

Talents360

ENTRENAMIENTO MENTAL Y
DEPORTIVO DEL FUTBOLISTA

Análisis DAFO

Una visión real y objetiva
de la gestión y desarrollo del Talento



TALENTS360 ACADEMY

El Valor del fútbol



COMO HACER UN DAFO

Si quieres **MEJORAR Y POTENCIARTE COMO FUTBOLISTA** para poder destacar más en tu equipo y ser más competitivo, tienes que analizar tu estado como futbolista, por dentro y por fuera. Internamente, tienes que entender lo que estás haciendo bien y lo que podrías mejorar. Externamente, tienes que considerar hacia dónde quieres llegar e identificar los nuevos retos dentro de tu equipo a los que probablemente te enfrentarás.

Conseguir esta información puede parecer una tarea difícil, sobre todo si no lo has hecho y si te cuesta mirarte hacia dentro de Ti y valorarte realmente como eres como futbolista, pero no tiene por qué ser complicado. Para empezar, todo lo que necesitas es un bolígrafo y un papel.

En esta guía, te ayudaré a explorar que es el análisis DAFO. En conjunto, esta herramienta de analizarte te permitirá conocerte mejor como futbolista y ver tu rol en el equipo que te encuentras, desarrollando así una planificación de tareas de mejora más sólida para llegar a destacar sobre los demás y acercarte más a tu meta de querer ser futbolista profesional.

¿Qué es un análisis DAFO?

Un análisis DAFO es el proceso de descubrir y examinar diferentes aspectos de ti mism@, y organizar tus descubrimientos en una sencilla plantilla 2X2. Cada cuadrante de la cuadrícula corresponde a una letra del acrónimo **DAFO**. El acrónimo significa puntos débiles, amenazas, fortalezas y oportunidades de uno mism@ como persona y profesional.

Aquí tienes un desglose de lo que significa cada una de las palabras en el contexto de un análisis **DAFO**



Fortalezas: las fortalezas son aquellas cosas que tú haces bien, las ventajas competitivas que tengas de tus cualidades como futbolista. Pueden ser fortalezas internas de forma que puedas usarlas a tu favor. ***(Tengo buen dominio de balón, buen disparo, defiende bien, soy fuerte, soy veloz...etc.)***

Puedes ayudarte con las siguientes preguntas

- ¿Qué es lo que mejor hago?
- ¿En qué me dicen que soy muy buen@?
- ¿En qué área supero a mis competidores?
- ¿Qué me hace diferente a los demás?
- ¿Cuáles son mis mejores cualidades?

Debilidades: las debilidades son aquellas áreas en las que tú puedes mejorar, y tus compañeros de equipo que ocupan tú mismo puesto te superan. Las debilidades son también factores internos, de forma que puedes detectarlas y solucionarlas. ***(Soy Bajit@ y me cuesta ir al choque, no tengo un buen disparo, no remato bien de cabeza, cuando fallo mucho me bloqueo...etc.)***

Puedes ayudarte con las siguientes preguntas

- ¿En qué puedo y necesito mejorar?
- ¿En qué faceta me dice o creo que está insatisfecho mi entrenador conmigo?
- ¿Qué me afecta a desarrollar mi juego ideal?
- ¿Cuáles son mis cualidades más débiles?



Oportunidades: las oportunidades son áreas donde en estos momentos puedes tener ventaja con respecto a tus compañeros que compiten contigo en jugar. Pueden ser nuevos recursos disponibles que puedan convertirse en otra fortaleza que no hayas adoptado de primeras y que al mejorarla se convierta en una nueva fortaleza que te permita tener más oportunidades en tu equipo, aunque como las amenazas, las oportunidades son elementos externos que se te pueden escapar a tu control. **(Entender más la interpretación del juego, tener más visión de juego o dar más equilibrio al equipo, pero eso no te garantiza jugar más porque no depende de ti el jugar sino del entrenador, pero si se convierte en fortaleza cuando estas jugando tu y despliegas esos factores a tu favor mejorando y poder te hace mejorar para tener más minutos).**

Puedes ayudarte con las siguientes preguntas

- *¿Con mis cualidades en que puedo ayudar más a mi equipo?*
- *¿De qué puedo aprovecharme en la tendencia que va mi equipo?*
- *¿En qué puesto puedo aportar más del equipo distinto al que juego?*
- *¿Qué hacer para que otro equipo pueda fijarse en mí por mis cualidades?*
- *¿En qué equipos o categoría puede encajar mi forma de jugar?, o ver otras opciones*

Amenazas: las amenazas son todo aquello que pueda afectar negativamente a tu juego desde el exterior o cualquier obstáculo con el que te enfrentes en tu equipo. Por lo general, puedes hacerte una idea de las amenazas o la competencia que tienes por jugar en tu equipo. Por desgracia las amenazas suelen estar fuera de tu control, pero no debes hacer que te afecten demasiado para poder potenciarte mejor como futbolista. **(Juegan antes que yo jugadores que no se lo merecen, porque entrenan peor que yo o son más malos que yo, por mi físico el entrenador me utiliza poco por su sistema de juego, participo poco en el juego por la forma de juego que tiene mi equipo.)**

Puedes ayudarte con las siguientes preguntas

- *¿Qué hacen mis compañeros mejor que yo?*
- *¿Cómo afectan mis debilidades mentales en mi equipo?*
- *¿Para qué categoría estoy preparado según mis cualidades y debilidades?*
- *¿Cómo afecta a mi juego mi debilidades técnico-tácticas y fortaleza física?*

Como la información se presenta en una cuadrícula muy fácil de leer, el análisis DAFO es una forma de evaluar rápida y directa. Una vez que está realizado, es más fácil analizar tu estado como futbolista, las mejoras que debes hacer para potenciarte y los obstáculos a los que te enfrentas en tu equipo, para saber superarlos.



