

## ENTREVISTA E1

Muy bien, pues buenos días. Estamos con E1, un exfutbolista profesional de la de la década de los 80, 90, de los 2000, o sea, con una larga trayectoria en el en el mundo del fútbol y bueno, como experto en toda una toda una carrera deportiva, pues eh es muy interesante su su experiencia, que nos cuentes tu experiencia eh, respecto a cómo ocurrió el el momento de tu de tu retirada, cómo fue ese proceso de transición y seguro que todo lo que nos cuentes pues eh alimentará el el modelo y el de alguna forma nos estarás ayudando a a diseñar acciones formativas y a enriquecer el y a mejorar el modelo formativo que pretendemos desplegar desde DeMu para ayudar a deportistas que, bueno, que que dejan de de participar o dejan de desarrollar su actividad profesional y pasan una vida distinta en la que quedan muchos años y muchas cosas que hacer. Con lo cual, eh lo primero, muchas gracias por por colaborar en este proyecto, por ayudarnos y nada, ya dispuesto a que nos cuentes un poco, por empezar de alguna forma, pues cuáles fueron, no sé, tus tus comienzos, que cómo ha sido toda esa trayectoria en el Castellón, en en el Español de Barcelona, en el Sporting de Gijón, en el Lleida. Bueno, toda una vida dedicada al fútbol y cómo es ese después. Así que cuando quieras, si nos cuentas un poco cómo fue ese momento, perfecto. Buenos días, encantado de estar con vosotros eh de contarnos eh experiencias antiguas y experiencias en la vida de deportista, un deportista, ¿no? Bueno, por empezar ya directamente, ha sido muchos años eh a nivel de practicar deporte, en este caso el fútbol, eh a nivel profesional y y directamente como ya para empezar, yo tengo un buen recuerdo de de esa retirada o de esa última época mía a la hora de jugar. Eh, yo creo que hay diferentes variantes. Creo que una puede ser la mía en una trayectoria larga, de acabar en una edad larga, de acabar con una edad que prácticamente, yo acabé con 36 para 37 años ya difícil de seguir a nivel profesional. Yo creo que cumplí muchos de los objetivos que había cumplido y y la recuerdo una buena retirada, recuerdo con alegría, no no tengo ninguna frustración ni ninguna cosa mala, eh podía incluso haber seguido un año más. Me plantearon, en este caso, eh poder seguir eh vinculado, tuve la suerte, porque al final yo creo que es una suerte, que no tiene todo el mundo tiene la suerte de acabar como profesional y seguir vinculado eh en lo que te gusta y a nivel deportivo en en este mundo. Y es una de las cosas como como futuro tenía pensado y me lo plantearon de poder continuar un año más. Eh, como futbolista profesional o seguir ya vinculado dentro de un cuerpo técnico, dentro de otra faceta dentro del mundo del fútbol. Y y yo me lo planteé, creo que por una parte ya estaba un poco cansado, no sé, por la edad, por los años, por la trayectoria de de, sobre todo, de los entrenamientos. Yo creo que jugar no, nadie se cansa de jugar, pero sí de de ese día a día de los entrenamientos, me lo planteé y ese último año que podía haber seguido jugando, pues dejé dejé de jugar para pasar a a otra faceta dentro del mundo del fútbol y no estoy arrepentido. Lo digo, no tengo un mal recuerdo, no tengo una mala experiencia eh desde el punto de vista profesional, ¿no? Incluso personal, eh a nivel familiar. Yo creo que fue un, porque al final siempre tienes a la familia detrás, siempre tienes a a la mujer detrás. Fue una buena experiencia, no fue una una experiencia traumática. Yo, al menos, he conocido casos que lo que lo han

pasado peor por lesiones, por por haberlo dejado muy pronto, por muchas experiencias diferentes, pero en mi caso concreto, yo creo que fue una una experiencia buena, más o menos preparada. No se puede decir que preparada, luego ya lo iremos hablando, pero pero contento porque no fue una experiencia mala. Muy bien. Pues, entiendo por lo que dices que no hay ningún aspecto eh en concreto que te que fuese algo crítico en el momento de la retirada, que más o menos pudiste decidir cuándo cuándo retirarte. Y y bueno, y que, de alguna forma, si me gustaría que que que me contases un poco cuál eh cómo vivió el entorno familiar, o el entorno digamos más próximo, familiar, amistades, esa esa vuelta o ese inicio de de esa nueva vida, ¿no? [silencio] Fue fue positivo, fue agradable, fue Yo no tengo, como te decía antes, una mala experiencia. Tienes tiempo, aunque seguí vinculado al mundo del fútbol y al día a día, a los entrenamientos, como si no lo hubiese dejado, pero de otra manera, desde la distancia, desde fuera. Pero a nivel a nivel familiar, a nivel tal, como que estás mucho mejor, ¿no? Yo creo que tienes más horas para compartir, más horas para estar con la familia. Es el caso yo he tenido a los niños eh pequeños y, desde luego, abres un poquito el el el ámbito a a a tener más tranquilidad. Yo creo que a nivel profesional, hoy en día, en los últimos eh años, no quiero decir eh 20, 30 años, el el ser profesional de un deporte de de alta de alta preparación, eh creo que te lleva a estar pocas horas en casa, a estar pocas horas con la familia, o o muchas menos horas de lo que está en la familia o un una familia normal, ¿no? Por mucho que que digamos, pero son muchas horas de concentración, son muchas horas de partido, son muchas horas de viajes y y eso me llevó a tener muchas más horas de estar en casa, muchas más horas de de pensar en en, sobre todo, en el futuro. Porque al final, el futuro inmediato eh hay gente que lo tiene mucho más preparado, pero pero yo creo que el el deportista profesional, por mucho que se prepare, por mucho que diga quiero prepararme para para ese después, no es fácil, no es nada fácil, no está muy preparado, eh cada día sí es verdad que tiene más ayudas, pero cuesta, cuesta llegar a a al día después o a los años siguientes con una buena preparación, con una buena inversión de decir qué voy a hacer, qué y, sobre todo, a nivel familiar sigue un poco considerar que que que se va a mejorar, se va a mejorar, que vas a tener más horas con la familia. Bueno, hay gente que luego, por las experiencias, también dice que no que no tiene buenas experiencias a nivel familiar, eh pero, en general, yo tengo una buena una buena respuesta, una buena opinión sobre ese día después, ¿no? Eh, sobre todo a nivel familiar yo creo que te llena mucho más estar a nivel económico, a nivel empresarial, a nivel de buscar otras funciones. Ahí podemos hablar de muchas cosas, ¿no? Muy bien, entiendo que, bueno, el día después para ti ha significado una buena experiencia. Y eso, a lo mejor, puede tener que ver con con la actividad que desarrollas una vez que que decides retirarte. En tu caso, cuál es tu día a día desde que desde que te retiraste? Sí. Lo que te decía, tuve la suerte de de poder engancharme después ya. O sea, yo acababa un día de una cosa, de ser jugador y al día siguiente era eh segundo entrenador, entrenador de porteros. O sea, y eso es una, bueno, una facilidad a a no tener ese paso de decir: "Acabo como profesional y y no encuentro otro trabajo, no encuentro otra profesión, o no no encuentro". A lo mejor tardas un año, tardas dos, tardas seis meses o me dedico a mi a mis inversiones, como tiene muchos futbolistas,

muchos deportistas. Yo creo que tuve facilidad, ¿no? Y y, al estar vinculado, más o menos continuaba haciendo lo mismo. Más o menos he continuado haciendo lo mismo durante muchos años dentro de un cuerpo técnico, durante fases de haber estar haber estado parado, estar parado. Porque, hoy en día, también ha cambiado. No es lo mismo como futbolista que tienes contrato que como técnico, a lo mejor estás seis meses trabajando y luego estás otros seis meses sin trabajar. Pero, en general, no no me he desliado mucho de lo que estaba haciendo a lo que estoy haciendo. Sí que hay diferentes formas de de verlo, pero, en general, he hecho más o menos lo que estaba haciendo y eso me ha ayudado a a estar, pues, prácticamente toda la vida dentro del mundo del deporte, ¿no? Eh, en eso eh yo os eh yo lo agradezco y y para mí es un una cosa positiva el el poder estar vinculado porque es lo que quería después de ser profesional. Seguir vinculado, estar vinculado al deporte como entrenador, como cuerpo técnico, como estar en una parte de scouting, como dirección deportiva, esa era mi idea dentro de de luego poder hacer yo mis inversiones o haber podido manejar el tema, pero esa era mi idea. Porque yo creo que dentro de de haber podido estudiar, hacer algo, que eso lo podemos comentar después. Yo tengo una carrera, he podido estudiar, he podido hacer cosas, pero creo que hay una dificultad, ¿no? Si quieres lo comentamos después. Precisamente era eso lo que te quería comentar. Si eh, volviendo un poquito atrás, a los años en los que estuviste dedicado al cien por cien al fútbol, si pudiste o tienes la sensación de haberte podido preparar mientras mientras jugabas. Qué qué qué experiencia o qué recuerdo tienes de esa época? Tengo una buena época. Yo una época, cuando empecé, cuando somos jóvenes, cuando todo el mundo, bueno, yo posiblemente los estudios, estás vinculado, una época que lo dejé, y luego me reenganché otra vez con 23 o 24 años a volver a estudiar una diplomatura de de social. Mmm. Estoy contento por haberla sacado. Pero creo que la dificultad de hoy en día que puede tener un profesional es, posiblemente, que creo que ha mejorado, ¿no? De de hace 20 años ahora la gente se prepara más, ¿no?, para el futuro. Hay gente que la ves eh a nivel de de jugadores que se está preparándose más para tener un futuro. Pero yo creo que hay una dificultad en ese camino, en ese paso de que tú puedas estar estudiando con 19, 20, 21, 22, un jugador profesional y, que acabe con 30 y pico de años de futbolista, y que no tenga esa experiencia. Tengo el título. Yo, en mi caso, estuve trabajando dos o tres años con mi mujer porque montamos un despacho. Yo acababa de entrenar, os recuerdo mi experiencia. Acababa de entrenar, mi mujer estaba en el despacho, habíamos hecho los dos relaciones laborales y teníamos un pequeño despacho, habíamos montado, y estuve fenomenal. Tuvimos cuatro, cinco, seis años, recuerdo yo. Yo acababa de entrenar, me iba al despacho por la tarde, a ratos, cuando podía, tal y empecé a coger experiencia. Tuve la suerte de de poder fichar en, este caso, como lo decías al principio, de un Castellón al Sporting. Y tuve que dejar el despacho, tuve que cerrar el despacho y y, al final, dejar esa carrera laboral porque me interesaba más la carrera profesional, que es lo que me gustaba más. Pero sí, como te digo, es una dificultad porque yo, por ejemplo, a los 25, 26, ya hasta los 36 no vuelves a trabajar a nivel profesional. O la gente que acaba su carrera no vuelve no no empieza a trabajar hasta los 10 años, 12 años que. Entonces, yo veo una dificultad para el profesional en ese paso, ¿no? Es decir: "Yo estudio una carrera, estudio

algo", pero cuándo voy a trabajar? Cuándo voy a poder trabajar? Otra cosa es estar en un sitio que no te muevas, que no te desplaces, que no cambies de ciudad. Es un es un punto de dificultad para el profesional del deporte. Muy bien, en ese en ese, bueno, tú más o menos hablas de que de que te organizaste eh internamente para, bueno, para estar preparado, de alguna forma, para el para ese día después. Sin embargo, eh ¿tú crees que eh tuviste en algún momento algún algún alguna persona o algún algún punto de de referencia personal que te ayudara en ese proceso? O fue algo que, independientemente del de lo que es el entorno familiar, pero, no sé, siempre hay a veces, a veces, hay personas que, bueno, que ejercen que tienen un influjo mayor. Tú, en tu caso, ¿ocurrió esto o o? Yo tengo una persona. Sí. En este caso fue mi suegro. Yo creo que, al final, eh mi suegro procurador, no es porque fuera procurador, pero es un hombre muy inquieto, eh de, mmm muy valiente a la hora de de apostar por, yo no digo por invertir, sino por proyectos nuevos, eh yo era muy joven. Yo recuerdo siempre conversaciones con él y de y de animarme a animarme a, ¿no?, a a, sobre todo, invertir. Porque al final, el futbolista profesional o el deportista, yo creo que lo lo que conoces más a nivel general en la en la trayectoria de los de los profesionales, generalmente, es la inversión, ¿no? Y, sobre todo, yo yo fui por la parte inmobiliaria, de invertir, de de buscar hm diversificar eh eso, pero, sobre todo, buscar al futuro, decir: "Bueno, cuando me retire". Y fueron muchos consejos a nivel de inversión, de diversificar, de de decir: "Busca soluciones para cuando". Y yo tuve la suerte de tener esa persona de de, la suerte, porque yo creo que es una suerte, de tener una persona al lado que te que te aconseje, te ayude y, luego, de buscar esas inversiones y buscar invertir mi dinero a nivel de de profesional y creo que hice bien. O o, dentro de lo que que pude hacer, estoy contento. Estoy contento de haber no he hecho caso porque él me me aconsejaba, pero pero esa persona que me decía: "Oye, eh esto es buena idea", y y él él lo hacía, eh lo valoré, junto con mi mujer y, bueno, creo que, en el fondo, después de muchos años de haberlo hecho, dentro de las crisis que ha habido, la crisis que estamos teniendo, pues, parte de la inversión de de ese dinero, creo que me valió para ahora estar un poco más tranquilo, ¿no? Estar un poco más tranquilo de haber puesto parte de esa de ese dinero que iba ganando a a pequeñas inversiones, ¿no?, que que dices tú: "Bueno, ahora tengo un trabajo" y poder mantener, no digo el mismo nivel, pero un nivel de estar tranquilo, de a nivel de futuro, a nivel de de decir puedo hacer ciertas cosas que, a lo mejor, con un trabajo normal, pues, posiblemente no podrías hacer. Entonces, estoy contento porque esa persona que fue, en este caso, mi mi suegro, pero entiende que, hoy en día, hay asesores, hay hay, sobre todo, las empresas de de representación tienen ya una figura al lado que intenta ayudar al futbolista. Creo que los clubes podrían hacerlo, no lo hacen, eh casos puntuales. Yo conozco algún club, en este caso aquí al lado hay un club que que intenta ayudar un un poco al al futbolista a nivel de inversiones, pero es una figura poco, sobre todo, los clubes no no la tienen contemplada, ¿no?, la figura de asesorar, ayudar, no sé por qué, pero sí las empresas de representación, sí las empresas de de economía, ¿no?, de economía, de fondos, de tal y cual, sí buscan ese perfil de buscar ayudarte y creo que es bueno para para el deportista y para las personas para que, porque, se gana mucho dinero en el fútbol, en el deporte, pero se se va muy fácil, se va muy

