



MIGUEL UREÑA
MENTAL PERFORMANCE COACH

LIBRO GRATUITO · SISTEMA CHAMP

DOMINA TU JUEGO

El manual de rendimiento mental para el futbolista que quiere rendir cuando importa.

POR **MIGUEL UREÑA, MPM**

CHAMP SISTEMA DE RENDIMIENTO MENTAL

ANTES DE EMPEZAR

¿PARA QUÉ ABRISTE ESTE LIBRO?

Antes de leer una sola página, responde una pregunta:
¿qué quieres encontrar aquí?

Tal vez rindes en el entrenamiento y desapareces en los partidos. Tal vez un error te dura todo el partido. Tal vez te cuesta jugar con confianza cuando el entrenador o tu familia te miran. Tal vez solo quieres mejorar y nadie te ha enseñado a entrenar la mente.

Sea lo que sea, escríbelo. Lo que tienes claro, lo encuentras.

LO QUE QUIERO CONSEGUIR CON ESTE LIBRO:

"Este libro no se lee. Se entrena."

CÓMO USARLO

Cada capítulo termina con una **Acción CHAMP**. Si solo lees, aprendes. Si haces los ejercicios, cambias.



MIGUEL UREÑA
MENTAL PERFORMANCE COACH

ENTRENA TU MENTE, DOMINA TU JUEGO

QUIÉN TE HABLA

MIGUEL UREÑA, MPM

Soy coach de rendimiento mental y tengo la certificación **Mental Performance Mastery**. Creé **CHAMP Sistema de Rendimiento Mental** para darle al futbolista lo que casi nadie le entrena: la cabeza.

He acompañado a equipos juveniles en momentos de máxima presión, como las semifinales y la final del torneo nacional con el Sub-17 de Jarabacoa FC, y trabajo con jugadores de categorías formativas y con sus familias.

También soy padre de un futbolista. He estado en la grada, en el coche de vuelta a casa y en las conversaciones difíciles después de un mal partido. Por eso CHAMP no es teoría: es lo que funciona dentro y fuera del campo.

"Los jugadores que rinden bajo presión no tienen menos nervios. Tienen un sistema."

MIGUEL UREÑA, MPM

CONTENIDO

TU CAMINO CHAMP

00

EL TALENTO NO BASTA

Por qué la mente decide los partidos

C

CONTROL

Tu energía, solo en lo que depende de ti

H

HÁBITOS

La confianza se construye antes del partido

A

ACTITUD

Lo que haces después del error

M

MENTALIDAD

Tu diálogo interno y tu enfoque

P

PROPÓSITO

Quién eres además de futbolista

14

TU PLAN DE 14 DÍAS

De la lectura a la acción



MIGUEL UREÑA
MENTAL PERFORMANCE COACH

ENTRENA TU MENTE, DOMINA TU JUEGO

INTRODUCCIÓN

EL TALENTO NO BASTA

En cualquier categoría verás lo mismo: jugadores con muchísimo talento que se quedan por el camino, y otros, con menos condiciones, que no paran de crecer.

La diferencia casi nunca está en los pies. Está en cómo piensan, cómo se preparan y cómo responden cuando el partido se complica.

LO QUE SE ENTRENA

Técnica · Táctica · Físico

LO QUE CASI NADIE ENTRENA

Confianza · Enfoque ·
Respuesta al error · Presión

Entrenas el cuerpo varias veces por semana. Pero cuando llega el partido importante, **lo que decide es tu cabeza**. Y la cabeza, como el cuerpo, se entrena.

"La presión revela la preparación."

PRINCIPIO CHAMP

EL SISTEMA

CHAMP EN UNA PÁGINA

CHAMP son cinco pilares. Cada uno es una habilidad mental que puedes entrenar.



CONTROL

Pon tu energía solo en lo que depende de ti.



HÁBITOS

Construye la confianza antes del partido, con evidencia.



ACTITUD

Responde al error y a la presión como un competidor.



MENTALIDAD

Dirige tu diálogo interno y tu enfoque.



PROPÓSITO

Sabe quién eres y por qué juegas.