¿Cuánto debo realizar un análisis DAFO?

No hay un momento adecuado o equivocado para realizar un análisis DAFO.

Sin embargo, hay momentos en los que un análisis DAFO puede ser particularmente útil. **Aquí tienes 4 momentos en los que es una buena idea realiza un análisis interno y externo.**

Un primer diagnóstico para saber cómo te encuentras respecto a ti, y tus objetivos con tu equipo, te proporcionará información que puede ayudarte para los ajustes necesarios para una mejora o potenciarte como futbolista.

Cuando cambian las condiciones externas con cambio de categoría, cambio de entrenador, cambio de equipo o simplemente cambio de objetivos a conseguir. Nuevos competidores, nuevo sistema u otros cambios en el que pueden obligarte a reflexionar. Un DAFO puede ayudarte a tomar impulso para los nuevos retos que se te avecinan.

Independientemente o hagas para tu parte como deportista, también es muy útil en la parte de tu vida personal o profesional si tienes algún negocio.

De forma regular, un análisis DAFO no te hará daño si lo haces de forma regular. Un análisis de este tipo rápido, cada trimestre o un par de veces al año, te proporcionará información que puedes utilizar a corto plazo, además de con la planificación estratégica cuando sea el momento.

Ahora que hemos descrito qué es un análisis DAFO y cuándo deberías realizar uno, vamos a profundizar más en el proceso centrándonos en cada cuadrante.

Uno de los beneficios más destacados de un análisis DAFO es que es muy fácil de realizar. Todo lo que necesitas es una forma de poner en claro tus ideas y la voluntad de mirarte cara a cara como si hablaras con tu espejo.

Cuando realizas un análisis DAFO por tu cuenta, te ayuda a que otras personas participen del proceso. Tu padres o amigos pueden ayudarte a identificar aquellas cosas que puedes haber pasado por alto y a clarificar ideas que tu las ves desde otro foco.

HERRAMIENTA DAFO

FACTORES INTERNOS DEL FUTBOLISTA		FACTORES EXTERNOS DEL FUTBOLISTA	
NEGATIVOS	DEBILIDADES (-)	AMENAZAS (-)	
	1	1	
	2	2	
	3	3	
	4	4	
	5	5	
	6	6	
	7	7	
	8	8	
	9	9	
10	10		
POSITIVOS	FORTALEZAS (+)	OPORTUNIDADES (+)	
	1	1	
	2	2	
	3	3	
	4	4	
	5	5	
	6	6	
	7	7	
	8	8	
	9	9	
10	10		

ANOTA AQUÍ TU REFLEXIÓN SOBRE TU ANALISIS DAFO QUE HAS REALIZADO

Nombre Futbolista
 Nombre
 Apellidos
 Equipo
 Categoría
 Posición
 Posición Alternativa



A partir de los datos introducidos en los factores DAFO, podemos hacerlo más completo y exacto sobre nosotros estableciendo estrategias más convenientes para la mejora y potenciación como futbolista. Hay cuatro fases de estrategias personales y deportivas adaptándolas a ti y tu equipo:

Estrategias Ofensivas: Se obtienen relacionando Fortalezas + Oportunidades.

Son estrategias de crecimiento: Buscan relacionar los puntos fuertes internos y externos para mejorar la situación. Ejemplo: Si interpretas bien el juego (Fortaleza), y detectas antes los defectos y virtudes del otro equipo, por donde sale el balón jugado y por donde tienen su lado más débil (Oportunidad), puedes hablar con tus compañeros de donde están las virtudes y defectos del rival, potenciando tu liderazgo.

Estrategias Defensivas: Se obtienen relacionando Fortalezas + Amenazas.

Son estrategias reactivas: Relacionan los puntos fuertes internos para contrarrestar las amenazas externas. Ejemplo: Si tienes una buena colocación en el campo y aportas un buen equilibrio en el juego (Fortaleza), y el equipo contrario le cuesta entrar bien por la zona (Amenaza), vas a obligar al equipo contrario a cambiar sus estrategias de entrada por tu zona, debido a que estas siendo muy contundente y les cueste entrar por tu zona.

Estrategias Adaptadas: Se obtienen relacionando Debilidades + Oportunidades.

Son estrategias de re-orientación: en este sentido, se cambia algún elemento en las debilidades para aprovechar las oportunidades. Ejemplo: si eres pequeño y te cuesta el juego aéreo por que juegan al pelotazo, con una buena anticipación puedes montar contras y crear buenas ocasiones de peligro, con pases seguros abajo.

Estrategias de Supervivencia: Se obtienen relacionando Debilidades + Amenazas.

Busca relacionar los puntos débiles internos y externos para conocer la situación del juego respecto a tu competencia en tu puesto y que tareas debes hacer para mejorar tu situación en el partido y en tu equipo. Ejemplo: Si tu competencia en tu puesto no tiene tu visión de juego y es menos técnico que tu, deberías ir a robar el balón para tener más dominio de balón participar más en el juego, pudiendo crear más ocasiones y tener la posibilidad de disparar más a portería.

Con este análisis detallado tendrás una buena realidad de tu situación respecto a ti mismo como futbolista y en tu equipo, definiendo así las tareas que debes entrenar más