fácil y luego lo comentaremos, pero, cuando tú acabas con 30 y poco, 30 y, en cuanto te dé la suerte, como digo, 36, hasta los 50, hasta los 60, hasta los 65 que tú te vas a jubilar, creo que es eh no es el principio lo peor, para mí lo peor es el después de cuando tú no tiene 40, 45, eh llegar hasta hasta la jubilación. Yo es ahí donde veo la mayor dificultad si tú no has tenido un un planteamiento, una planificación de futuro. Porque el dinero se va muy fácil, porque el dinero eh has estado acostumbrado a ganar un dinero que luego no es el mismo, porque el dinero, si lo inviertes mal, si no lo manejas, se acaba. No sé, podríamos hablar de muchas cosas, pero veo la la máxima dificultad después de unos años de haber dejado el fútbol. Pero, bueno, la primera pregunta que me decías era: "Yo he tenido este caso", eh mi suegro fue la persona que, para mí, me ayudó mucho en en poder hacer muchas de las cosas que he hecho. [silencio] Muy bien, pues eh por lo que comentas, hm eh de los, bueno, de los comentarios anteriores, se desprende que ves como una diferencia entre entre lo que era el profesional de hace unos años, de hace de cuando de cuando tú eras profesional, al profesional actual. Tú ahora estás entrenando, estás en contacto con las nuevas generaciones de de futbolistas, en este caso. Mmm, bueno, se habla mucho, ¿no?, de cómo son los jóvenes de ahora, de cómo es, tú ves algún tipo de diferencia entre cómo son los de ahora y cómo éramos los de antes, en sentido positivo o negativo, como tú creas oportuno. Sí que hay diferencia. Yo creo que, mmm siempre hay diferencias, no de un día para otro, pero, con los años, yo creo que el deportista ha mejorado muchas cosas, pero también eh la parte positiva, como te digo, es que mucha gente se forma, muchos futbolistas deportistas se están formando mucho más, están eh rodeados de de gente que le asesora mejor, invierte mejor. Pero también el futbolista joven de hoy en día, eh yo creo que un una diferencia importante es que de hace 20 o 25 años a ahora se gana mucho más dinero a nivel profesional, a nivel de futbolista. El un chaval de de hace 20 años podía ganar dinero. El el fútbol, el deporte se gana dinero. Pero, hoy en día, yo creo que, proporcionalmente, eh se gana mucho más, ¿no? Yo un futbolista con 19, 20, 20 años que prograsa bien, que que gana mucho dinero en comparación con hace años. Que eso, ¿qué quiere decir? Que, posiblemente, si no estás bien asesorado, si no tal, eh ese dinero que gana tan fácilmente y mucha más cantidad que hace años, si no lo sabes llevar, si no estás bien asesorado, ¿qué pasa? Que, al final, un chaval que que está en un en una cantera, un fútbol base, de un Barcelona, un Villarreal, un Real Madrid, puede estar ganando 5.000, 6.000 € tranquilamente en una nómina. Si no un cadete, si no un juvenil, creyéndose que esto va a ser así toda la vida y pasan, por ejemplo, luego a jugar con 19, 20 años con con gente ya profesional y eso y eso se les acaba y eso y esa frustración, ¿no? Hablo más de gente joven que que a nivel ya más profesional, esa frustración, por ejemplo, de no haber estado asesorado, de no haberles ayudado, de de, bueno, de chaval joven de decir: "Yo gasto, no me importa nada porque gano 6.000, el mes que viene me tengo un contrato de 4 años, me están pagando bien". Entonces, eso antes, yo creo que, proporcionalmente, eh se ganaba dinero, pero se ganaba mucho menos. Y y no es lo mismo de hoy en día. Y eso es un peligro que, con los años, ves mucha gente joven con mucha calidad, con mucha proyección. Y dices: "Pues, este estaba hace cuatro años en un Barcelona, en un", con un nivel, bueno. Y y están jugando en equipos normales. Y

ya no tienen la inversión, ya no tienen el. ¿Por qué? Porque yo no yo no guardo dinero, yo no invierto, yo no estudio, yo no me asesoro. Vivo la vida, me compro un coche, ropa, eh no sé. Ves ves detalles a veces, a veces, como te digo, de chavales que, oye, lleva un pantalón de 300 €, lleva una camiseta que le cuesta 200 €. O sea, ves detalles de decir: "Y tú ni", muchas veces intentas asesorar y decirles: "Oye, esto no es así, la vida no es así, la vida del deportista se acaba pronto". La vida del deportista, cuando acabas, eh no es no es esto no es real. Y es una de las partes, creo, también a mejorar. Dentro del mundo profesional, dentro del fútbol base, bueno, hay detalles eh, hoy en día, como te decía, los clubs no no no te ayuda mucho. Hace, por ejemplo, hay un fondo de garantía que ahora eh te aconseja a los a los que están sindicados a a guardar una parte de dinero para cuando tú acabes tu carrera profesional, tenerlo guardado en ese fondo. Bueno, todas estas cosas no existían, hoy existen, pero ya te digo, eh también he dejado caer el tema del fútbol base porque ahí también hay una una parte importante para poder mejorar. Desde desde joven, 16, 17, 18, 19 años. Esta gente joven que empieza, ya no digo a regional, pero sí a nivel de equipos grandes que ahí se les podría enseñar y valorar mucho lo que es el ganar dinero, el formarte, el el estar bien asesorado, el poder invertir en en una carrera y en, bueno, en inversiones, en negocio, en el tema inmobiliario, también es un tema importante a valorarlo dentro de de ese estudio, lo que hagáis o, porque, al final, hay gente que con con esa edad se le puede enseñar mucho. Muy bien, pues, no sé, antes de hacer un balance así general de de todo lo que has comentado, no sé si quieres contarnos alguna alguna cuestión más, algo adicional que digas: "Bueno, yo creo que esto sería fundamental a introducir o a incorporar si se quiere ayudar en este proceso de transición a los deportistas", bien sea en en etapas más tempranas o bien sea eh justo antes de la retirada o, incluso, ya retirados. Si hay algo que tú creas que que es fundamental o que te... No, el el, te digo, son dos etapas. La para mí las dos etapas peores de es esa etapa, ¿no?, entre los 15 a los veintipocos años y la etapa eh posterior, nada más acabar el futbolista, sobre todo, si no lo tienen encaminado, si no lo tienen encaminado, si es una etapa de de poder asesorar desde luego. Y luego hay una otra otra etapa posterior, a los poquitos años de dejarte el fútbol, que también creo que es que es mala, es mala. Porque tú has pasado los primeros años y dices tú, bueno, como no hayas invertido bien o no te haya asesorado, pues ves mucha gente perdida por el mundo, mucha gente perdida en el mundo del deporte, que que que un año aquí, otro año allá, otro año allá, seis meses aquí, seis meses allá, eh y la vida familiar, eh, ahora pongo la vida familiar también entre dicho, y dices tú, yo creo que hay un tanto por ciento muy muy elevado de de separaciones, de de vida familiar eh rota o medio rota después de, a los pocos años de, el al los pocos años de habértelo dejado el fútbol. Pero, bueno, yo me quedo con que, sí, en la primera pregunta te digo, sí hay que intentar que el el mundo del fútbol y la sociedad, y y a lo mejor las instituciones, asesoren a los jóvenes a formarse, a saber invertir el dinero que ganan, a a que hagan cosas y a que piensen en su futuro, porque, si no, es es muy difícil, es muy difícil. Y luego también ves la la otra parte, cuando ya te has retirado. Y esa etapa de no haberte preparado de joven para ese futuro, eh, te te hace polvo, te hace mucho daño. Entonces, hay que intentar, desde los clubes, desde las familias, desde la gente que tiene alrededor, desde los propios

asesores, el el intentar que que la gente joven y la gente que se está retirando tenga esa facilidad para que ese camino sea mucho mejor que el que no lo tenga en cuenta, y luego se va a lamentar. Muy bien, E1, pues nada, mucha suerte y nada, a seguir retirándote con este con este éxito. Gracias, un abrazo. [silencio]

## ENTREVISTA E2

Hoy tenemos una conversación, charlamos con E2, yo creo que no necesita presentación al menos en el mundo del fútbol profesional, ex jugador de fútbol, ex jugador profesional del Atlético de Madrid, del Barcelona, de la selección española. Bueno, digamos que es un referente para muchas personas como futbolista y como ser humano. Entonces, su experiencia, porque él también empezó. Él también fue jugador profesional y también se retiró y ahora está haciendo cosas. Entonces, su experiencia yo creo que va a ser muy útil para poder ayudar a los que están en ese proceso de retirada. Así que se vio gracias por concedernos este ratito y bueno, a ver qué sale. Así que lo primero que se me ocurre preguntarte, aparte de darte las gracias, es hablar un poco de aquel momento de cuando pensabas en retirarte o cuando te retirabas, como empezaste todo aquello y con los preludios que tuvieras. Vale, pues muchas gracias, Echema, y encantado de poder compartir con vosotros mis experiencias del pasado, de mi época como profesional y el momento de la retirada. Espero que y deseo que pueda servir para ayudar a otros. mis recuerdos de mi retirada pues recuerdo que pues no fue nada fácil emocionalmente aunque me retire ya con 38 años y digamos que llevaba ya un tiempo pensando en que ese momento podía llegar, trate de prepararme en todos los sentidos para que cuando llegase me afectase pues lo menos posible negativamente y estar preparado para tener una continuidad en mi vida pero realmente cuando llegó el momento me di cuenta de que no estaba no estaba preparado. Fue el cambiar bruscamente lo que había sido toda una preparación mental que me había acompañado durante toda mi vida. mentalmente siempre había pensado en jugar, en ser futbolista. Era algo que me apasionaba y que me preparé para ello y que continuamente, durante mi etapa profesional, pues fui alimentando el reto de estar lo mejor posible para poder ir viviendo, consiguiendo mis objetivos y cumpliendo mis sueños, ¿no? Y cuando estás a ese nivel, pues parece que si empiezas a pensar en la retirada o en el día después o parece como que si te preparas mentalmente para ello te estás debilitando para dar el máximo en el momento en el que estás que es en el que quiere rendir con lo cual yo creo que por eso se hace difícil porque a los que yo creo que hemos llegado a ese nivel nos creemos que nuestra mentalidad tiene que ser siempre la de estar al máximo para dar lo mejor de nosotros y que si bajamos mentalmente ese punto de mentalidad nos estamos fallando. Entonces por eso yo creo que cuando llega el momento si has pensado de esa manera pues sufrés un golpe brusco porque por un lado pierdes todo lo que te ha estado ilusionando durante muchos años y de repente te aparece una situación de vida en la que tienes que volver a reilusionarte con algo que te pueda llenar tanto como te ha llenado tu etapa, tu etapa profesional. Recuerdo esos primeros meses, sentía dolor, porque me faltaba algo. No iba a entrenar cada mañana, llegaban los domingos y yo no iba a jugar, además estaba en Bayaolid, vivía cerca del estadio. Sentía como dolor y también, yo creo que no elegí el mejor camino, porque mi camino fue de alejarme. Y el alejarte y no afrontar la situación, lo que te provoca es que estás posponiendo, el enfrentar emocionalmente el siguiente paso. Creo

que es lo mejor afrontarlo, es un momento de dolor, porque has perdido algo, pierdes algo que quieres mucho, indudablemente tienes un momento de duelo y cuando hay un momento de duelo en tu vida es como una cicatriz que tienes en el cuerpo y que lo que tienes que hacer y lo que tiene que hacer la cicatriz es, es bueno pues sanar, es irse curando y para eso vas a tener un dolor, pero que ese dolor es inevitable. Cuando quieres algo tanto, como por ejemplo, en mi caso quería mi profesión y le había dedicado tanto. Entonces, un proceso de dolor, de esa herida, pero yo creo que hay que afrontarlo. Afrontarlo, convivir con ello y prepararse para lo que viene después, que es la continuidad de tu vida, te queda mucho tiempo por delante y tienes que conseguir, yo creo, reilusionarte de nuevo con unos objetivos en tu vida que te permitan intentar disfrutar lo mismo o parecido de cómo lo has hecho en esa etapa de tu vida profesional deportiva, prepararte para ello, para disfrutar y se me ha ido ahora lo que te iba a contar. Estaba bastante bien encaminado, sí, prepararte por un lado eso, emocionalmente pero estaba hablando algo que te ilusione y luego también elegir un camino en el que creas que vas a poder conseguir eso mismo disfrutar y ese nivel de satisfacción que te aportaba ese deporte que has estado haciendo bueno en mi caso elegí y elegí y decidí ser entrenador. Me parecía que era lo que iba a estar más cerca de lo que tanto me había gustado, pensaba que me podía seguir gustando tanto como me había gustado la otra fase de mi carrera y de mi vida y a partir de ahí pues lo que intenté es prepararme bien para ello, para volver a tener o tracapa igual, de ilusión, de crearte retos, de prepararte bien para disfrutarlo al máximo y para estar lo mejor preparado para que esos retos los puedas conseguir. Y bueno, es lo que hice. Fue un año de mucha inestabilidad a nivel emocional, también a nivel de orden en mi vida. De repente tenía que adaptarme a unos horarios nuevos, a tener más tiempo libre, a qué pasaba en ese tiempo libre, cómo lo organizaba, empecé a abrir la puerta a hacer muchas cosas, a relacionarme con mucha gente y eso provocó un poquito de caos en mi vida. Sí que había sacado el título de entrenador, como que ya lo tenía, quería dedicarme pero en el momento en el que hasta que surgió la posibilidad de empezar esa carrera como entrenador pues en esa fase intermedia hubo un poquito de desorden y de inestabilidad personal y sobre todo el del punto de vista emocional. La verdad es que ha dado gusto que así no hace falta preguntarte cosas porque vacilando un poco en el discurso cuestiones que yo te quería comentar Y bueno, yo creo que poner mi flor de piel en la vivencia, el momento de la retirada que tú lo defines clave más emocional, que a pesar de que hay otros aspectos que uno tiene que tener. Y volviéndolo en ese momento, tú tuviste la sensación de que pilotabas tú la decisión de la retirada fue algo sobrevenido, ¿crees que él cómo recordás? Claro, vuelvo a Valladolid con 33 años, vuelvo al equipo de mi tierra, entiendo que el jugar para el equipo de mi tierra me va a dar un estímulo a nivel de compromiso mucho mayor porque el que puedo tener en otro lado. Entonces, por eso decidí terminar ahí mi carrera deportiva. Encuentro que eso me motiva, me estimula el estar en casa, el estar cerca de mi familia, de mis amigos, el jugar para el equipo de mi tierra y poder dar el máximo en la posición en la que estuviese. Ese nivel de compromiso me permitió que, aunque dejase de ser importante o tan importante en el campo, podía seguir siendo importante aportando mi experiencia a los compañeros, poniéndolo al servicio del club. Y eso hizo que, bueno, pues en

esos últimos años yo ya veía que mi condición física pues no era la misma, mi aportación al equipo no era tan grande a nivel físico y a nivel de rendimiento en el campo, pero sí que era muy importante a nivel de experiencia, de sabiduría, de conocer el entorno, conocer las circunstancias y de poder ponerlas al servicio del equipo. Entonces llegó un momento en el que eso empezó a faltar. Por un lado, empecé a notar que no disfrutaba tanto del entrenamiento porque al fallar o al disminuir mi condición física veía que sufría un poquito más. Ese nivel de sufrimiento, sufrimiento no tanto, pero no disfrutar tanto con el juego, porque tus condiciones ya te limitan un poquito y el ver que había ido perdiendo importancia dentro del grupo, porque ya no podía portar tanto en el campo y empezaba a ver que esa falta de disfrute me estaba mermando de dar lo mejor de mí también en el vestuario, hizo que sintiese que había llegado el momento, que había llegado el momento. No quería estar en esa situación, quería dejar mi profesión con unas buenas sensaciones y de que hasta el último momento he dado el máximo de mí y además a una edad ya en la que es importante eso, seguir disfrutando. Y cuando pierdes ese momento de disfrute, para mí el fútbol fue una vocación y jugué porque me apasionaba, pero porque me lo pasaba muy bien y disfrutaba de cada día. Cuando eso pasó, pues ya tuve claro que había llegado el momento, aunque cuesta dar el paso, cuesta tomar la decisión, pero hay que valorar, poner una balanza y decir, bueno, qué me da y qué punto de sacrificio, pues estoy haciendo que no me compensa. Qué bien, bueno, como digamos que somos amigos, te conozco muy bien, yo sé la intensidad con la que has vivido siempre el fútbol y lo sigues viviendo. Yéndonos a cuando tú jugabas, que fueron muchísimos años, tienes la sensación de que estabas haciendo algo que te preparase para el día después, para el momento de la retirada o cómo te organizaste o si de forma consciente o a lo mejor inconsciente te preparabas para ese día después. ¿Qué recuerdo tienes? Bueno, te digo... Voy a lo que contaba antes, emocionalmente no estaba preparado porque, sí, bueno, psicológicamente sí, pero emocionalmente no, psicológicamente estoy cerca, ya dentro de poco me va a llegar. Bueno, fui preparándome, fui haciendo cursos de entrenador porque ya mis últimos años sí que veía que me podía gustar, veía que quizás leía bien el juego, me gustaba estar en contacto con el balón, veía que ir cada mañana a un entreno y poder diseñar entrenamientos y poder hacer jugar a mi equipo con todo eso que yo tenía en mi cabeza me podía llenar, me ilusionaba, me empezaba a ilusionar eso, entonces preparé los cursos de entrenador y lo que sí que sentía es que para lo que estaba eligiendo me tenía que preparar a nivel de liderazgo. Y por ahí sí que veía que tenía un déficit que quería compensar, pero ahí me faltó el haberme preparado más para todo eso. Seguía mis entrenamientos, mi cabeza enfocada en el entrenamiento, en el partido, en darlo mejor de mí y aunque tenía en mi cabeza lo que quería hacer no me preparé para ello, sí que saqué los cursos pero porque digamos que era como relativamente fácil, relativamente cómodo, relativamente sencillo, pero creo que podría, podría haberme preparado mucho mejor en lo que es dirección de equipos, liderazgo. En fin, un montón de herramientas que había en ese momento y que podía haber aprovechado y haber utilizado, pues no sé, como haberme preparado con los cursos de inglés, por ejemplo, para tener una mejor preparación, para que luego, cuando he empezado mi carrera como entrenador, si hubiera aprovechado un poquito más ese tiempo para prepararme

