

NICO FABIANO



“NO SEAS UNO MAS, SE DIFERENTE.”

METODOLOGIA **VIDA** **PARA FUTBOLISTAS**

SEMANA 2

INTENCION Y MENTALIDAD

NICO FABIANO-COACH DEPORTIVO MENTAL



UN POCO DE MI

Nacido en Argentina, toda la vida ligado al deporte, mas bien al Futbol. Tengo 2 hermanos mayores, y con ellos nos la pasabamos jugando al futbol todo el dia. Siempre tuve buenas condiciones fisicas y tecnicas, sin embargo faltó algo mas para ser un jugador profesional. Y se lo debo que a mis 15 años perdí a **mi guía**, mi papa, que me acompañaba a todos los partidos, entrenos y en sus pocas palabras me apoyaba. Y también se lo debo a que no tuve, en ese entonces, **la mentalidad y herramientas para poder sobrepasar esa situación**. 15 años después me encuentro con la intención y voluntad de guía y acompañar a deportistas en sus proceso hacia y en el profesionalismo. Acompañarlos con herramientas, pueden aumentar y acelerar las probabilidades de que llegues a tu objetivo.

Por eso, hoy siendo Coach Deportivo Mental, quiero acompañarte en tu proceso. Y en este proceso se necesita tu voluntad y ganas de querer hacerlo, de lo contrario todo seguirá igual.

No te defines por tu situacion actual, define por los sueños que Dios puso en tu corazon. Tenemos la posibilidad y capacidad de reprogramar nuestra situacion actual para pasar a nuestra situacion deseada. El puente entre esas situaciones son tu contexto, la informacion y las personas que escuchas y tu voluntad para querer cambiar.

Actualmente me encuentro en Guatemala trabajando en el area de Salud Mental y Fisica en el deporte.




LA IMPORTANCIA DE TENER UNA INTENCIÓN CLARA Y UNA MENTALIDAD GANADORA

En el fútbol no basta con entrenar todos los días y esperar que las cosas pasen. **Un jugador sin intención es como un barco sin timón:** se mueve, pero sin un rumbo definido.

La intención es la dirección consciente que le das a cada acción. No se trata solo de querer ganar, sino de **saber para qué hacés cada entrenamiento, cada sacrificio y cada partido.** Cuando tu intención es clara, tu energía, tus decisiones y tu enfoque se alinean para acercarte a tus objetivos.

La mentalidad es el marco interno desde el cual interpretás todo lo que te pasa. Es la forma en que respondés a los retos, las derrotas y las oportunidades. Con **la mentalidad correcta**, una lesión puede convertirse en un impulso para crecer; con la mentalidad equivocada, hasta una victoria puede dejarte vacío.

Cuando un futbolista vive sin intención clara y con una mentalidad débil:

- Se deja llevar por la motivación momentánea y se desmotiva rápido.
- Se frustra fácilmente frente a errores o críticas.
- Depende del resultado para sentirse valioso.

Pero cuando tiene una intención definida y una mentalidad fuerte:

- Sabe qué busca en cada partido y cada entrenamiento.
- Afronta la presión con calma y decisión.
- Transforma los desafíos en oportunidades para mejorar.

En resumen: la intención es tu mapa y la mentalidad es el motor que te impulsa. Con ambas, no solo sabés adónde vas, sino que tenés la fuerza para llegar.

SEMANA 2

OBJETIVO

Aprender a dirigir la mente y emociones con conciencia, con entendimiento para que no sea el resultado quien defina cómo te sientes o actúas, sino tu enfoque interno. Se trata de jugar desde el propósito, con enfoque, seguridad y poder mental.

ACTIVIDADES DE LA SEMANA:

1. ¿DESDE DÓNDE ESTÁS JUGANDO?

JUGAR CON INTENCIÓN ES TENER UNA RAZÓN MÁS GRANDE QUE EL RESULTADO.

- Muchos jugadores entran al campo buscando solo el resultado.
- Pero cuando no hay intención clara, el mínimo error los desconecta o frustra.
- La intención conecta al jugador con el para qué juega, con su visión, y con un estado de presencia y disfrute.

