presión y de la soledad. He aprendido a decidir en segundos, a gestionar el error, a convivir con el miedo a fallar y con la sensación de que, haga lo que haga, siempre habrá alguien que no va a estar de acuerdo.

Pero en este libro no quiero hablar de arbitraje. Quiero hablar de todo aquello que es invisible en el deporte pero que condiciona absolutamente lo que se ve en los terrenos de juego: la mente, las emociones, lo que sentimos, pensamos y padecemos en silencio.

Si eres deportista, entrenador, periodista deportivo, padre o madre de niños deportistas, trabajas en una entidad o club deportivo, o tienes cualquier cargo de responsabilidad relacionado con el deporte o con la competición, espero que estas páginas te ayuden a entender mejor lo que pasa dentro de la cabeza y del corazón de los que compiten. Quiero compartir contigo lo que he aprendido, los errores que me han hecho crecer y las herramientas que me hubiera gustado tener antes.

No voy a explicarte teorías. Te explicaré vivencias reales. Al final de cada capítulo encontrarás reflexiones y recursos prácticos que puedes aplicar en tu día a día. También encontrarás códigos QR que te darán acceso a vídeos de testimonios de deportistas reales. A través de su mirada, podrás ver cómo viven ellos las emociones, la presión, la motivación o la superación. Estos vídeos complementan las variables psicológicas explicadas en cada capítulo del libro, y te darán una visión más humana de lo que pasa cuando un deportista compite. Espero que estas páginas te ayuden a mejorar tu rendimiento, pero sobre todo espero que te ayuden a desarrollarte como persona y a conocerte mejor a través del deporte.

Este viaje empieza mucho antes del pitido inicial, del primer chut o del primer error. Empieza en un lugar que muchas veces olvidamos entrenar: la mente.

Antes de adentrarnos en las historias que han marcado mi trayectoria, hace falta que entendamos cómo piensa, siente y reacciona un deportista desde dentro. Porque solo así podremos dar sentido a lo que vendrá después.

Te doy la bienvenida a un viaje de autoconocimiento.

Te doy la bienvenida a la otra cara del deporte.

TODO EMPIEZA POR LO QUE PASA DENTRO DE LA MENTE DEL DEPORTISTA

El cerebro cambia según lo que hacemos, pero también según lo que pensamos.

NORMAN DOIDGE
(neurocientífico y autor de
El cerebro se cambia a sí mismo)

Cuando hablamos de la mente, a veces pensamos en una cosa etérea, intangible, que no podemos tocar. Pero la mente tiene una base física clara: el cerebro. El cerebro va más allá del pensamiento, coordina todo lo que somos, sentimos y hacemos.

En el deporte, el encéfalo tiene un papel importante. Cada acción, cada elección, cada sentimiento pasa por el cerebro. Es el cerebro el que regula cómo vivimos el estrés, cómo gestionamos el miedo, cómo mantenemos el foco o cómo lo perdemos. El entrenamiento de la mente requiere instruir al cerebro de un deportista para reaccionar de manera eficiente en momentos de presión.

Podemos imaginar que el cerebro de un deportista funciona mediante tres mecanismos que interactúan y colaboran entre sí:

1. El núcleo que piensa (pensamiento)

Nos ayuda a analizar el entorno para entender situaciones y tomar decisiones en base a la anticipación y la planificación.

2. El núcleo que siente (emociones)

Hace que reaccionemos con miedo, rabia, fervor, empuje, etc., dependiendo de la situación a la que nos enfrentamos. Nos puede dar mucha fuerza, pero también puede ser un obstáculo si no está controlado.

3. El núcleo que actúa (hábito y reflejo)

Nos permite actuar rápidamente y prever acciones sin tener que pensar. Es intuición motora y memoria muscular. Los automatismos que desarrollamos a través de la rutina.