en algunos aspectos, yo creo que hubiera sido una ventaja. El tema está para mí en cómo tu mente puede entender que el dedicarle tiempo a eso te va a servir para que tu nivel de compromiso con darlo mejor de ti para tu vida es algo muy bueno y es algo que va a permitir que el próximo paso que des en tu carrera te pueda llenar tanto como te ha llenado tu carrera como como jugador. Que bien, bueno al final es ir haciendo un poco memoria sobre sensaciones y sobre lo que se organizó mentalmente mientras estaba jugando, ya no hablamos de los inicios, cuando uno empieza pues digamos que va dejándose llevar por la inercia lo mejor. Sí, como jugador lo tienes muy claro, o sea te preparas cada día porque ya sabes, pero te piensas que cuando empiezas otra carrera también cuando llegue ese momento de que empieces a pensar en otra cosa te vas a preparar igual que te preparaste para para para para hacer lo que hiciste, ¿no? Ya desde niño. Pero yo creo que estás perdiendo un tiempo que sería, sería muy bueno aprovechar. Con la idea de que no vas a perder nada. O sea, tienes que convencerte de que el dedicarte a eso no te va a quitar nada de compromiso y concentración con lo que estás haciendo. Yo creo que se puede hacer. Y esto es importante, hacerse lo saber a la gente que pueda estar pasando por ese momento. Es decir, hay tiempo para todo y tu mente puede tener unos comportamientos que hagan que tu nivel de compromiso y de mentalidad con lo que estás haciendo en ese momento puedes seguir siendo el máximo, pero además vas a ganar algo y es que lo que estés preparándote para lo siguiente te puede ir dando una dosis de ilusión y de confianza que pueden hacer que tu rendimiento en ese momento pueda mejorar. - Muy bien. Bueno, es un lujo, charlar. Es muy agustito, pero es un lujo charlar de cosas que además... - Es muy bonito, yo creo, que podamos... No sé, compartir las sensaciones que hemos tenido, cómo la hemos vivido cada uno. Creo que he entrado ahí un poco en vuestra página y lo que veía un poco era eso, el decir "no hay dos retiradas iguales, todas son diferentes". y sí que habrá aspectos que sean comunes, pero luego hay muchos aspectos que son diferentes, cada uno de nosotros. Muy bien, vamos a entrar en un capítulo que en otros, digamos que no hay dos retiradas iguales ni dos deportistas iguales, pero todos de alguna forma tienen digamos que un entorno, ¿no? Y me gustaría saber cuál es tu percepción sobre el influjo, el efecto que tiene ese entorno cercano del deportista a todos los niveles, tanto en el familiar, ese entorno relacional tan próximo que cómo influye, cómo puede influir en ese momento de la retirada, ¿no? El previo, como el inmediatamente después. Bueno, yo creo que el proceso que uno vive como jugador profesional es un proceso en el que se ve acompañado por muchas personas, personas que llegan a ser parte de ti, parte de compartir tus vivencias, compartir tus alegrías y tus penas. Entonces cuando llega al momento de dejarlo, pues también creo que es un momento difícil para ellos, para esas personas para ese núcleo de personas con la que te sientes que son tu familia, tu equipo y creo que esas personas por un lado necesitan también pues o prepararse para ese momento o si no entender que ellos también pueden pasar por una situación parecida a la tuya y el que esas personas también pues puedan estar mejor preparados también emocionalmente eso te puede ayudar a que tu retirada pues no sea tan traumática o sea más no o sea que yo creo que se nos empatizan tanto con nosotros, las personas que tenemos cerca que a veces para nosotros es como una responsabilidad mayor, es como que jover, lo voy a dejar pero se le va a

acabar esto bueno que yo estoy viviendo a mis padres, a mis hermanos, a mi pareja, a mis hijos, sobre todo ese, ese es el entorno, mis amigos más cercanos, ese es el entorno que te acompaña y que yo creo que si ellos se preparan bien o te encuentras gente a tu lado que tiene una mejor preparación para acompañarte en ese momento pues pues mucho mejor o sea si ellos son conscientes de que esto pues tiene su principio y su final y que hemos disfrutaba al máximo del durante pero que el que llegue el final pues es una etapa de tu vida y que hay otros momentos y en esos momentos pues también vas a poder disfrutar y seguir siendo feliz y poder, porque no igual encontrar que vas a disfrutar más o que tu objetivo en la vida, tu propósito de vida a lo mejor es el que está por venir y simplemente esa fase de tu vida profesional, esa fase de tu vida que ha estado dedicado a una profesión, a algo que te ha gustado mucho el deporte, a lo mejor en el futuro te das cuenta de que eso ha sido una preparación en tu vida para haberte realmente realizado con otro trabajo o dedicándote a otra cosa que te está llenando más que lo que has hecho anteriormente. -De bien, hablás de de alguna forma de las compañías, de esas compañías en todas las situaciones es algo que yo creo que ocurre a todo el mundo siempre se tienen personas, persona, alguien de referencia, a veces son referentes para no seguirlos pero en otros casos es para seguirlos. ¿Crees que esa figura tener algún referente o tú en tu experiencia has tenido pues esa figura, figuras o una manera de entender como referente para afrontar la vida? la retiraban después del deporte? Bueno, yo creo que en mi vida profesional el apoyo más importante fue mi pareja en ese momento. Supo mantener siempre, mantenerse en un punto donde todo lo relativizaba mucho y a mí me servía mucho de apoyo, de apoyo en el sentido de que bueno pues tuve a mi lado una persona que no conocía el mundo del deporte, que no conocía el mundo del deporte profesional, que crecimos juntos pero que esa persona mantuvo siempre la serenidad y él darse cuenta de lo que en realidad era lo que estaba pasando en nuestras vidas y es que estábamos viviendo un momento bonito pero que había más cosas en la vida y que pues no éramos ni más ni menos que nadie, no? Igualmente damos unos o era yo un privilegiado que estaba disfrutando mi trabajo, de mi pasión. Yo creo que el tener al lado alguien que te haga ver la auténtica realidad, es muy bueno porque cuando estás dentro del mundo que nosotros estamos, que es el mundo del deporte y que atrae mucha admiración por parte de la gente poco que tenemos alrededor o los aficionados o las personas de la ciudad en el equipo en el que estás jugando o incluso los periodistas o la gente del club o incluso en un momento dado tus compañeros que están viviendo lo mismo que tú y que les falta esa perspectiva pues yo creo que es importante tener al lado alguien tu familia en algún amigo pues que te de ese punto de equilibrio para que te haga ver las cosas de una manera más real, porque si no, luego cuando termina esto, pues sí que en eso también se produce un golpe grande al que te tienes que adaptar. O sea, si has estado en una nube, pues cuando esa nube desaparece te encuentras con que la realidad de la vida es otra y adaptarte a ella pues va a requerir un tiempo también va a requerir un tiempo en el que veas que las cosas las tienes que hacer tú por ti mismo que no hay nadie que te las haga que esos privilegios que has estado teniendo pues de repente desaparecen, bueno pues eso, cualquier cosa sencilla que pues en un momento dado pues tenías mil facilidades para que tenerlas de

repente ya no lo tienes, con lo cual si has tenido alguien o tienes a alguien en la familia, en los amigos, en las personas cercanas, ese núcleo cerrado que tiene que te esté preparando para ello o que te trate siempre así luego cuando acaba dices bueno pues yo esto ya lo sabía ya me he educado para ello porque si no te pasará lo mismo que comentaba antes con el aspecto emocional no tendrás que sufrir un proceso en el que bueno pues al principio te costará un poco, pero que luego conseguirás con el tiempo, pero cuanto mejor preparado este es, pues menos doloroso será. Bueno, pues te voy a seguir preguntando cosas, ¿vale? Yo tengo un especial interés en cuál es la perspectiva de los que ahora sois entrenadores profesionales, que además os gusta especialmente trabajar con la cantera que tenéis gusto por esas cosas que parece que al fútbol de vez en cuando le faltan, que es el trabajar con lo que tú vas un poco como los viñedos que tienes de fondo. Y tú crees que las nuevas generaciones con las que tienes contacto tienen... se diferencian a las nuestras, a las anteriores, ¿crees que hay alguna diferencia en la manera de vivir el deporte, el fútbol y también ese momento de la retirada, ¿no? ¿Cómo lo ves? Pues me da la impresión de que ha habido una evolución, ha habido una evolución importante, digamos que el tiempo pasa y todo el mundo se va preparando mejor. Al final, yo creo que las personas que ahora mismo los deportistas pueden tener al lado, yo creo que son personas que están más preparadas para dar mejores consejos que los que podíamos tener nosotros hace años. Porque bueno, no se depende qué tipo de consejos, igual a nivel emocional, igual antes ese apoyo se podía tener, pero sí que a nivel de formación, pues a nivel de una preparación para lo siguiente o de una preparación también a nivel de tener un equilibrio a nivel económico que te permita pues administrar mejor tus recursos para que tu vida pues pueda ser un poquito más estable en el futuro. Me da la impresión de que ha ido evolucionando para para mejor, para mejor, hay una mejor preparación, pero sí que creo que es complicado y abstraerse de todo eso que nosotros hemos vivido también en nuestra época y es esa sensación de estar viviendo en un mundo darte cuenta de que estás viviendo en un mundo que no es la realidad y para Y eso, para eso es difícil. Incluso creo que en eso, pues no sé si se ha dado un paso atrás o no se ha evolucionado mucho, porque quizás sí que siento que hay muchas personas alrededor. Ahora igual alaban o agrandan mucho la figura del deportista y no le hacen ningún favor. Ten en cuenta que ahora si nosotros antes o a nivel profesional o en el mundo del fútbol en el que yo he vivido se ganaba antes muy bien la vida, ahora se la ganan mucho mejor. ganársela mucho mejor, eso te hace tener la idea de que eso ya te va a ser suficiente para el futuro, en cuanto a estar preparado. El nivel de importancia que tienes para la gente que tienes al lado, ahora es mucho mayor, es como que eres más poderoso y como tienes más poder, la gente igual tiene menos fuerza para decirte cosas que te pueden doler, pero que pueden ser buenas para ti. Lo en lo cual ahora sí que se encuentran los deportistas ante estas circunstancias. Por un lado la sensación de que al tener mejores recursos me va a ser más fácil en el futuro tener una vida cómoda y por otro lado el que tiene es un... en el que ese poder de adulación en el momento a lo mejor es mayor y te es más difícil hacerte ser consciente en el futuro de lo que te vas a encontrar? Está claro que las dimensiones de dimensionado del futbolista en concreto por otros deportes, pero el futbolista es todo un reto para gestionarlo.

En ese sentido, ¿tú crees que los clubes, las organizaciones, federaciones, ¿tú crees que hacen lo suficiente que dedican parte de sus recursos de forma real a cuidar un poco ese aspecto del futbolista o simplemente se dedican a gestión o una carrera deportiva? Bueno, desconozco cómo se trabajan en otros clubs, no? Yo por ejemplo, esta una etapa importante de mi cartera como entrenador la he hecho en la realidad y creo que es un club que como tiene mucha gente de la cantera, sí que trabajan mucho desde la base en preparar a la gente para que esté bien preparada cuando llegue al primer equipo, pero sí que también un poco se trata ya con esa educación del fútbol base, del deporte formativo de encauzar un poco a los jugadores en lo que puede ser su futuro, no solo inmediato, sino su futuro a largo plazo. Yo creo que luego ya cuando el jugador llega a nivel profesional, los clubs no le dedican mucho, ni tiempo, ni recursos a preparar a los jugadores para ese momento. Creo que no le encuentran no le encuentran el retorno al dedicarle tiempo o recursos a todo eso. Creo que si lo que me preguntas es por los clubs, no. Las asociaciones... Pues tampoco veo que haya ninguna entidad que esté dedicándole recursos a ello. y yo veo que si todos le dicen una mayor importancia, pero claro, el jugador es el que se lo tiene que hacer ver, pero le cuesta al jugador también verlo en ese momento, con lo cual no sé de quién es la responsabilidad en todo esto, pero sí que sería bueno que se fuese consciente de ello, si fuese consciente del jugador perfecto, porque él mismo trataría de hacerlo a nivel particular. Si fuese consciente el representante también sería algo muy bueno, que yo creo que al representante pues le daría un plus más como para que el jugador pueda confiar en una persona que le represente y que le lleve sus asuntos y sería dedicar también tiempo y recursos para preparar al jugador para el futuro. Los clubs yo creo que al menos si esto se trabaja en las categorías inferiores y se le inculca ya al jugador esta idea de lo que va a ser el después, creo que es una buena oportunidad porque el jugador en ese momento todavía no está sintiendo lo que siente el deportista profesional y entonces prepararse en ese momento de la formación sería muy bueno porque estaría abierto para que luego eso se pudiese dar una continuidad? Bueno, creo que desde las federaciones y las digas, pues también podría tener en cuenta, para de alguna manera pues compensar desde las asociaciones de futbolistas, por ejemplo en este caso también se podría pensar en pues en ello para dedicarle algún recurso también y al final un poco concienciarse todos pero indudablemente si se consigue que cada uno de los jugadores en activo, cada uno de los deportistas en activo, si al final se conciencia de ello y le encuentran el sentido, luego yo creo que el jugador ya va a hacer para que encontrar los recursos y el tiempo como para que el resto de las entidades que hay alrededor pues puedan organizar algo para que para que se dé esa posibilidad. Qué bien, me ha parecido especialmente interesante la idea que has comentado de ese momento del futbolista cuando aún no está en la élite, que es un momento de más permeabilidad, que es más permeable que no está tan... Claro, todavía no sabe qué va a pasar con su vida. Todavía esa duda es un momento muy bueno porque todavía hay alguno que puede estar pensando, bueno, sí, no, todavía en ese momento de que no tienes el convencimiento absoluto, sí que puede ser un buen momento para decir, oye, me voy a... yo le voy a ofrecer una visión que le permita así, sí, tú estás trabajando para estar aquí en la elite y tal, pero qué tal si