**PIENSA BIEN → ENFOCA BIEN → ACTÚA BIEN →
RINDE BIEN**



MIGUEL UREÑA
MENTAL PERFORMANCE COACH

ENTRENA TU MENTE, DOMINA TU JUEGO



CAPÍTULO 1

CONTROL

No puedes controlar el partido. Puedes controlar a quien lo juega: tú.

CONTROL

¿DÓNDE VA TU ENERGÍA?

El árbitro pita mal. El entrenador te cambia. La grada grita. El césped está horrible. Y tú, en lugar de jugar, te pasas el partido peleando con todo eso.

Cada minuto que gastas en lo que no controlas se lo quitas a lo que sí controlas.

FUERA DE TU CONTROL

Árbitro · Rival · Clima ·
Resultado · Minutos ·
Opiniones

TU CÍRCULO DE CONTROL

Esfuerzo · Actitud ·
Preparación · Lenguaje
corporal · Tu próxima acción

Los jugadores de élite también sienten la injusticia. La diferencia es que no le regalan su energía. Se preguntan: "**¿esto lo controlo?**". Si la respuesta es no, lo sueltan y vuelven a lo suyo.

ACCIÓN CHAMP

- Dibuja un círculo. Dentro, todo lo que controlas en un partido. Fuera, lo que no.
- Elige 3 controlables para tu próximo partido y escríbelos.



MIGUEL UREÑA
MENTAL PERFORMANCE COACH

ENTRENA TU MENTE, DOMINA TU JUEGO



CAPÍTULO 2

HÁBITOS

La confianza no se siente. Se construye, día a día, con evidencia.

CONFIANZA CON EVIDENCIA

Repetirte "soy el mejor" frente al espejo dura hasta el primer fallo. La confianza real es otra cosa: **saber que hiciste el trabajo.**

Dormiste bien. Comiste bien. Entrenaste con intensidad cuando nadie miraba. Llegaste con tu rutina hecha. Eso es evidencia, y la evidencia no se discute.

1 TUS ESTÁNDARES

Tres reglas no negociables. Ej.: dormir 8 horas, llegar 15 minutos antes, dar el 100% en cada ejercicio.

2 TU RUTINA PRE-PARTIDO

Visualiza 3 minutos, define 3 controlables, respira y activa tu ancla: un gesto y una frase siempre iguales.

3 TU BANCO DE CONFIANZA

Cada noche marca si cumpliste tus estándares. Antes del partido, repasa la lista: ya hiciste el trabajo.

ACCIÓN CHAMP

- Escribe tus 3 estándares y cúmplelos durante 14 días seguidos.





CAPÍTULO 3

ACTITUD

Todos fallan. Lo que te define es lo que haces en los cinco segundos siguientes.

ACTITUD

TU SEMÁFORO INTERNO



En cada momento del partido tu mente está en uno de tres colores. No se trata de no pasar nunca a rojo, sino de darte cuenta y volver a verde lo antes posible.



VERDE

Presente, suelto, confiado. Juegas a ganar.



AMARILLO

Algo se movió: un fallo, un grito. Empiezas a pensar de más.



ROJO

Tenso, frustrado o con miedo. Te escondes o te precipitas.

"Los jugadores de élite no intentan sentirse bien. Se entrenan para responder bien."

PRINCIPIO CHAMP



MIGUEL UREÑA
MENTAL PERFORMANCE COACH

ENTRENA TU MENTE, DOMINA TU JUEGO

EL RESET DE LAS

5R

Fallaste. Tienes segundos antes de la siguiente acción. Este es tu protocolo:

R1

RECONOCE

"Estoy en amarillo." Nombrarlo te devuelve el control.

R2

SUELTA

Un gesto físico: aplaude, toca el césped, ajusta la media.

R3

REAGRUPA

Respira: 4 segundos dentro, 6 fuera. Cuerpo erguido.

R4

REENFOCA

Tu palabra clave: "Siguiente." "Ahora." "Presiona."

R5

RESPONDE

Gana la próxima acción. Es la única que existe.

ACCIÓN CHAMP

- Elige tu gesto y tu palabra clave. Úsalos en cada error de cada entrenamiento.