Cuando estos tres núcleos se equilibran, el deportista rinde mejor y experimenta de manera positiva todo lo que hace. Es el famoso estado de *flow*. Pero cuando uno de estos núcleos se desequilibra y las emociones se descontrolan, por ejemplo, el rendimiento baja y la experiencia se convierte en negativa.

Tener presente que estos núcleos se pueden controlar y modificar es importante. Pero para conseguirlo, antes tenemos que entender qué nos está pasando, por qué nos pasa, y qué podemos hacer para gestionarlo mejor.

Y es aquí donde empieza el partido de verdad. Ahora te invito a recorrer cada capítulo de este libro para revivir algunas situaciones reales a las que me he tenido que enfrentar durante mi carrera como árbitro de fútbol profesional. Te explicaré pensamientos y reflexiones que he ido elaborando a través de estas vivencias, y te proporcionaré herramientas prácticas que pueden ayudarte a entender mejor cómo funciona tu cerebro. Tanto si eres deportista como si tienes un cargo de responsabilidad profesional —seas sanitario, bombero, maestro, miembro de un cuerpo policial, o simplemente una persona que quiere conocerse mejor—, este libro está pensado para ti.

Cuando Francesc Abella me propuso escribir este libro, tenía muy claro que no quería limitarme a exponer teorías y tecnicismos, ni tampoco hacer un relato personal. La intención era construir un recurso útil, honesto, que

sirviera para iluminar y entender lo que pasa dentro de la cabeza de un deportista cuando las cosas se tuercen.

Por eso, cada capítulo gira en torno a una variable psicológica concreta. Hay muchas dimensiones mentales en el deporte, pero aquí he querido destacar aquellas que aparecen con más fuerza y frecuencia en los terrenos de juego, ya sean campos de fútbol, piscinas olímpicas o pistas de atletismo; y también en los vestuarios. Aquellas que, si no se conocen, pueden limitar mucho el rendimiento y el bienestar de los deportistas; y que si se entrenan pueden transformar la manera de competir y de vivir.

El hilo conductor de los capítulos que siguen será siempre el mismo. Empezaré explicando una experiencia real que haya vivido como árbitro. No para lucirla, sino para que sirva de espejo. Se trata de situaciones vividas que me abren la posibilidad de introducir el concepto central de cada capítulo, darle cuerpo y emoción. Después te explicaré qué hace el cerebro cuando se enfrenta a una situación como esta.

Saber cómo funcionamos por dentro nos ayuda a dejar de luchar contra nosotros mismos.

A partir de aquí, te ofreceré herramientas prácticas, pautas concretas que puedes probar o adaptar como te convenga. Y, como un mismo reto se vive diferente según seas deportista, padre o madre de un deportista, entrenador o miembro de la directiva de un club, propondré diferentes acciones adaptadas a cada uno de estos roles.

Cerraré cada capítulo con una propuesta de reflexión, para que lo aprendido se pueda transformar en acción consciente. Porque cada uno de los procesos mentales que se ponen en funcionamiento en el cerebro llevan asociada una carga emocional. Ningún proceso mental es neutro; todo se vive desde dentro.

Me gustaría que, al leer este libro, no te quedases solo con las experiencias que explico o con las ideas que expreso en él. Me gustaría que te sirviera para iniciar un

entrenamiento invisible: el que te permitirá conocerte y comprenderte como persona dentro y fuera del deporte.

Ahora sí, empezamos por el principio.

Hay una pregunta fundamental que ha acompañado a muchas generaciones de deportistas. ¿Por qué entrenar no es suficiente?

Capítulo 1

¿POR QUÉ ENTRENAR NO ES SUFICIENTE?

El aspecto psicológico es lo que separa a los buenos de los extraordinarios.

MICHAEL JORDAN

El rendimiento deportivo de primer nivel se basa en la preparación física, la calidad técnica y la capacidad de interpretación táctica. Esto lo tenemos claro. Aunque juega un papel clave, el aspecto mental a veces recibe poca atención, sobre todo durante la formación deportiva. Para mucha gente, la psicología aplicada al deporte continúa siendo una asignatura pendiente. Como si solo fuera necesaria cuando aparecen los problemas o cuando se llega al máximo nivel, y no tendría que ser así.