te preparas también para seguir también en ese mismo nivel en el futuro. Si ya le alimentas esa inquietud de qué pasará en el después, si le conciencias de todo lo que ha pasado a otros deportistas, yo creo que estará más permeable, como tú dices, al menos a dejar que esa semilla aparezca en él, para que luego, una vez que luego como profesional le llega otra vez la inquietud ya está preparado para ello. Sí, sí. Bueno, al hora de preguntar, de preguntar cuestiones clave, a mí me gustaría decirte, bueno, tú que en el momento para la retirada que considerarías clave, ¿tú qué consideras? Que es aquel aspecto elemento que es lo más importante. A mí también me gusta preguntar esto de una forma distinta, es tú llevado a lo personal, ¿qué crees que habrías hecho de otra forma para mejorar el proceso que tú tuviste? Y a partir de ahí, ¿qué crees que es bueno? ¿cuáles elementos o aspectos clave que faciliten la transición a la vida de la profesión? Yo le digo mucho tiempo a preguntar para darte tiempo a pensar. Sí, por un lado, yo creo que si ¿Logras identificar en algún momento qué es lo que te ilusiona a parte del fútbol o qué te ilusionaría hacer a parte del fútbol o a parte de lo que has estado haciendo? ¿Qué es eso que crees que te podría ilusionar tanto como te ha ilusionado esta etapa de tu vida? Esto me parece muy importante. Tratar de encontrar eso. Entonces, buscar en cada uno qué crees que sería lo que te puede motivar. Indagar en ello, probar, experimentar. Y una vez que eso lo consigues, yo creo que luego todo lo demás viene por añadidura, sería empezar a prepararte para ello. Pero primero identificarlo, porque si no, yo creo que es bueno que te puedas preparar en determinados aspectos, pero si no lo tienes claro, te va a costar más. Y luego, lo que sí que creo que sería importante es tener claro que cuando eres deportista profesional adquieres una serie de recursos que son muy difíciles de conseguir para cualquier otra persona en cualquier que pueda desarrollar cualquier trabajo. Con lo cual creo que tenemos una ventaja importante o unos recursos muy importantes que yo creo que serían muy buenos para poder aprovechar en el mundo laboral. Por un lado, poder ser consciente de ello, que el deportista pueda ser consciente de ello, tengo unos recursos que son únicos, son únicos. La manera de afrontar la tensión, la responsabilidad, el punto de compromiso, el sentido de equipo. Hay muchas cosas que cuando pero que vas adquiriendo a través de tu profesión y en este caso para nosotros el deporte nos alimenta esos recursos de manera que yo creo que otras personas les es muy difícil poder adquirir entonces que tenemos un potencial, ser conscientes de ello y siendo consciente de ello que lo único que necesitas para que en tu próximo paso tener un nivel de rendimiento alto es prepararte en algunos aspectos de formación que no son tan complicados de conseguir. Esos son los fáciles, los recursos importantes son los que tenemos porque cada uno tenemos unos y cada uno nos ha hecho poder conseguir lo que hemos conseguido. Uno ha sido su mentalidad, otro su constancia, los otros su determinación, los otros han sido muy buenos en el deporte porque han aprovechado al máximo esa virtud que tienes, pues pasa lo mismo. Tenemos alguna Y esa la podemos aprovechar luego en el mundo laboral. Y luego también hacer conscientes a las empresas o a los lugares donde un deportista pueda trabajar de que hay unos recursos únicos en esa persona y que son muy buenos y que son del máximo nivel y que únicamente con una preparación adecuada en algunos aspectos, que pueden ser de formación, de gestión, de liderazgo,

trabajando un poquito de eso se puede tener a un trabajador con un rendimiento muy, muy grande. Qué bien. Bueno, pues yo creo que ya te he exprimido el máximo. No, es que ahora me viene mucho ahora, nosotros, por ejemplo, yo estoy viendo Juan Carlos, nosotros lo tenemos como entrenador en el director de entrenadores, no entrenador y coordinador en la fundación y lo tenemos un poquito como no sé si gerente una función un poquito de gerente en la bodega, no? Entonces claro yo le veo es alguien que no ha trabajado nunca en la empresa pero le veo cómo responde y me encanta porque claro tiene unos valores de equipo de solidaridad de generosidad de compromiso con lo que está haciendo de rectitud de honradez y bueno igual él es así pero tras igual son cosas que algunas tiene pero yo creo las ha potenciado con el con lo que ha vivido y tiene una experiencia que digo qué trabajador tenemos ahí tenemos ahí un fichaje que pasa que bueno pues mancarlo necesita pues tener unos mínimos conocimientos de gestión de orden de, no sé, alguna dinámica que en los que se estudian en los colegios, en las universidades y que eso pues es una parte importante, pero que luego hay una parte también importante que el trabajador luego va consiguiendo con sus experiencias, porque por un lado puedes tener la formación, pero luego tienes que tener un poquito las experiencias que te dan, que tu rendimiento pueda ser alto. Bueno, pues el deportista, su rendimiento con la preparación, con esa formación puede ser muy alto desde el principio. Está claro que el potencial del deportista con todo lo que vive es digamos que no tiene límite, pero bueno. Claro, es puesto al máximo de presión y de tensión y de superación para llegar donde hemos llegado. hemos tenido que superar dificultades y competir con otros, competir con otros que también querían llegar ahí, con lo cual ese punto competitivo lo tenemos, ese punto de adaptarte a situaciones de derrotas y de lesiones, lo hemos tenido que superar, entonces digamos que ese callo ahí ya lo tenemos. En ese sentido tú dices, ¿llegaron de haber llegado yo? Claro, tú has llegado a lo más alto en todos los sentidos, Ya empezaba la entrevista hablando de la calidad como futbolista y de la calidad humana. Y eso es algo que mucha gente puede compartir. Desde esa posición que tú tienes ahora, con los viñedos de tu "La seca Natalaka", ¿qué balancearías? de tu periplo por el fútbol profesional, retirada y lo que haces ahora. Es difícil condensarlo todo de forma, pero sensación tienes. Sensación de que soy un privilegiado, pero también sensación de que he dado mucho por tenerlo y por conseguirlo. Creo que en ese sentido mi mentalidad me ha ayudado a poder conseguirlo. Es la determinación que he tenido por disfrutar de todo esto ha sido muy grande. Y ahora me siento privilegiado, pero también siento que he quedado todo por vivir esto, vivir todo esto. O sea, me he creído que al final la profesión es el día a día, es una parte muy importante de tu vida, es dedicarle mucho tiempo. Entonces cuando encuentras algo en tu vida que te gusta, tienes que hacer todo para poder conseguir vivir de ello. Es que son muchas, muchas horas, muchos momentos de sentirte bien, de disfrutar, de satisfacción y alegría. Entonces yo animo a todo el mundo a que si identificas lo que te gusta vete a por ello, vete a por ello, va a costar, sí va a costar, pero no va a ser nada comparado con los momentos de desgana, de aburrimiento, de insatisfacción que vas a tener si te dedicas otra cosa, con lo cual identificar y que tu vida, yo lo encontré y lo identifique desde niño para hacer lo que he hecho como jugador, pero me alegro mucho de haber identificado otra cosa que me

permitiese también encontrar esa satisfacción y ese disfrute y lo encontré como entrenador, pero es que luego también me ido dando cuenta de que igual también tener, pues sí, hablas de los viñedos y del mundo del vino, pues también he ido descubriendo que es un mundo que bueno me parecía interesante, atractivo me encontraba gusto en el campo, a gusto con el proceso del mundo del vino, que es un proceso de un ser vivo en evolución muy natural, pues también empecé a encontrar y bueno de alguna manera no es mi profesión pero sí que es como un complemento a mi mi profesión, que me permite también pues estar a gusto, disfrutar y tener también la motivación de poder prepararme también como para poder pues esto compartir un negocio con otros socios y tratar de que las cosas nos vayan bien y podamos conseguir tener una mejor situación económica, Yo creo que uno se mueve por satisfacción, porque le gusta algo, también le puede dar una recompensa económica, por conseguir estar rodeado de gente, conocer gente interesante, tener amistades, pero también. Y una cosa muy importante que descubrí cuando decidí ser entrenador y es que el ser entrenador me obligaba a tener que formarme bien, prepararme bien y tener que mejorar cada día. Entonces ese estímulo fue muy importante en mi vida porque me di cuenta de que había encontrado un trabajo que era un estímulo diario. Si quería ser cada día mejor entrenador tenía que estar cada día mejor preparado. Porque es un mundo como muy exigente de que estás expuesto a que si las cosas no te van bien en un momento determinado, pues puedes dejar de trabajar. Con lo cual es un estímulo muy importante, es como un reto y es pues tener que prepararte bien para ello. Es un estímulo. Y luego también me parece que para poner un poco punto final es también encontrar en tu vida qué es lo que te hace disfrutar, qué es lo que te motiva, qué es lo que te ilusiona y luego también cuál puede ser tu tu visión o tu propósito en la vida, ¿no? ¿Qué quieres en tu vida? Disfrutar, bien, vale. Quiero sentirme muy importante o quiero ayudar a los demás. ¿Qué me hace feliz? El disfrutar con lo que me gusta, el sentirme a gusto con lo que hago, pero también poder ayudar un poquito a los demás, que eso también me da satisfacción. Entonces cuando encuentras ese propósito y te das cuenta de que a través del trabajo que estás haciendo eso lo puedes conseguir, pues yo creo que es muy gratificante. Muy bien, pues yo me quedo con esto último que has dicho, ¿no? Además, me costa que lo haces, que te encanta echar una mano a los demás, de hecho, bueno, para muestra un botón, de hecho, y ahora te pediré incluso que nos autorices tanto a DMOOF para promocionar sus procesos de formación para deportistas, para difundirlo por los distintos canales y digamos, al proyecto DMOOF nos autorizas y por otro lado si desde el punto de vista de lo que es la investigación, en el ámbito más académico, más universitario, pues bueno, poder crear conocimiento que colabore a generar mejores procesos de formación. Entonces, si tú nos autorizas ya es el... Autorizados totalmente porque me parece una iniciativa fantástica, me parece que el propósito que tenéis es buenísimo. Yo creo que podéis ayudar a mucha gente, que vais a ayudar a mucha gente y os animo a que sigáis con ello de manera decidida y con total determinación porque en esto que hablábamos antes de que podemos hacer por los demás, yo creo que vosotros podéis hacer mucho por mucha gente que para ellos pues puede ser el darle sentido a una vida después de la vida profesional y el conseguir que alguien pueda encontrar eso, puede encontrar ese punto de encontrar un sentido a su

después o prepararle para que cuando encuentres ese sentido lo pueda disfrutar mucho más, pues es algo que es muy bonito y que podéis hacer un gran favor a mucha gente, con lo cual por descontado que yo lo que puedo aportar, pues he encantado de aportarlo, eso a mí me llena mucho, el saber que mis experiencias pueden servirle alguien, para mí es un motivo de satisfacción. Bueno, pues ahora acabaré amenazando con que haya nuevos contactos de este tipo. Bueno, muchas gracias E2 y en este momento en el que estamos de pandemia, a mí ya me gustaría poder darte un abrazo. Abrazo virtual, abrazo virtual de momento y luego ya la botella de vino y lo que ha faltado. Gracias de course. Ha estado encantado, me ha servido, me ha venido muy bien porque bueno, es como un trabajo de coaching, no? Este en el que tú me preguntas cosas que me hacen investigar dentro de mí o me hacen no encuentro la palabra. Me hacen que tenga que indagar o buscar dentro de mí esas respuestas y esas respuestas me hacen también vivir lo que pasé, pero también el expresarlas hacen también que compruebes cómo te sientes ante todo ello, ¿no? Y digamos que esto que hemos estado haciendo ahora y que tú has hecho conmigo, pues es algo que a mí me sirve, me viene muy bien, el expresar todo lo que lo que lo que he vivido, de qué manera la he vivido y la verdad que ha sido muy bonito, me ha gustado, he disfrutado. Repetiremos y ya te digo que el gusto es mismo y es una suerte tenerte de amigo y ya está, y aquí estamos por el atraco. Perfecto, ha estado muy bien, da muy a gusto. Pues nada, la siguiente ya una cupita de vino y una conversación ya más distendida, nos diría será tan interesante como como esta pero también lo pasaremos bien. Muy bien, venga hasta otro día. Da recuerdos en casa, Mireya, tus hijas, a los hijos de Mireya, a los suegros, a todos un abrazo fuerte. Igualmente, igualmente, venga un abrazo. Venga, chao.

## ENTREVISTA E3

Estamos con E3, que es un ex futbolista profesional 00:00:20.560 --> 00:00:29.160 de muy buenos equipos, del Sporting de Jijón, del famoso Dream Team, del Barça, cuando 00:00:29.160 --> 00:00:35.120 lo ganaba todo y cuando jugaba mejor que nadie y bueno y aparte de encontrarme con 00:00:35.120 --> 00:00:43.280 de reencontrarme con un amigo pues poco a utilizar esta amistad para para ver si 00:00:43.280 --> 00:00:46.760 nos puede echar una mano en todo lo que tiene que ver con la los procesos de 00:00:46.760 --> 00:00:50.680 retirada de los deportistas profesionales y en concreto de los de los futbolistas 00:00:50.680 --> 00:00:57.720 profesionales así que bueno para empezar no sé si nos puedes empezar a contar 00:00:57.720 --> 00:01:04.680 E3, un poco cómo viviste o qué recuerdos tienes del momento de la retirada, de momentos 00:01:04.680 --> 00:01:10.620 previos a la retirada, cómo te organizaste, si hay algún aspecto del que te acuerdas 00:01:10.620 --> 00:01:15.280 de manera más intensa, ¿cómo recuerdas aquella época? 00:01:15.280 --> 00:01:23.960 La versión épocas, yo creo que ya lo iba preparando. Yo desde que tuve la fortuna de 00:01:23.960 --> 00:01:32.280 ser futbolista profesional, siempre sabía que esto se iba a acabar, son unos años en concreto y 00:01:32.280 --> 00:01:39.440 a partir de ahí, de prepararte para cuando llegue ese día, porque estamos viendo al día a día 00:01:39.440 --> 00:01:46.280 cómo pasa todo tan rápido y al final bueno, si tienes la suerte de estar 10, 12, 14 años en la 00:01:46.280 --> 00:01:53.560 elite pues imagínate, ese es el mejor de los casos y ya es un mundo pero pasa volado, en nada. 00:01:53.560 --> 00:01:57.760 Entonces bueno yo platicé antes de que desde que empecé a jugar y debuté con 20 años, 00:01:57.760 --> 00:02:06.920 siempre es una suerte vivir de lo que sueñas de niño pero yo nunca quise dejar de lado, 00:02:06.920 --> 00:02:14.560 bueno pues el formarte, el seguir estudiando, el seguir manteniendo un poco mis raíces y esto 00:02:14.560 --> 00:02:20.320 Bueno, viene un poco al previo que te va a contar, por lo final, cuando te llega ya con el típico años, 00:02:20.320 --> 00:02:27.000 en este caso de dos años, yo he llevado un par de años ya madurando la idea que sería los últimos años, 00:02:27.000 --> 00:02:33.320 porque ya no te ves motivado y porque tu cabeza ya va por delante y ya te prepara para decirlo, 00:02:33.320 --> 00:02:40.280 porque si, el proyección al, ya es momento que va a llegar a su fin, estamos ya cerca, 00:02:40.280 --> 00:02:45.740 Y lo fui madurando, pero no me costó en absoluto, digamos, un día como era 00:02:45.740 --> 00:02:50.600 purista profesional, mañana no lo era y no me costó. 00:02:50.600 --> 00:02:56.440 Costó, pero es fundamental el prepararte un poco antes y tener algo preparado para 00:02:56.440 --> 00:03:04.280 el día después. Por eso el prólogo de la formación es fundamental, el formarte y saber un poco, 00:03:04.280 --> 00:03:08.520 cerrar los ojos y decir "bueno, yo no es que acabe mi carrera profesional, me quiero levantar 00:03:08.520 --> 00:03:13.640 día siguiente y qué quiero hacer y todo eso bueno pues yo más o menos lo tenía 00:03:13.640 --> 00:03:19.240 ya en mente lo