2. EL PODER DEL LENGUAJE INTERNO

“LO QUE TE DECÍS, TE PROGRAMA.”

- La autoconversación influye directamente en tu confianza.
- Pensamientos como “no puedo”, “otra vez me sale mal”, “me van a sacar” generan bloqueo.
- Cambiar la narrativa interna es parte del entrenamiento mental.

SEMANA 2

EJERCICIO

**Anotá 3 frases que te decís cuando estás bajo presión.
Reescribilas en afirmaciones de poder.**

Ejemplo:

- "VOY A FALLAR" → "ESTOY PREPARADO, TODO ERROR ES APRENDIZAJE"
- "NO SIRVO PARA ESTO" → "ESTOY CRECIENDO Y ME FORTALEZCO CON CADA EXPERIENCIA"

3. VISUALIZACIÓN: EL ENTRENAMIENTO MENTAL INVISIBLE

"LA MENTE CREA ANTES QUE EL CUERPO ACTÚE."

- Visualizar jugadas, escenarios, reacciones y emociones prepara al cerebro para lo real.
- Activa las mismas conexiones neuronales que el entrenamiento físico.

PRÁCTICA : VIAJE AL CENTRO

- 5 minutos diarios: cerrar los ojos y visualizarte entrando al campo, sintiéndote confiado, resolviendo jugadas con fluidez.
- Incluir emociones: ¿Qué sentís cuando todo fluye? ¿Qué ves, qué escuchás, qué pasa a tu alrededor?

SEMANA 2

REGULACIÓN EMOCIONAL

4. REGULACIÓN EMOCIONAL BAJO PRESIÓN

"EL DEPORTISTA FUERTE NO ES EL QUE NO SIENTE, ES EL QUE SABE GESTIONAR LO QUE SIENTE."

- Identificar la emoción sin juzgarla.
- Respiración consciente:

4 segundos inhalar – 4 sostener – 4 exhalar – 4 sostener.

Técnica STOP:

Stop

Tomá aire

Observá lo que pasa sin reaccionar

Procedé con intención

PRÁCTICA : RESPIRA Y AFIRMA

- Antes de entrenar o competir, hacer 3 rondas de respiración cuadrada y repetir afirmaciones positivas.

5. ESTABLECER INTENCIÓN DIARIA

"UNA PEQUEÑA INTENCIÓN PUEDE CAMBIAR COMPLETAMENTE CÓMO VIVIS EL ENTRENAMIENTO."

RITUAL: CADA MAÑANA O ANTES DE ENTRENAR, RESPONDER:

- ¿Qué quiero experimentar hoy?
- ¿Qué actitud quiero sostener?
- ¿Qué valor quiero practicar? (Ej: confianza, entrega, paciencia)

5. ESTABLECER INTENCIÓN DIARIA

"UNA PEQUEÑA INTENCIÓN PUEDE CAMBIAR COMPLETAMENTE CÓMO VIVÍS EL ENTRENAMIENTO."

Ritual: Cada mañana o antes de entrenar, responder:

- ¿Qué quiero experimentar hoy?
- ¿Qué actitud quiero sostener?
- ¿Qué valor quiero practicar? (Ej: confianza, entrega, paciencia)

Ejemplo:

- Hoy voy a entrenar con alegría, voy a motivar a mis compañeros y voy a dar el 100% sin juzgarme.

DESAFÍO EXTRA DE LA SEMANA

Antes de cada práctica o partido:

Visualizá por 3 minutos tu mejor versión.

Repetí 3 afirmaciones de poder.

Establecé una intención emocional para ese día.

(Ejemplo: "Hoy juego con confianza y presencia, pase lo que pase.")

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN FINAL DE LA SEMANA:

- ¿Qué diferencia notás cuando jugás desde la intención?
- ¿Qué emociones manejaste mejor esta semana?
- ¿Qué frase nueva te acompaña ahora mentalmente?
- ¿Cómo impactó la visualización en tu confianza?

ACCIÓN FINAL:

- Escribí tu "código mental" personal:
- Una lista corta con tus frases guía, tu respiración previa al partido y tu rutina interna para recuperar el foco en momentos de presión.