Cuando los niños y niñas empiezan a competir, no solo están aprendiendo a controlar un balón, encestar una pelota o devolver una pelota con la raqueta. También están experimentando qué pasa cuando se equivocan, cómo gestionan la frustración, cómo viven la presión y qué hacen con sus emociones. Y muchas veces lo hacen solos. Sin herramientas. No nos tiene que sorprender, por lo tanto, que los deportistas lleguen a categorías superiores con el cuerpo entrenado y preparado, pero con la mente inestable y vulnerable ante cualquier obstáculo. Y en la vida y en el deporte hay muchísimos obstáculos.

El rendimiento deportivo va más allá del entrenamiento físico o el conocimiento del juego. Intervienen otros factores, la mayoría a veces menos visibles.

Yo mismo lo descubrí con el tiempo. Cuando empecé a arbitrar, me centraba en saber el reglamento, posicionarme bien y mantener la forma física. Pero a medida que subía de categoría, fui notando que lo más difícil no era lo que pasaba en el campo, sino lo que pasaba en mi entorno —las opiniones, las presiones, las influencias externas, etc.— y, por encima de todo, lo que pasaba dentro de mí.

La presión del error, la mirada de los demás, la responsabilidad. Todo esto no se resuelve con más entrenamiento físico. Se resuelve con conocimiento y entrenamiento mental.

Por eso creo que la formación psicológica tendría que empezar desde las etapas más tempranas. No solo para prevenir problemas futuros, sino porque un deportista que se conoce, que sabe qué siente, que entiende qué le pasa y sabe cómo reaccionar, es un deportista más completo, más preparado y, sobre todo, más feliz. Y también porque la formación psicológica promueve mentes más saludables y previene las enfermedades mentales.

Precisamente por todo esto me propongo escribir este libro: para ofrecerte una visión más profunda sobre cómo actúa tu mente cuando haces deporte, y para darte recursos para trabajarla como una parte más de tu entrenamiento. Porque entrenar el cuerpo es esencial, pero no es suficiente. Hace falta también entrenar todo aquello que no se ve.

Una experiencia personal: cuando la mente colapsa

Recuerdo perfectamente mi primer partido como árbitro. Era un partido de fútbol once de categoría infantil, con niños de doce años, en una barriada de Lleida. Aquel día entendí, sin que nadie me lo explicara, hasta qué punto es importante la preparación mental en el deporte. Era el octubre de 1996, tenía veinte años y justo acababa de debutar.

Antes de empezar el partido, algunos padres ya me estaban insultando solo por el hecho de ser árbitro. Ni tan siquiera había empezado a pitar; acababa de salir del vestuario y me dirigía hacia el terreno de juego. Ya en ese momento más de un *valiente* había soltado algún improperio. Y durante el partido los gritos y los insultos continuaron. Era muy joven, acababa de empezar, y aquello me afectó más de lo que me pensaba. Me costaba aplicar las reglas aprendidas, y hacerlo con seguridad, porque cada vez que tenía que tomar una decisión pensaba el motivo de la regla, como si quisiera validar cada una de mis decisiones. Así era imposible mantener la concentración. Todo lo contrario: mi mente estaba saturada, y no porque no me supiera la normativa, sino porque tenía que procesar demasiada información a la vez.

Aquel día entendí que en el deporte el factor mental es primordial. Y que si no lo entrenamos desde jóvenes, por muy buena que haya sido nuestra preparación física, nos exponemos a rompernos por dentro.

¿Qué le pasa al cerebro cuando se entrena?

Cuando un deportista entrena su cuerpo, está entrenando a la vez su cerebro: cada movimiento —ya sea un chut a portería, un pase, un lanzamiento de peso o un esprint— necesita al cerebro para procesar la información, tomar una decisión y activar los músculos de una manera coordinada y ordenada.