tenía preparado y así es, que prácticamente es el día de hoy, que lo 00:03:19.240 -> 00:03:25.400 que había pensado ese mismo día de mi retidad pues es lo que estoy haciendo ahora 00:03:25.400 --> 00:03:31.640 resumiendo prepararse, prepararse para este día y saber qué es algo fíjero que pasa y 00:03:31.640 --> 00:03:35.640 bueno pues la vida sigue en otra cosa 00:03:35.640 --> 00:03:40.640 ¿Recuerdas algún aspecto en concreto? 00:03:40.640 --> 00:03:43.640 Perdí a la chema, no te digo. 00:03:43.640 --> 00:03:47.640 Es que había desconectado el micro. 00:03:47.640 --> 00:03:51.640 Lo que te quería preguntar es que si en ese momento de la regla, 00:03:51.640 --> 00:03:56.640 si hay alguna cuestión que tú viviste con especial intensidad, 00:03:56.640 --> 00:04:00.640 si hay algún aspecto, el personal, el económico, 00:04:00.640 --> 00:04:07.640 el de relaciones con el más social, ¿no? Si hay alguna cuestión que tú recuerdes como... 00:04:07.640 --> 00:04:15.640 Sí, está claro que yo creo que bueno lo que prevé todo el mundo y lo que dice todo el mundo, 00:04:15.640 --> 00:04:22.640 al momento que lo dejas de ser público, por decirlo de una manera, yo prefiero casi definirnos como 00:04:22.640 --> 00:04:34.280 más que famosos, ves que bueno pues tema de ir por la calle, tema de cuando primas autógrafos 00:04:34.280 --> 00:04:41.960 se piden sacar una foto, eso al final se va diluyendo, caer va menos y eso lo notas desde, 00:04:41.960 --> 00:04:49.120 bueno no te digo el primer día, pero primer mes me cipico pues bueno pues que no estás ya tan 00:04:50.160 --> 00:04:58.600 tan en órbita y eso se nota y es muy palpable desde minuto cero. A partir de ahí, bueno, es como lo lleve cada uno. 00:04:58.600 --> 00:05:07.760 Ahí puede venir un poco a nivel emocional, a nivel mental, el tener este mazazo, el no tenerlo preparado antes y saber que, bueno, 00:05:07.760 --> 00:05:13.720 pues ahora mismo, pues vas a pasar a esa perspectiva, vas a ser uno más y es que estar preparado para ello también. 00:05:13.720 --> 00:05:19.060 Si es una persona que te gusta por las fotos, te gusta que te pareen por la calle, 00:05:19.060 --> 00:05:26.840 te gusta que la aprobación, esto también es lo primero que te van a dejar de lado. 00:05:26.840 --> 00:05:29.460 Y hay que ser muy realista y consciente que va a pasar. 00:05:29.460 --> 00:05:32.060 La otra faceta, como es lógica, es la económica. 00:05:32.060 --> 00:05:41.660 Y ves también, obras un montón de pasta cada mes y sabes que del primer día, un mes siguiente, 00:05:41.660 --> 00:05:43.140 eso ya no te va a llegar. 00:05:43.140 --> 00:05:46.460 Es una cosa que vas a ver también en la cuenta del banco. 00:05:46.460 --> 00:05:48.900 Pero también tienes que estar preparado para eso. 00:05:48.900 --> 00:05:51.900 Entonces, cari, hay muchas cosas que entiendo 00:05:51.900 --> 00:05:57.860 que no te pide un poco, con los cimientos bien puestos se puede arrumar todo. 00:05:57.860 --> 00:06:02.460 Muy bien, por lo que comentas, 00:06:02.460 --> 00:06:08.180 el tema de la retirada tiene mucho que ver con 00:06:08.180 --> 00:06:12.500 lo que es con quién decide, cómo se decide, en tu caso, 00:06:12.700 --> 00:06:16.700 ¿Tienes la sensación de que fuiste tu un poco quien pilotaste esa decisión de la retirada 00:06:16.700 --> 00:06:18.700 o fue algo sobrevenido? 00:06:18.700 --> 00:06:20.700 ¿Cómo fue? 00:06:20.700 --> 00:06:28.700 Sí, yo me vi forzado porque tuve una lesión de rodilla y bueno, dos lesiones de la misma rodilla 00:06:28.700 --> 00:06:34.700 y los últimos años, prácticamente me pilla con 25, 26 años y hasta los 32, 00:06:34.700 --> 00:06:39.700 yo para seguir jugando al fútbol pues uso una

dependencia absoluta de mi rodilla, 00:06:39.700 --> 00:06:45.860 que tengo que estar, bueno, fortaleciendo cuáles dices, haciendo un tenamiento específico 00:06:45.860 --> 00:06:48.260 aparte del colectivo con el grupo. 00:06:48.260 --> 00:06:52.700 Y entonces mi pensamiento 100% yo sabía que para jugar al fútbol será tener bien esa 00:06:52.700 --> 00:06:57.420 rodilla porque al final más limitado cuando tienes una lesión de este tipo. 00:06:57.420 --> 00:07:03.980 Y claro, pues llega un momento que cuando, a medida que vas pasando años biológicamente, 00:07:03.980 --> 00:07:10.220 respondes igual, el tibastás mermado por una lesión, pues hace que la cabeza mentalmente 00:07:10.220 --> 00:07:15.620 esté en los momentos de bajón y sobre todo que no estás ya preparado para competir a ese nivel 00:07:15.620 --> 00:07:23.580 de la élite, por todo lo que implica y sobre todo a nivel de exigencia de estar en ese nivel. 00:07:23.580 --> 00:07:31.580 Entonces, bueno, pierdes la motivación, físicamente no vas y al final es un cúmulo de todo. Yo ahí no 00:07:31.580 --> 00:07:36.840 es que me viera obligado entre comidas a mejor puede ser la rodilla pero yo me 00:07:36.840 --> 00:07:41.140 preparé y sabía que lo tenía que dejar porque mi motivación no era la misma por 00:07:41.140 --> 00:07:43.940 ese hándiga que tenía. 00:07:43.940 --> 00:07:49.660 Muy bien, también se habla de que en el momento de la retirada hay un bueno pasan 00:07:49.660 --> 00:07:54.260 cosas con el entorno más cercano o incluso en los momentos previos o los 00:07:54.260 --> 00:08:00.660 posteriores. ¿Cómo viviste tu esa retirada en cuanto a lo que fue un poco 00:08:00.660 --> 00:08:05.660 ¿Cómo te arropó? ¿Cómo sentiste tu entorno más cercano? 00:08:05.660 --> 00:08:10.660 ¿Hasta qué punto tienes un recuerdo respecto a ese tema? 00:08:10.660 --> 00:08:17.660 Como te decía antes, yo el vínculo de las raíces siempre las mantuve. 00:08:17.660 --> 00:08:23.660 Desde que empecé a jugar al fútbol, mis amigos furosos, amigos de toda la vida de la calle, 00:08:23.660 --> 00:08:34.380 el colegio, mi familia siempre estuvo ahí, entonces bueno yo la... esa fielidad siempre la mantuve y bueno 00:08:34.380 --> 00:08:40.660 estuve la suerte también de retirarme aquí en mi casa en Asturias, entonces tenía mis amigos, tenía 00:08:40.660 --> 00:08:46.940 mi familia, estaba muy muy muy arropado, a partir de ahí en el fútbol pues hace un montón de amigos, 00:08:46.940 --> 00:08:55.100 pero como es lógico al final cada uno tiene su familia y ve localidades diferentes, distintas, 00:08:55.100 --> 00:09:01.900 vas perdiendo un poco el roce y eso hace que pierdas un poco también la distancia y el contacto, 00:09:01.900 --> 00:09:06.820 pero al estar aquí en Asturias y tener muy presente a mis amigos y mi familia, 00:09:06.820 --> 00:09:12.260 pues en ese sentido no me costó porque estaban conmigo como es el día de hoy que siguen. 00:09:12.260 --> 00:09:19.420 Entonces, muy importante, pues mantener lo que tienes y saber que estás en una 00:09:19.420 --> 00:09:21.900 proyección que es atípica y real de todo, totalmente. 00:09:21.900 --> 00:09:28.340 Para su morto de dinero, tus amigos no lo ganan y bueno, por eso es importante tener a tus amigos 00:09:28.340 --> 00:09:32.900 del fútbol que están en una posición como la tuya, pero es irreal y luego tener a tus 00:09:32.900 --> 00:09:36.860 amigos del colegio que siguen viviendo en casa con sus padres. 00:09:36.860 --> 00:09:43.220 sabes que para tomar una cerveza pues hay que ir a cochinar todos, lo paga uno, comparte, 00:09:43.220 --> 00:09:49.220 se estás estudiando, es el ambiente de

universidad, de colegio, pues bueno eso es la realidad de la 00:09:49.220 --> 00:09:55.380 vida. Muchas veces bueno si al final solo te metes en la burbuja de tus compañeros, 00:09:55.380 --> 00:10:01.580 bueno es una posición como decía idílica y esto de real, vas a comer por ahí, vas a sitios, 00:10:01.580 --> 00:10:09.020 te conoce, fotos, no tienes todo, pide por esa boca que lo vas a conseguir y pero claro, 00:10:09.020 --> 00:10:15.460 eso no es real y todo eso puede ser pasajero y vínculo fuerte está por otro lado. 00:10:15.460 --> 00:10:25.260 Bueno, yo como digamos que te conozco un poco tu trayectoria, digamos que te hiciste fútbolista 00:10:25.260 --> 00:10:31.180 en el Sporting, en tu casa y de alguna manera también a la hora de retirarte también acabaste 00:10:31.180 --> 00:10:38.180 en tu casa. Entonces puede parecer por lo que dices que el hecho de hacerte fútbolista, 00:10:38.180 --> 00:10:46.180 de llegar al profesionalismo, digamos rodeado de tu gente, bueno, pues puede ayudar en ese, 00:10:46.180 --> 00:10:52.900 no sé, en tener ese entorno, digamos, más presente y también a la hora de retirarte 00:10:52.900 --> 00:10:57.540 también es importante, ¿no? Y más en tu caso, pues que has, bueno, he estado en el 00:10:57.540 --> 00:11:02.340 pero has ganado champions con el Barça, has estado en equipos, 00:11:02.340 --> 00:11:08.140 bueno, pues he estado en el rayo, que también has tenido tus picos a lo largo de tu trayectoria 00:11:08.140 --> 00:11:12.540 y que, bueno, parece que el entorno siempre ha estado muy presente con tu. 00:11:12.540 --> 00:11:22.540 Sí, sí, y eso siempre lo mantuve y considero que es vital, el vital para un fútbolista o alguien que está en la elite 00:11:22.540 --> 00:11:29.620 de respetar y mantener este vínculo. Este cordón umbilical, yo nunca me separé de 00:11:29.620 --> 00:11:35.060 ello, de mi tierra, de mis amigos, de mi familia y siempre lo tuve muy presente y siempre cada 00:11:35.060 --> 00:11:41.300 decisión en mi vida, en mi época futbolista, pues siempre que tenía una oferta, siempre que 00:11:41.300 --> 00:11:47.940 tenía posibilidad de venir para mi tierra, pues era lo que más pesaba, una balanza. Bueno, 00:11:47.940 --> 00:11:52.740 pues era volver a recontarme con todos mis amigos, con mi familia y para mí eso es muy importante. 00:11:52.740 --> 00:12:04.660 Teniendo menos posición económica, igual la opción del extranjero antes era más remota, 00:12:04.660 --> 00:12:11.300 ahora ya se ve que el polis español está saliendo fuera, a la época del 90 era mucho más difícil, 00:12:11.300 --> 00:12:18.980 sí, había alguna opción, yo estuve en Estados Unidos un par de meses, pero enseguida me tiraba el 00:12:18.980 --> 00:12:26.300 envolver y está cerca de todo lo que tengo aquí. Muy bien, vallamos un poco a, bueno, cuando nos 00:12:26.300 --> 00:12:32.100 conocimos, que es la época del Sporting, bueno, hace unos cuantos años. ¿Qué recuerdo tienes? 00:12:32.100 --> 00:12:39.060 O sea, ¿qué hacías tú mientras jugabas? ¿Qué tengas la sensación de que te ha ayudado a organizar 00:12:39.060 --> 00:12:44.940 tu retirada, no tanto en los últimos momentos sino cuando jugabas, entiendo que en toda 00:12:44.940 --> 00:12:50.700 esa trayectoria tendrás alguna en mente que es lo que hacías. 00:12:50.700 --> 00:12:58.660 Pues la suerte que tuvimos en el Sporting, que tú lo viviste también, bueno pues era 00:12:58.660 --> 00:13:03.140 un grupo profesional, estamos en preedición, pero siempre digo que era un equipo de amigos, 00:13:03.140 --> 00:13:11.140 todo un montón de chavales jóvenes del 80% de la kinasturia que nos conocíamos de toda la vida 00:13:11.140

--> 00:13:18.080 y bueno pues debería jugar un partido serio, como es la primera edición, me acuerdo que aquella 00:13:18.080 --> 00:13:24.540 no es suyo, jugábamos la huefa, luego acabar salía a tomar unas cervezas y de cena y de comida, 00:13:24.540 --> 00:13:31.740 bueno pues estabas continuamente con ellos y bueno pues a la hora de aunar esfuerzos es fundamental 00:13:31.740 --> 00:13:41.340 y entonces eso al final estás creando un pozo ahí que eso te queda, llegas al final de tu vida y eso lo tienes muy marcado. 00:13:41.340 --> 00:13:49.180 Nosotros aquí en Asturias como bien sabes tú y más en particular en Jijón es una ciudad pequeñita y bueno, 00:13:49.180 --> 00:13:58.780 todo lo que empezaste que iba sembrando al final lo estás recogiendo ahora, todos estos vínculos los tienes y así es que yo bueno, 00:13:58.780 --> 00:14:05.860 los estudiantes desde que ya estaba en aquella época, en 21, 22 años ya estaba estudiando 00:14:05.860 --> 00:14:12.700 lo que estoy ejerciendo ahora, magisterio, y mi obsesión era esa, para el fútbol poder 00:14:12.700 --> 00:14:18.220 acabar mi carrera y no pensar más allá, saber que el día mañana tenía que diplomarme 00:14:18.220 --> 00:14:27.660 y poder funcionar con chavales y enseñarles esto lo que voy a haber aprendido de mi época.

00:14:27.660 --> 00:14:34.220 En ese sentido, el tema de haberte formado, de el punto de vista de lo curricular, de 00:14:34.220 --> 00:14:43.580 tener una carrera, tuviste algo importante al menos para mantener la cabeza de forma 00:14:43.580 --> 00:14:49.620 más consciente de lo que es la vida real como tú dices, tanto la burbuja donde no 00:14:49.620 --> 00:14:50.620 está como futbolista. 00:14:50.620 --> 00:14:58.620 Sí, totalmente. Yo es el día de hoy que recuerdo cuando me dieron la hora cuando me dipomé. 00:14:58.620 --> 00:15:04.620 Yo creo que igual me puso más contento que cuando de emprendición. 00:15:04.620 --> 00:15:12.620 Bueno, al final te vas planteando objetivos en la vida como todo el mundo. 00:15:12.620 --> 00:15:19.940 cual es este del futbolista, el factor suerte influye en muchas cosas y ya no es 00:15:19.940 --> 00:15:24.980 se hambre destacado que el tesón, el esforzarte y el estar ahí bueno pues eso es 00:15:24.980 --> 00:15:30.260 para todo, cualquier ámbito de la vida, pero bueno hay un componente de factor 00:15:30.260 --> 00:15:34.900 suerte que es fundamental para poder ser futbolista. En cambio en el estudio 00:15:34.900 --> 00:15:40.820 bueno pues la suerte ahí no influye. Decía yo que era Michael Jordan, cuanto más 00:15:40.820 --> 00:15:47.740 trabajo más suerte. Pues esto es lo mismo. Aquí había que echarle horas, era difícil 00:15:47.740 --> 00:15:50.780 entre comillas porque tú de futbolista, pues platicamente de aquella, entrábamos un par 00:15:50.780 --> 00:15:53.820 de horas para mañana, había un día que entrás mañana y tarde, pero tenías muchas horas también 00:15:53.820 --> 00:15:59.300 para prepararte y estar con tu carrera aunque a veces es difícil porque bueno, pues el día 00:15:59.300 --> 00:16:05.140 a día, el entrenamiento, el partido del sábado, bueno, pues el estar sentado en el estudio al 100% 00:16:05.140 --> 00:16:08.140 era lo que a veces resultaba un poco complicado. 00:16:08.140 --> 00:16:15.140 Pero, insisto, es que mi objetivo en la vida era acabar, tenía que acabar esta carrera, 00:16:15.140 --> 00:16:17.140 sabía lo importante que iba a ser. 00:16:17.140 --> 00:16:22.140 Y por eso porque piensas que no todo te va a ir de gracia, digamos, 00:16:22.140 --> 00:16:27.140 pues tener lesiones como tuve, pues he entrado que no cuente