CAPÍTULO 4

MENTALIDAD

La voz que más escuchas en un partido es la tuya. Asegúrate de que juegue en tu equipo.

PIENSA BIEN, RINDE BIEN

Lo que te dices decide cómo te sientes. Cómo te sientes decide lo que haces. Por eso todo empieza en el diálogo interno.

TE FRENA

"No la falles."

TE IMPULSA

"Firme al pie."

TE FRENA

"Hoy no me sale nada."

TE IMPULSA

"Siguiente jugada."

TE FRENA

"Este rival es mejor."

TE IMPULSA

"Compito cada balón."

Una frase CHAMP es **corta, en presente y sobre una acción**. No niega lo que pasa: te dice qué hacer ahora.

"La energía va donde va tu atención."

ENFOQUE CHAMP

ACCIÓN CHAMP

- Anota 3 frases que te frenan en el campo y escribe al lado su versión CHAMP.



MENTALIDAD

JUEGA EL PARTIDO ANTES DE JUGARLO

La visualización es ensayar con la mente lo que vas a hacer en el campo. Bien hecha, tu cuerpo llega al partido sabiendo qué hacer.

1 DESDE TUS OJOS

En primera persona, no como si te vieras en la tele.

2 SENTIDOS Y RITMO REAL

Escucha la grada, siente el césped y el balón, a la velocidad del partido.

3 TUS PRIMEROS TOQUES

Repite tu primer control y tu primera acción de 5 a 10 veces.

4 INCLUYE EL ERROR

Visualízate fallando y respondiendo con tu reset. Así ya está entrenado.

ACCIÓN CHAMP

- 5 minutos de visualización antes de cada entrenamiento durante 14 días.



P

CAPÍTULO 5

PROPÓSITO

Cuando sabes quién eres y por qué juegas, un mal partido es solo eso: un mal partido.

PROPÓSITO

MÁS QUE UN FUTBOLISTA

P

Si toda tu identidad depende de cómo jugaste el sábado, cada partido se convierte en un juicio sobre quién eres. Así nadie juega libre.

Piensa en tu vida como una mesa. El fútbol puede ser la pata más fuerte, y está bien. Pero si es la única, cualquier golpe (una lesión, el banquillo, una mala racha) la tumba.

Familia, amigos, estudios, salud, tus valores: cada pata extra te sostiene cuando el fútbol tiembla. Y un jugador que se siente sostenido juega con más libertad.

"Identidad fuerte = juego libre."

PROPÓSITO CHAMP

MI FRASE DE IDENTIDAD:

Ej.: "Soy un competidor que no se esconde, dentro y fuera del campo."



MIGUEL UREÑA
MENTAL PERFORMANCE COACH

ENTRENA TU MENTE, DOMINA TU JUEGO

DE LA LECTURA A LA ACCIÓN

TU PLAN DE 14 DÍAS

El conocimiento sin acción no cambia nada. Este es tu plan:

1

Escribe tu frase de identidad.

2

Define tus 3 estándares.

3

Dibuja tu círculo de control.

4

Elige tu gesto y tu palabra para el reset.

5

Anota tus frases que frenan y su versión CHAMP.

6

Primera visualización de 5 minutos.

7

Revisa la semana: ¿qué funcionó?

8-13

Repite: estándares, reset en cada error, visualización.

14

Revisión final: ¿cuánto tardas ahora en volver a verde después de un error? ¿Qué cambió?



MIGUEL UREÑA
MENTAL PERFORMANCE COACH

ENTRENA TU MENTE, DOMINA TU JUEGO



TU SIGUIENTE PASO

ENTRENA TU MENTE, DOMINA TU JUEGO

Este libro es el comienzo. Descubre dónde está hoy tu mentalidad con el test gratuito **CHAMP 360 Mini** y empieza a entrenar con un sistema.

HAZ EL TEST CHAMP 360 MINI

champmental.netlify.app

¿Quieres trabajar conmigo? Escíbeme por WhatsApp:

809-994-3018

DOMINIO · EJECUCIÓN · PROPÓSITO

© CHAMP® BY MIGUEL UREÑA, MPM