Cada vez que repetimos una acción, como por ejemplo un gesto técnico, el cerebro refuerza o crea conexiones nuevas entre neuronas. Es un proceso que llamamos plasticidad cerebral. Cuanto más insistimos en un determinado gesto técnico, mejor ajustado queda este circuito neuronal, y más fluida y rápida se vuelve nuestra respuesta. Es así como los movimientos se automatizan: porque el cerebro encuentra el camino más corto y eficiente para ejecutarlos.

Por otro lado, cuando hacemos actividad física también se producen reacciones químicas en el cerebro. La dopamina, un neurotransmisor relacionado con el placer y la sensación de recompensa, que estimula la motivación y mejora nuestra capacidad para concentrarnos, se libera en el torrente sanguíneo;¹ o las endorfinas, neuropéptidos producidos por el cerebro que actúan como analgésicos naturales y que nos proporcionan aquella sensación de placer justo después de hacer deporte.² Si hacemos ejercicio de manera regular y sostenida en el tiempo, observaremos también que se produce un aumento de la producción de una proteína llamada Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro o BDNF según las siglas inglesas, que tiene un rol muy importante en la protección de las neuronas y que ayuda a potenciar los procesos de aprendizaje.

Si centramos toda nuestra atención en el trabajo físico y olvidamos el comportamiento mental, es fácil que el sistema pierda equilibrio. El estrés, la presión o el miedo son variables que afectan a las neuronas, haciendo que pierdan conectividad. Por eso, el rendimiento no depende únicamente de la fuerza o la técnica, sino de cómo se regulen los mecanismos internos.

El cerebro no actúa como si fuese un aficionado que permanece en la grada viendo el partido mientras el cuerpo se ejercita en el terreno de juego. Más bien quien dirige los ejercicios, como si fuera un entrenador invisible. Cuidarlo quiere decir entenderlo, escucharlo y entrenarlo como si fuese un músculo más.

Acciones según tu rol

Para el deportista

- Dedicar cinco minutos al día a identificar cómo te sientes antes o después del entrenamiento. Escríbelo.

1. Everitt, Robbins, 2005; Schultz, 2015.
2. Boecker *et al.*, 2008; McGonigal, 2015.

- Pregúntate: ¿Qué me ayuda a estar bien antes de competir? ¿Qué me bloquea?
- Acepta que sentir nervios, miedo o inquietud es normal. El objetivo no es ignorar las emociones, sino comprenderlas.
- Puedes empezar con métodos fáciles como la respiración profunda antes de competir o pensar en una buena actuación.

Para las familias

- No centres la comunicación en el resultado. Pregunta a tu hijo o hija: ¿Qué has aprendido? ¿Qué te ha hecho sentir bien hoy?
- Sin presionar, escucha. Valora el trabajo y no solo los éxitos.
- Habla de manera clara sobre emociones en casa. Ayuda a tu hijo o hija a poner nombre a lo que siente.

Para entrenadores

- Reserva espacios a lo largo de la temporada para hablar de cómo se encuentran y cómo se sienten los deportistas.
- Dale importancia a la educación emocional. Es fundamental saber gestionar tanto la euforia de la victoria como la frustración de la derrota, así como mejorar la cohesión del equipo.
- Colabora con psicólogos deportivos o formadores especializados. La mente también se entrena.

Para responsables de instituciones públicas, federaciones y clubes deportivos

- Invertir en formación emocional en el deporte base es prevención, no un gasto.

© del texto: Xavier Estrada Fernàndez, 2026
© de los prólogos: Bojan Krkić Pérez y David Bueno Torrens, 2026
© de esta edición: Milenio Publicaciones SL, 2026
Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida (España)

www.edmilenio.com
editorial@edmilenio.com
Primera edición: enero de 2026
ISBN: 978-84-19884-97-8
DL: L 14-2026
Impreso en Arts Gràfiques Bobalà, SL
www.bobala.cat

Printed in Spain

Papel certificado por el Forest Stewardship Council®



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.