contigo, 00:16:27.140 --> 00:16:32.140 después de quedar sin equipo, tienes una edad que, como decía antes, 00:16:32.140 --> 00:16:35.300 como decía antes, que tus amigos todavía están en casa viviendo con tus padres y tú 00:16:35.300 --> 00:16:40.580 con 26 y 28 años que estás fuertes dependizados. Si se te cae una pata, muy importante como 00:16:40.580 --> 00:16:44.140 puede ser el fútbol, es estar preparado por otro lado. 00:16:44.140 --> 00:16:49.740 Entonces, bueno, creo que el fútbol es lo que tiene, todo lo que te da. Es una herramienta 00:16:49.740 --> 00:16:54.700 educativa buenísima también, es un poco lo que intenté yo involucrar ahora en mi escuela, 00:16:54.700 --> 00:16:58.820 que lo hablaremos, pues es una herramienta buenísima en el sentido que te prepara para 00:16:58.820 --> 00:17:03.860 vida que es la derrota, intenta superarte, pues que un entramamos 00:17:03.860 --> 00:17:06.820 mejor no te pone, que hay jugadores o compañeros que pueden ser 00:17:06.820 --> 00:17:12.300 mejores que tú, pues todo esto, claro, te vas formando de esa 00:17:12.300 --> 00:17:17.580 manera que lo tienes muy metido y final es bueno tu manera de 00:17:17.580 --> 00:17:19.500 llevar tu vida. 00:17:19.500 --> 00:17:21.300 - ¡Qué bien! 00:17:21.300 --> 00:17:25.060 - Bueno, en cuanto a lo que comentábamos antes del 00:17:25.060 --> 00:17:34.220 entorno. Tú tienes la sensación o en tu trayectoria, tienes localizada o tienes alguna o algunas 00:17:34.220 --> 00:17:40.500 personas de referencia a quien tú hayas en un momento determinado acudido en momentos de tu carrera 00:17:40.500 --> 00:17:48.780 o en algunas personas. Como... - Mi familia siempre estuvo ahí, yo tengo dos hermanos mayores, 00:17:48.780 --> 00:17:53.760 me sacan 9, 10 años y bueno pues el ir por delante, 00:17:53.760 --> 00:17:58.380 bueno, viven cosas que tú no viviste todavía, 00:17:58.380 --> 00:18:01.220 entonces bueno eso también es una suerte, 00:18:01.220 --> 00:18:05.940 ellos vayan de avanzadilla y te expliquen un poco 00:18:05.940 --> 00:18:08.900 lo que te puede venir, siempre estuvieron muy presentes, 00:18:08.900 --> 00:18:12.940 mis hermanos, amigos, yo tengo un profesor que vivía 00:18:12.940 --> 00:18:26.260 memoria hora, en la infancia de toda la vida, presente siempre valores, aparte esos hábitos 00:18:26.260 --> 00:18:33.220 que son tan importantes y ponerte siempre los pies en el suelo y bueno pues amigos, 00:18:33.220 --> 00:18:40.860 los amigos que tienes personales ahora, cuando te dices que manteniendo y bueno pues en contarme 00:18:40.860 --> 00:18:46.200 gente como tú también compañeros que teníamos un poco la misma inquietud, pero bueno, se 00:18:46.200 --> 00:18:53.220 tuvimos en el deportivo, hicimos en Barcelona, pero bueno, tu pensamiento sobre todo más 00:18:53.220 --> 00:19:00.020 formativo porque ya estabas muy inmetido por el valor educativo y ese sentido eras un adelantado 00:19:00.020 --> 00:19:06.420 y el tener bueno pues haber tenido buen feeling como tuvimos y el tomarnos algo por ahí y 00:19:06.420 --> 00:19:11.540 hablar de estas cosas sin hablar de fútbol, no tenéis que hablar de fútbol, si hablábamos de estas otras cosas, 00:19:11.540 --> 00:19:19.140 lo que te nos podía venir, pues también nos viene muy bien, nos viene muy bien a todos y viene ahora 00:19:19.140 --> 00:19:26.580 fenomenal que nos vamos a encontrar ahora y hablando de esto que ya hablamos de ello hace, pues qué, 00:19:26.580 --> 00:19:33.340 30 años, cómo pasa el tiempo, 90, 91, imagínate. Bueno, aquí estamos contándonos cosas aquí como 00:19:33.340 --> 00:19:39.660 como el labores de la cebolleta. Sí, pues

te ves así, sí, sí, porque ves cómo pasa el tiempo y 00:19:39.660 --> 00:19:48.180 si te conocí en 1991, 90, 92, yo compré ahí y teníamos estas inquietudes ya. Entonces bueno, 00:19:48.180 --> 00:19:53.940 pues ahora con ese poso que ya nos dio la vida, saber dónde estamos y decir, qué razón teníamos 00:19:53.940 --> 00:20:02.940 y qué bien lo hicimos de llevarlo por aquí. Respecto a eso que comentas, bueno, no sé si 00:20:02.940 --> 00:20:07.060 y tendrás mucha o poca relación ahora con las nuevas generaciones. 00:20:07.060 --> 00:20:12.780 Tú tienes la sensación de que las nuevas generaciones de futbolistas en concreto 00:20:12.780 --> 00:20:17.300 tienen en cuenta todos estos temas, lo tienen más fácil, más difícil. 00:20:17.300 --> 00:20:20.500 ¿Qué visión tienes tú? 00:20:20.500 --> 00:20:25.500 Yo creo que gente joven, lo que veo 00:20:25.500 --> 00:20:32.020 los que empiezan están ahí en parrilla de salida para salir, 18, 90 años. 00:20:32.220 --> 00:20:36.420 Por lo que veo aquí en las estudias, de los parámetros que tengo aquí, lo que puedes analizar. 00:20:36.420 --> 00:20:41.820 Yo creo que estudian más ahora, hay más chavales que estamos en la universidad, 00:20:41.820 --> 00:20:46.020 aquella ya éramos menos y yo creo que ahora están estudiando más. 00:20:46.020 --> 00:20:49.820 Pero si es verdad, yo creo que es un poco lo que cambió. 00:20:49.820 --> 00:20:58.020 El tema económico lo que analiza desde fuera es que se gana muchísimo, es muchísimo dinero si llegas a la élite. 00:20:58.020 --> 00:21:04.020 de la gente que te gana ya desde el primer año sin platicar, sin jugar. 00:21:04.020 --> 00:21:12.020 Todas las entidades, los presupuestos de fútbol, sin más lejos, un equipo como el Sporting. 00:21:12.020 --> 00:21:16.020 La edición tenía 50 millones de euros, que es una borrada presupuesto. 00:21:16.020 --> 00:21:22.020 Imagínate cuando estábamos nosotros que no es comparar, que yo siempre estoy de los que pienso, 00:21:22.020 --> 00:21:26.220 el futbolista o la élite siempre ganó. 00:21:26.220 --> 00:21:34.020 De los tiempos el futbolista siempre fue un prolejido comparado con cualquier persona de otros ámbitos, otros sectores. 00:21:34.020 --> 00:21:41.020 Pero sí es verdad que ahora son tan tal cantidad de dinero que a veces te puede confundir. 00:21:41.020 --> 00:21:47.420 Bueno, uff, falta parte de todo y decir, bueno, con esto ya me vale. 00:21:47.420 --> 00:21:54.020 Y ahí puede ser el error dejarlo y, bueno, parece que ya estoy aquí, 00:21:54.020 --> 00:21:59.420 con esto que me está viniendo, no necesito más. 00:21:59.420 --> 00:22:04.420 Porque de aquella sabíamos que, bueno, yo que estaba mucho más equilibrado, 00:22:04.420 --> 00:22:07.820 no había tanta diferencia y te agarrabas al estudio también, 00:22:07.820 --> 00:22:11.060 Y los que más o menos teníamos claro por lo que queríamos llevar, 00:22:11.060 --> 00:22:13.700 y es un poco la diferencia que veo yo. 00:22:13.700 --> 00:22:16.260 Ahora, a nivel de chavales que empiezan, 00:22:16.260 --> 00:22:19.500 empieza con 19, 20 años en un equipo de mi adición. 00:22:19.500 --> 00:22:25.580 ¿Tú, en ese sentido, crees que los clubes, las organizaciones, las entidades, 00:22:25.580 --> 00:22:30.100 crees que lo ponen fácil o que lo dificultan, 00:22:30.100 --> 00:22:34.100 ¿crees que están organizados o que se organizan para, digamos, 00:22:34.100 --> 00:22:41.100 para atender a esta parte más formativa o están más a sacar ese rendimiento deportivo? 00:22:41.100 --> 00:22:51.100 Yo creo que en un porcentaje muy elevado, por lo que veo desde fuera, yo creo que no reparan en ello. 00:22:51.100 --> 00:23:02.100 No reparan porque tú darte cuenta

que cada vez que hay muchos actores también por fuera, antes no tenían nosotros. 00:23:02.100 --> 00:23:09.100 Entonces, tema de representación, tema de empresas, tema de asesores, hay tanto ahora mismo de imagen. 00:23:09.100 --> 00:23:15.100 Entonces, cara a una entidad, cara a un club, claro, al final es como la bolsa, te va subiendo. 00:23:15.100 --> 00:23:21.100 Si no tienes una amenaza que si no te va a llevar al jugador te lo llevo para dos sitios y te vas a quedar sin él. 00:23:21.100 --> 00:23:29.100 Entonces, claro, al final todo esto hace que el canche suba, que a lo mejor no se lo merece porque es un niño que no jugó, 00:23:29.100 --> 00:23:34.460 estamos viendo sobre todo en equipos de referencia aquí como el Barcelona de Madrid pues 00:23:34.460 --> 00:23:39.480 chavales con 15 años 16 que hablando unas cantidades de dinero 00:23:39.480 --> 00:23:42.540 dices tu pero donde estamos estamos locos o que? 00:23:42.540 --> 00:23:49.100 entonces al final es muy difícil ser muy ecuánime como dirigente de un crew y decir 00:23:49.100 --> 00:23:54.060 bueno pues yo no voy a entrar a esta guerra, lo que es muy realista es saber por los años que tiene 00:23:54.060 --> 00:24:00.780 este chaval y que le queda un proceso todavía de maduración, pero los demás que no puedan, 00:24:00.780 --> 00:24:06.900 que no sean conscientes, no sean realistas, lo que están haciendo pues pasa esto y al 00:24:06.900 --> 00:24:09.620 final hay mucho chaval que es el que sale práctico. 00:24:09.620 --> 00:24:16.860 Muy bien, pues no sé, de todo lo que estamos, bueno entiendo que esta conversación es casi 00:24:16.860 --> 00:24:22.900 para refrescar cosas que tenemos ahí un poco medio atrofiadas o medio atascadas y quizás 00:24:22.900 --> 00:24:31.100 te ha dado tiempo a pensar en, no sé, qué cuestiones consideras tu clave para que la 00:24:31.100 --> 00:24:37.660 retirada que inevitablemente va a llegar o para que la transición hacia una 00:24:37.660 --> 00:24:42.820 vida nueva, porque realmente es una vida nueva, ¿tú crees que hay algún aspecto, 00:24:42.820 --> 00:24:48.900 alguna cuestión clave o algunos aspectos clave que mejoren, que faciliten o que al 00:24:48.900 --> 00:24:50.900 contrario entorpezcan esa transición? 00:24:50.900 --> 00:24:54.580 ¿Tuvieras que pensar en alguno? 00:24:54.580 --> 00:25:07.860 En principio, tu posición social, estar en un sitio arropado, estar con tu gente y el nuevo proyecto que tengas en mente, 00:25:07.860 --> 00:25:17.620 que lo puedas echar adelante y que tengas con quien echarlo, que venderlo y que pueda tener aceptación, 00:25:17.620 --> 00:25:22.820 es fundamental, entonces el final siempre utiliza la misma palabra pero es así es que este es 00:25:22.820 --> 00:25:30.940 arropado, arropado para que tu previsto salga adelante porque por sí solo no vas a hacer nada, 00:25:30.940 --> 00:25:37.500 vas a necesitar a la gente y eso tienes que tener lombilo siempre. En los dos temas el 00:25:37.500 --> 00:25:43.340 económico tienes que saber que bueno pues todos los meses no vas a tener esa cantidad de dinero que 00:25:43.340 --> 00:25:49.340 tenías todos mis ES, no tenías falta mirar las cuentas del banco y no sé quién lo dijo, 00:25:49.340 --> 00:25:53.240 pero me acuerdo que yo me quedé y me lo aplico mucho. 00:25:53.240 --> 00:25:55.740 Nenero es más difícil mantenerlo que ganarlo, muchas veces. 00:25:55.740 --> 00:25:57.940 Y es que es así, totalmente. 00:25:57.940 --> 00:26:03.540 Entonces, bueno, tenemos la suerte y somos unos privilegiados de acabar la carrera deportiva 00:26:03.540 --> 00:26:09.540 y tener una base económica importante, pero se puede ir muy rápido. 00:26:09.540 -->

00:26:14.100 sigas viviendo igual y no seas consciente que no voy a seguir generando igual, 00:26:14.100 --> 00:26:21.420 bueno pues toca atar los machos un poco. Entonces, estas cosas para cualquier cosa que hagas, negocio, 00:26:21.420 --> 00:26:28.380 proyectos de vida que tengas en mente, tener presente que te tienes que intentar generar por 00:26:28.380 --> 00:26:35.460 otro lado y no tirar de, como decimos aquí en Asturias, del mismo tetón de la vaca, eso va a votar. 00:26:35.460 --> 00:26:43.740 Muy bien, bueno pues no sé, es muy interesante todo lo que todas tus reflexiones al final 00:26:43.740 --> 00:26:48.020 es un poco compartir la vivencia de cada una que más o menos todas son similares pero 00:26:48.020 --> 00:26:53.820 todas tienen matices diferentes y es un poco lo intentamos aquí captar con estas conversaciones, 00:26:53.820 --> 00:26:59.540 no? Conversaciones entre amigos pero de amigos que saben de lo que hablan entonces, no sé, 00:26:59.540 --> 00:27:06.500 por terminar si tú hicieras un poquito de balance, porque yo sé que ahora yo sé lo 00:27:06.500 --> 00:27:15.260 que estás haciendo, tienes tu escuela ahí que nos puedes contar un poco cuáles son los valores 00:27:15.260 --> 00:27:22.300 que guían la escuela y luego hacer un poquito balance a la vida de hoy, pues qué sensación tienes 00:27:22.300 --> 00:27:31.300 ¿Tú de cómo has gestionado tu transición desde lo que es un bolista profesional a lo que eres ahora? 00:27:31.300 --> 00:27:37.300 El balance es totalmente positivo. 00:27:37.300 --> 00:27:45.300 Creo que nos quedé todavía mucho de vida, cerca de los 50, pero lo esperemos dar a la guerra. 00:27:45.300 --> 00:27:51.300 pero bueno pues todo lo que tenía en mente, todo lo que tenía más o menos 00:27:51.300 --> 00:27:59.540 preparado de cómo podía ir y quería que fuera mi vida tanto publicísticamente 00:27:59.540 --> 00:28:05.860 como el paso después a esto que estoy haciendo ahora pues es 00:28:05.860 --> 00:28:10.420 ilusión y estoy encantado porque es un poco como lo pensé y como lo tenía 00:28:10.420 --> 00:28:18.220 lo hanificado, a veces te da miedo decir hostia pero si con 19 años que ya empezabas y más o menos por donde quieras 00:28:18.220 --> 00:28:24.180 llevar tu vida tanto cuando juegas como cuando acabas y más o menos que lo tengas 00:28:24.180 --> 00:28:27.220 eso bueno pues 00:28:27.220 --> 00:28:30.780 soy afortunado, soy afortunado que ahora sigo haciendo 00:28:30.780 --> 00:28:37.500 como me gusta, es mi pasión como era mi pasión jugar al fútbol y ahora bueno pues 00:28:38.300 --> 00:28:42.100 que tiene entre el fútbol y monté mi escuela, pues es mi pasión. 00:28:42.100 --> 00:28:46.500 Es un trabajo, pero bueno, cuando es pasional no lo consideras trabajo. 00:28:46.500 --> 00:28:51.500 Es un orgullo ver que todo esto que tenían mente, 00:28:51.500 --> 00:28:56.900 desarrollarlo, pues está plasmado y pienso que con éxito de momento. 00:28:56.900 --> 00:29:00.300 - ¡Qué bien! Ahora que comentábamos lo del balance, 00:29:00.300 --> 00:29:05.300 claro, no cuando hace balance, se mira a sí mismo, como ha hecho todo el proceso, 00:29:05.300 --> 00:29:09.900 pero también una avalancha por contraste, ¿no? 00:29:09.900 --> 00:29:13.700 Y tú seguro que tienes que hacer un buen balance de cómo te ha ido 00:29:13.700 --> 00:29:19.180 y de cómo estás, pero seguro que has tenido brieses compañeros 00:29:19.180 --> 00:29:23.820 que a lo mejor no han tenido la misma fortuna y a lo mejor por 00:29:23.820 --> 00:29:27.060 contraste, pues uno puede identificar alguna cuestión que 00:29:27.060 --> 00:29:31.700 bueno, que puede dificultar todo este

proceso de transición, 00:29:31.700 --> 00:29:32.460 de cómo vivirlo. 00:29:32.460 --> 00:29:37.260 no se te viene a la mente alguna experiencia algo que te diga algo. 00:29:37.260 --> 00:29:42.620 Esta es una mala idea en todo este proceso de preparar el futuro. 00:29:42.620 --> 00:29:53.420 Yo creo que es fundamental que tú lleve la rienda siempre de tu vida. 00:29:53.420 --> 00:29:57.140 En todo momento cualquier movimiento que hagas, que lo hagas tú, 00:29:57.140 --> 00:30:06.740 constantemente al 100%. Yo creo que bueno pues, para algún amigo, un compañero que tú también conoces, 00:30:06.740 --> 00:30:13.940 bueno pues tuve alguna experiencia negativa. Yo creo que siempre hay algún asesor externo a alguien 00:30:13.940 --> 00:30:23.220 ajeno a él que se metió en esa horágil y bueno, si a lo mejor él se abre al 100% donde llegaría, 00:30:23.220 --> 00:30:31.900 que todo a lo mejor te lo pone muy bonito pero no analizaste el peor de los casos. 00:30:31.900 --> 00:30:37.620 Yo creo que tienes que analizarlo todo y sobre todo tener siempre siempre los pies en el suelo. 00:30:37.620 --> 00:30:46.580 Entonces yo creo bueno, la extraída familiar es fundamental también, la extraída de tu familia, 00:30:46.580 --> 00:30:55.400 a parte de la que puedes crear tú, tu pareja, si vienen los hijos, o sea, posterioridad a la que 00:30:55.400 --> 00:31:02.820 ya tienes de por sí, de biológicamente, ¿no? Pero todo esto insisto que es muy importante, 00:31:02.820 --> 00:31:09.700 que el timo lo tengas tú siempre, siempre, siempre ganes dos o ganes diez, que tú seas 00:31:09.700 --> 00:31:17.460 consciente de todo lo que haces, porque por ahí se diluye mucho, por ahí se va mucho de lo que 00:31:17.460 --> 00:31:24.380 te gano, te costó mucho conseguir y es una pena que se te vaya saliendo. 00:31:24.380 --> 00:31:32.700 Es curioso cómo hace un rato contaba la importancia de estar arropado, de tener ese 00:31:32.700 --> 00:31:38.620 contexto cercano, ese entorno cercano como algo facilitador, pero también que hay contextos 00:31:38.620 --> 00:31:46.660 un poco tóxicos que pueden entorpecer y la sensación de llevar el... creo que 00:31:46.660 --> 00:31:51.940 has dicho de tomar la rienda, de ser tú el dueño de tus decisiones es muy bien. 00:31:51.940 --> 00:31:59.660 Muy bien pues no sé qué bien, interesante poder hacer esto. 00:31:59.660 --> 00:32:04.220 Cuéntanos un poco de tu escuela y algo de... 00:32:04.220 --> 00:32:11.600 pues mi escuela, yo creo que también la tenemos hecha un poco a imagen y 00:32:11.600 --> 00:32:19.360 semejanza de lo que queríamos o nuestra filosofía, no queríamos tampoco hacer un 00:32:19.360 -> 00:32:26.720 un club de fútbol al uso y yo creo que nuestra filosofía es muy muy formativa, 00:32:26.720 --> 00:32:32.560 muy bueno, es un vínculo muy fuerte de la formación, si es verdad que pensamos que la 00:32:32.560 --> 00:32:37.920 filosofía de trabajo tiene que haber un vínculo de formación y competición porque es importante 00:32:37.920 --> 00:32:43.000 para que el chaval pueda crecer. Pero también igual que te decía antes lo de las riendas, 00:32:43.000 --> 00:32:49.920 pues esto es lo mismo que monté en mi escuela, en este caso con un compañero, con Juan en su día y 00:32:49.920 --> 00:32:56.840 con Novo, pero es gente que también los conoce de toda la vida, son muy a fines a mí, en este caso al 00:32:56.840 --> 00:33:04.640 al pensamiento y por eso todo lo que montamos y todo lo que iniciamos lo hacemos nosotros, 00:33:04.640 --> 00:33:12.720 no tenemos interferencias y eso es muy importante. La hora estamos dos, somos un poco los que 00:33:12.720 --> 00:33:19.200 llevamos la

dirección y la coordinación y manejamos en total entre la escuela más los  
00:33:19.200 --> 00:33:26.720 colegios que damos también actividad de fútbol,  
pues 300 chavales y la coordinación la llevamos 00:33:26.720 --> 00:33:32.640  
dos y estamos en la misma línea. Entonces no tenemos interferencias por fuera,  
que es un poco lo que 00:33:32.640 --> 00:33:38.400 decíamos en la pregunta  
anterior, que hay interferencias que sean un poco tóxicas y que te dieron por un  
00:33:38.400 --> 00:33:45.680 camino que no precisas y que no necesitas y hacer  
cosas que al cien por ciento pide tu cabeza. 00:33:45.680 --> 00:33:54.040 Qué  
bien, bueno, pues oye a mí solo se me ocurre darte a la Nora buena, pues del  
balance está 00:33:54.040 --> 00:34:02.440 también que bueno de alguna forma  
cuando uno pone a peso las experiencias pues que lo van a 00:34:02.440 -->  
00:34:07.160 hacer tan positivo que le pasen son los amigos es una satisfacción  
para todos. 00:34:07.160 --> 00:34:17.600 Sí, el conocerse uno mismo y saber tus  
virtudes y tus carencias es fundamental para llevar tu 00:34:17.600 -->  
00:34:24.880 tu rienda y el motor si eres tu mismo pero claro eso es fundamental,  
yo como el 00:34:24.880 --> 00:34:30.160 futbolista y tú lo sabes, tienes que saber  
lo que haces bien y lo que haces mal 00:34:30.160 --> 00:34:34.160 y gastar toda  
tu energía en lo que haces bien y eso muchas veces sabes que es 00:34:34.160 -->  
00:34:40.280 difícil que alguien por sí mismo no lo ve, no sabes cuáles son sus  
virtudes y 00:34:40.280 --> 00:34:47.400 cuáles son sus carencias y gastan  
energía en algo que no es positivo para él 00:34:47.400 --> 00:34:59.720 Qué  
interesante. Bueno, muchas gracias por este ratito. Me ha contado cosas muy  
interesantes. 00:34:59.720 --> 00:35:06.920 Como ya te anuncie todo estas  
entrevistas, estas charlas, estas conversaciones tienen que ver 00:35:06.920 -->  
00:35:14.480 con un proyecto que se llama The Move, que está orientado a ayudar  
a los deportistas a facilitar 00:35:14.480 --> 00:35:21.680 esa transición y bueno y  
por otra parte desde mi vertiente más académica de cara a la 00:35:21.680 -->  
00:35:30.120 investigación en la universidad pues será muy útil. Lo único que nos  
queda es que nos 00:35:30.120 --> 00:35:37.200 autorice tanto a DMOOS como a  
mí como investigadora a poder hacer uso de lo que hemos estado 00:35:37.200 -->  
00:35:44.400 comentando hoy y bueno pues que lo que hemos hecho también se  
00:35:44.400 --> 00:35:49.560 proyecte y y tenga algún impacto  
al final en la formación de otros no sea que 00:35:49.560 --> 00:35:53.200 si nos  
autorizas hacerlo encantar 00:35:53.200 --> 00:36:00.480 si si totalmente al 100%  
estamos para para ayudar para sumar y bueno pues la 00:36:00.480 -->  
00:36:05.640 medida lo posible todo lo que sea positivo para generaciones  
venideras y 00:36:05.640 --> 00:36:12.120 va a servir, son experiencias que ya  
pasamos por ellas, a ver un poco cómo las puedes torear y 00:36:12.120 -->  
00:36:20.280 lidiar en este caso y yo podéis aprovecharlo a 100% encantadísimo y  
bueno, muy oso también que 00:36:20.280 --> 00:36:29.560 lo puedan  
aprovechar. Muy bien E3, pues venga hasta dentro de poco, vale. Bueno, nos  
vemos, venga, saludos, chao. 00:36:29.560 --> 00:36:30.060 Chau. 00:36:30.060 -->  
00:36:32.060 de la vida.

## ENTREVISTA E4

Buenas tardes, E4. Eh, [sonido de voz entrecortada] Buenas tardes. Bueno, pues aquí estamos con E4. E4, que es un buen amigo y ex-futbolista profesional. Que, bueno, en grandes equipos como el Sporting de Gijón, el Zaragoza, y, bueno, como vamos a hablar con él de del fenómeno este de la retirada, del proceso de la retirada del deportista, de la transición del mundo del profesionalismo hacia una nueva vida, bueno, yo creo que él es un ejemplo de éxito en esa transición. De hecho, actualmente, bueno, pues, digamos que ejerce su profesión de médico, de doctor, de doctor de grandes equipos y grandes instituciones. Y, simplemente, pues agradecerte que nos eches una mano en dotar de contenido a procesos de formación para deportistas que se retiran, y por empezar por algo, y sin dar muchas vueltas, pues, a ver si nos cuentas un poco, si puedes retrotraerte a al momento de la retirada, incluso antes, o sea, cómo, ¿cómo recuerdas tú el momento de retirarte? Y nada, muchas gracias por participar. Un placer. José María, ya sabes que es un placer siempre compartir mi tiempo contigo. Eh, bueno, pues efectivamente, jugué en el Sporting, jugué como buen asturiano, bueno, también se puede jugar en el Oviedo, como buen asturiano, pero yo jugué en el Sporting, eh, Zaragoza y luego ya me fui a Las Palmas y allí precisamente, tanto primero en la Unión Deportiva Las Palmas como para finalizar en la Universidad de Las Palmas, ahí, eh, bueno, pues, viví mi retirada, ¿no?, que es un poco el tema, el que vamos a profundizar a lo largo de la sesión de hoy. Eh, bueno, ha pasado ya mucho, hace casi 20 años. Eh, la verdad es que cuando estás en activo, cuando eres un futbolista profesional, y te hablan de la retirada, cuesta, hm, cuesta imaginarla, ¿no? Parece que nunca va a llegar. Pero, afortunado o desgraciadamente, llega, y creo que a todos nos pilla un poquito, hm, en pelotas, perdón. Eh, porque no te imaginas que, que, bueno, que el fútbol se va a acabar, y, efectivamente, piensas que va a durar toda la vida y no es así. Entonces, es un momento clave de tu vida y creo que profundizaremos a lo largo de del día de hoy en nuestra conversación. [silencio] Muy bien. Bueno, pues eh, si te si tienes que irte hasta el año 2000 es, bueno, tampoco es irse tan lejos, ¿no? Pero si pudieras eh, recordar algún aspecto clave en ese momento de la retirada, no sé si algo relacionado con el aspecto más personal, más económico, más económico o incluso relacional, más social. ¿Qué crees? No, es cierto que he tenido eh, bastante suerte en este aspecto. Te lo digo porque yo siempre he querido ser médico, o sea, desde pequeño, cuando me preguntaban, "¿Qué quieres ser?", yo quería ser como mi padre, quería ser médico. El fútbol, afortunadamente, se cruzó en mi camino para un chico del Barcup como yo, eh, si me dices con 16, 17 años que iba a ser futbolista profesional, hm, no me lo hubiese ni siquiera imaginado. Pero bueno, el cruzó el fútbol llegó un poquito más tarde, cuando ya había empezado la carrera de medicina. Me refiero al fútbol eh profesional. Yo siempre he jugado en mi equipo en el Barcup, pues por placer y por disfrutar del fútbol que siempre me ha encantado. Pero, ya una vez que empecé la carrera de medicina, me ficha el Sporting para su filial, para el Sporting Atlético. Y, bueno, pues, ahí ya veo que, bueno, compañeros míos van llegando a Primera División. Y me encuentro con, bueno, pues que que, hm, que me llega a

mí la oportunidad. Pero años atrás, eh, no me lo hubiese ni siquiera imaginado, insisto. Entonces, hm, bueno, pues yo quería ser médico. Y, fíjate que el fútbol, aunque me ha hecho disfrutar muchísimo, eh, casi evita que yo hubiese podido conseguir, hm, ser, hm, médico, como como te decía anteriormente, mi principal objetivo profesional en esta vida. Porque siempre he visto la medicina en casa y siempre me ha encantado. Siempre tenía ese objetivo. Entonces, eh, bueno, digo que soy afortunado porque eh, toda mi carrera eh futbolística, de alguna forma, ha estado siempre acompañada por mi carrera académica. Y entonces, en el momento que eh yo dejo el fútbol, o bien el fútbol me deja a mí, que eso habría que analizar quién es quién, quién deja a quién. Eh, hm, yo ya tenía mi carrera de medicina terminada. Y es más, me estaba demorando eh el comenzar la especialidad de medicina de la educación física y el deporte, que era lo que yo quería hacer. Y que realmente era incompatible con la carrera futbolística. Entonces, eh, cuando dejé el fútbol, eh, jugaba en el Universidad de Las Palmas en Segunda A. Mi último partido fue en Albacete. Además, recuerdo que eh, estaba en el banquillo. Eh, me sacaron perdiendo 2-0 y ganamos 2-3. Yo creo que nunca me había pasado en el fútbol, fue una gran despedida que me hizo muchísima ilusión. Pero yo ya tenía en en mente despedirme del, dejar el fútbol y empezar esta nueva, nueva carrera, bueno, nueva carrera, empezar la carrera de medicina que me hacía muchísima ilusión, o sea que, en ese aspecto, me siento muy afortunado. Quizás no sean las retiradas típicas de otros muchos compañeros que, bueno, pues que, que, parece que cuando acaba el fútbol, entrase en una fase de expectativas, ¿no? de, a ver, qué voy a hacer con mi vida. Bien, está claro que, que la trayectoria tuya, en cuanto a la retirada, pues, es, bueno, yo creo que es una retirada exitosa, supongo que los procesos internos también tuviste que, que pasarlos y es, es lógico, pero si a la vista está que, bueno, ahora sigues ligado al fútbol, sigues ligado al, eh, al mundo de la medicina, y, si me gustaría saber si en el momento de retirarte, independientemente de esos factores, pues más eh, emocionales o personales, eh, si tú tuviste la sensación, o, o cómo fue la decisión de la retirada. ¿Quién, quién pilotó ese, ese barco de, de la decisión de retirarte? Bueno, la piloté yo. La piloté yo. Eh, a pesar de que tuviera los objetivos claros de, de empezar eh a ejercer la medicina, sí que es cierto que fue una temporada complicada, ¿eh? No te digo, yo me imaginé muchas, en muchas ocasiones, cómo sería para muchos de mis compañeros que no tenían un objetivo claro. Porque yo, que lo tenía muy claro, sí que es cierto que me costó, hm, bueno, porque encima coincide que eh, yo dejo el fútbol en, en mayo, junio, y, y empiezo a estudiar el MIR para eh, para, bueno, pues, para optar a hacer la especialidad. Entonces, eh, coincide el tema psicológico de dejar el fútbol, que siempre es una sensación de retirada y una sensación, pues, que genera cierta tristeza, a tener que meterme en una habitación para estudiar el MIR, que es también un tema psicológicamente duro, eh, estudiar una, una oposición o estudiar el MIR. Hay que mentalmente estar eh bastante preparado. Entonces, coincidió una época difícil. Afortunadamente, no duró mucho. Fueron unos cuantos meses nada más. Saqué la especialidad que quería hacer, que era la especialidad de medicina de la educación física y el deporte. Eh, bueno, pues, afortunadamente, no es una especialidad que requiera un nivel de exigencia a nivel de número de MIR muy alto, ni muchísimo menos, y por eso a mí me, me vino

francamente bien este detalle. Y, y luego ya empecé otra vez eh de nuevo a hacer la especialidad, lo que implica, la hice en Oviedo, vivía en Madrid. Eso implicó también muchos viajes y, de alguna forma, me recordaba un poco mi vida del fútbol. Yo creo que el los futbolistas estamos muy acostumbrados a hacer y deshacer maletas, eh, bolsas deportivas, estar eh cada semana en un sitio y, de repente, verte en casa continuamente sin, sin esa movilidad, yo creo que también cuesta. Entonces, a mí me, me vino bien, eh, tenía que ir a Oviedo todas las semanas, luego, al mismo tiempo, me, me matriculé de un máster de traumatología deportiva que organiza la Universidad Católica de Murcia. Que muchas veces se impartía en Murcia, muchos fines de semana, otros en muchas otras ciudades de España. O sea, que empecé a tener un ritmo eh, sobre todo dedicado a la formación académica en la especialidad de medicina del deporte muy alto y eso me ayudó. Eso me ayudó. Y luego, bueno, pues, con el paso de los meses, empecé a ejercer la medicina. Primero en, en, bueno, pues la federación de atletismo, colaboraba con, desde desde muy pronto con la Federación Española de Fútbol, que fue en definitiva una y sigue siendo una de, de, bueno, pues, de las eh circunstancias que más me ha hecho disfrutar de la medicina deportiva en en mi vida y espero que todavía me siga dando muchas alegrías. Eh, y ya te digo, esa movilidad para formarme académicamente, yo creo que también me ayudó. Y esos, esos comienzos en el mundo de la medicina, de colaborar con la medicina de, perdón, con la Federación de Atletismo, eh, incluso con la de taekwondo, empezar a hacer guardias en la clínica Centro, también empecé a hacer guardias y a trabajar en la Clínica Virgen del Mar. Empezó un ritmo alto también a nivel médico y eso me ayudó mucho. Sí, estás hablando de, de rutinas, probablemente, que tienen que ver con, con rutinas en, en lo profesional, ¿no? de, bueno, eh, lo profesional se empiezan a hacer cosas distintas, probablemente, de otra manera. Pero podríamos hablar también de alguna de en el plano personal ese entorno personal más cercano. Eh, supongo que que que las rutinas cambian y, de alguna forma, el entorno también se ve afectado, ¿no? ¿Cómo, cómo? Sí, sí, sí. De hecho, perdón, de hecho, eh, sí que es cierto que, bueno, pues eh, en casa cuesta un poquito más y, y, a veces los estados de ánimo no son todo lo buenos que querías. Sobre todo los tuyos, eso repercute un poquito en tu familia, obviamente, pero, bueno, siempre, ya te digo, que que todo esto ha sido siempre eh bastante controlado, afortunadamente, o sea, nunca ha sido, nunca ha sido patológico y nunca ha precisa, ha precisado de ayuda externa. Pero, vamos, no lo dudo que una circunstancia así pueda, pueda requerirlo, ¿eh? O sea, porque, ya te digo, que es un cambio muy importante en en tu vida y, a veces, hay que, bueno, pues, buscar ayuda para para lograr eh sobrellevarlo y lograr superarlo, ¿no? Pero bueno, todo dentro de la, de la normalidad, pero sí que es cierto que, bueno, pues eh cambian las rutinas, cambian, bueno, pues eh los hábitos de de vida. Y, bueno, pues, yo teníamos en ese momento las niñas pequeñas. Eh, también las disfrutas un poquito más, porque el fútbol siempre, siempre estás de aquí para allá y eso cuesta a veces eh, estás poco en casa. Pero, bueno, en, yo creo que sí, el cambio de hábitos eh, a veces puede, puede complicar un poco tu convivencia. Pero, vamos, afortunadamente, en mi caso no, no fue así. Bien, a ver, yo cuando te pregunto, te pregunto cosas sobre tu retirada o el proceso, eh, claro, tú jugaste a alto nivel profesional, eh, médico de la Selección Española, de la

Federación, ahora médico del Atlético de Madrid, eh, claro, a veces preguntarte cosas sobre ese proceso, pues, casi que nos cuentas un poco la cara A, ¿no? de, de ese proceso, porque puede parecer algo exitoso. Quizás, eh, tú hayas pasado tus momentos y, probablemente, hayas visto en otros, ¿no? eh, este proceso que no se haya llevado de manera tan exitosa o hayas podido ver en en otros compañeros, pues, ciertas dificultades. Tú crees que es un proceso que, en general, genera dificultades al, al deportista, al futbolista que deja de serlo? Sin lugar a dudas. Sin lugar a dudas. Y, te digo que yo, yo he sido un afortunado en este aspecto. Eh, por la cantidad de planes, de objetivos, eh, y de alguna forma, hm, eso te llena, te empieza a ocupar tu vida y, y, bueno, pues, de alguna forma, el día a día te evita que, que les des demasiadas vueltas a las cosas. Pero es evidente que muchos compañeros que en ese momento, hay un, sobre todo, porque hay un un frenazo tremendo en su vida, ¿no? De repente, estás en el mundo del fútbol, que es un mundo bonito, pero es un mundo que, eh, bueno, yo muchas veces eh, comento, mira, el fútbol, eh, sobre todo, el fútbol de alto nivel, eh, es como eh que te dejen vivir el mejor sitio que te puedas imaginar. Bueno, unos más, otros menos, obviamente, depende un poco tu tu nivel futbolístico. Y, en un momento determinado, te dicen, hm, vas a eh tener que dejar la casa o el piso o el chalet. Llévate algo siquieres, pero es que tenemos que dejárselo a otro. Entonces, de repente, dices, "Coño, eh, bueno, pues, unos se llevan más, otros se llevan menos. Unos se llevan a nivel económico, pues, están mejor. Otros no están tan bien. Otros se llevan experiencias y formación muy buena. Muchos quieren ser entrenadores. Eh, y y y, bueno, pues eh, han recibido una experiencia importante para conseguirlo. Sin embargo, hay otros que no. Hay otros que se llevan algo del fútbol, pero, de repente, eh no saben dónde ir a vivir. No saben dónde instalarse, no saben a qué dedicarse. Y y ahí puede venir un momento muy delicado en la vida, que seguramente tenga repercusiones no solo personales, sino familiares. Y y, bueno, pues, si en nuestra vida hay momentos claves, yo creo que en la vida de un no voy a decir ex-futbolista, y esto te digo por qué. Porque nosotros futbolistas seremos toda la vida. Igual tú que yo. Porque yo, por ejemplo, eso se lo oí una vez a un futbolista veterano y me pareció una buena apreciación. Eh, yo nunca voy a ser ex-médico. Yo seré médico jubilado cuando me jubile. Pues, el futbolista, igual. Nosotros seremos futbolistas retirados. Pero, ex-futbolista, tú serás ex-futbolista, tú serás futbolista toda la vida. Vale. Permítome esa, esa apreciación. Y, hm, pero, vamos, sí que es cierto que es un momento clave en la vida, y es un momento que que, bueno, pues que para superarlo, necesitas ayuda familiar, de amigos, eh, incluso a veces de profesionales, claro. [silencio] Y, en ese necesitar eh, a ver, está claro, nos cuentas que, bueno, la formación académica siempre fue paralela a lo que era tu carrera deportiva y eso, digamos, que era una especie de acorazado que iba contigo o de escudo protector. Eh, tú, además del, de, bueno, del apoyo de de tu mujer en ese, en ese eh, mientras jugabas. Qué, crees que hay alguna cosa más o, qué, qué aspecto, qué elemento crees que tú introdujiste en el, en el cóctel para realmente continuar, ¿no? para para acabar haciendo medicina, para aparte del esfuerzo, del, qué, qué crees que, crees que hubo algo más que te ayudó a no desfallecer en ese momento? Bueno, el el primero que eh, cuando nos casamos, precisamente fue el momento que nos fuimos a, a Zaragoza. Eh, nosotros

teníamos una relación a distancia porque María vivía en Madrid, yo vivía en Oviedo. En Oviedo estaba rodeado de mi familia y de buenos amigos. Y, eh, buenos amigos que, a veces, eh, bueno, pues, que te animaban a, bueno, hombre, venga, déjate de estudiar que que vamos a tomar algo. Sí que es cierto que hay tiempo para todo y los amigos son fundamentales y para mí mi vida también. Pero, a veces, cuando pierdes el tiempo demasiado en en tomar algo, pues, estás eh perdiendo tiempo para estudiar, ¿no? Y, y, está claro que el esfuerzo es indudable, como antes te lo decía, y es necesario. Entonces, cuando nos casamos y nos fuimos a Zaragoza, eh, allí, hm, me acuerdo que que cuando ella tenía que ir a comprar, yo decía, "Bueno, te acompañó y tal." Me decía, "No, no, tú quédate estudiando." Entonces, la verdad, que ahí encontré la rutina de estudiar. La rutina de estudiar, pues, 3 horas diarias, eh, mucho más, obviamente, cuando llegaban los exámenes. Pero, esa rutina fue fundamental. O sea, yo creo que para para dedicarse al estudio tienes que tener una rutina y las rutinas no son fáciles de de, de alcanzar. Entonces, me acuerdo eh evitar salir, sí que es cierto que no me gustaba nada salir de compras, tengo que decirlo, entonces me venía francamente bien. Me venía francamente bien quedarme en casa a estudiar. Y, bueno, yo creo que ahí, eh, en el momento que empecé a encontrar una velocidad crucero a la hora del estudio, ya no tuve duda que la carrera la iba a finalizar. Aunque me quedaran todavía unos años, no tenía, no tenía duda que la iba a finalizar. También rodearte de de compañeros de la facultad, eh, buenos compañeros, extraordinarios compañeros, que a veces te dejaban, bueno, a veces, muchas veces te dejaban apuntes porque las clases, en en ocasiones, coincidían con con entrenamientos. Incluso, las prácticas, a veces costaba hacerlas por los entrenamientos. Porque, claro, eh, eres un futbolista que estudia, o sea, entonces, eh, pedir permiso un futbolista profesional para para ir a alguna clase o para o para ir a prácticas, eh, no está muy bien visto. Entonces, eh, bueno, pues, tenías que buscarte la vida. Y, la verdad, que en ese aspecto me he encontrado en mi vida mucha gente buena, mucha gente solidaria y mucha gente eh que te echaba una mano cuando cuando lo necesitabas y eso es muy importante también. [silencio] Con lo que comentas, me das pie un poco al, a comentarte la siguiente cuestión, y es, eh, si tienes la sensación de, de que los clubes, como dices, ¿no? el futbolista profesional es complicado, ¿no? Si tienes la sensación de que los clubes, las entidades, hm, podrían hacer algo más, ¿no? por, o, o están organizadas o se organizan para facilitar esa transición o del del futbolista que cuando deja el fútbol, o simplemente es como una, una especie de exprimidora que mientras estás te lo da todo y, correcto, ¿qué sensaciones tienes tú con respecto a, Bueno, el otro día, eh, me ayuda que, que estuve reflexionando porque, si cumple este año, el 25 Aniversario de la Recopa de Europa del Zaragoza, el año 95, con aquel extraordinario gol de Nayim en París, en el en el Parque de los Príncipes. Y, entonces, eh, me comentaban, bueno, pues, qué ha supuesto, ¿cómo recuerdas ahora ese momento? Y, entonces, me hizo reflexionar. Mira, yo creo que, eh, te decía antes que, cuando yo era un adolescente, era inimaginable pensar que iba a ser futbolista profesional. Inimaginable. En el Barça, con mis amigos, aunque siempre hemos estado rodeados de, una pelota de fútbol, eh, pensar que podías llegar a Primera División, era una absoluta locura. Si ahora analizo todos esos años de futbolista,

eh, los años que llevo eh ejerciendo la medicina dentro del fútbol, eh, a veces pienso lo gran, la, la fortuna que he tenido y los muchas cosas que me está regalando el fútbol, o sea, experiencias, personas, eh, ciudades. Y, sobre todo, pues, el año 95, gané mi primer título con el Zaragoza como futbolista, esa Recopa. En el año 2008, gané, eh, perdón, 2010. Ganamos el Mundial de Fútbol, ya como médico. Es un regalo, eh, que me ha dado el fútbol eh extraordinario. Y, ahora, tengo otra petición al fútbol, espero que me la dé. Que es la Champions con el Atlético de Madrid. Vamos a ver. Sería, sería una forma de, de coronar mi mi carrera dentro del fútbol, ¿no? Tanto como médico como con, como futbolista. Pero, vamos, yo te digo, soy un afortunado. Hm, el fútbol con mayúsculas me ha regalado muchísimas cosas. También me ha destrozado la rodilla, por ejemplo. O sea, yo, te, es cierto que no todas son cosas buenas. La rodilla, tengo tobillo de futbolista, rodilla de futbolista, con los meniscos tocados, en fin, también ha dejado sus, sus secuelas. Las caderas ya empiezan a sonar cuando me incorporo, en fin, no todo son eh cosas buenas, ¿no? Pero, pero ya te digo, me siento muy afortunado y me siento eh, en parte, en deuda, ¿no? Por eso quiero darle al fútbol o devolverle todo, o una parte, por lo menos, de lo que me ha dado. [silencio] Y, muy bien. Bueno, pues, bueno, una forma de devolverle es precisamente esto que que nos estás regalando a nosotros, ¿no? que me estás regalando en cuanto a, no sé, a plantear todo lo que planteas, que al final es recoger información para ayudar a a los deportistas, a los en general, a los futbolistas profesionales, los que van a serlo, los que ya lo son, los que ya lo han sido. O sea, que también es una manera de devolver. Y, en ese sentido, pues, te doy la las gracias. Me parece una manera muy muy interesante y muy y muy loable por vuestra parte.

## ENTREVISTA E5

buenas tardes. [00:00:09] [sonido ambiente] [00:00:10] y [silencio] [00:00:11] tenemos una conversación con con E4. E4 es un buen amigo, [00:00:15] [sonido ambiente] [00:00:16] un futbolista profesional durante durante muchos años, [00:00:20] yo creo que es de los futbolistas que más pronto empezaron a hacerlo, [00:00:25] profesional. Empezó muy jovencito. Y luego ha estado en equipos pues [00:00:28] grandes equipos, el Sporting, Celta, [00:00:31] Zaragoza, etcétera. [00:00:32] [silencio] [00:00:33] Y bueno, aparte de dar las gracias al amigo por prestarse a esta [00:00:38] a esta conversación, pues bueno, os invitaría a que nos cuente cosas que tengan que ver con su proceso de, bueno, con con su experiencia deportiva [00:00:46] y específicamente en cómo vivió el momento de la retirada o cómo fue el proceso de la retirada, con el objetivo de poder ayudar a otros [00:00:54] a que su proceso de transición hacia un nuevo proyecto de vida pues sea más, [01:00:00] más fácil. Así que, eh, E5, encantado de de empezar y porque quisieras si puedes, eh, empezar por contarnos cómo fue aquel momento de la retirada o empieza por donde quieras. [01:13:00] No, buenas tardes. Eh, [01:17:00] la retirada, totalmente esperada e inesperada. Me sucede cuando tengo 32 años, después de 14 temporadas en fútbol de élite, por una lesión de rodilla, o sea, no, como muchos casos. Entonces, estuve más de un año, la última temporada no jugué nada. [01:36:00] Intentando recuperarme y por temas ya un poco de orgullo y temas personales, quería volver a jugar, aparte de de porque era mi vida, [01:48:00] y no lo conseguí, no lo conseguí, entonces de ahí lo inesperado y abrupto. Eh, joven, yo creo que y sobre todo hoy en día para la edad de los deportistas, una edad muy joven, con 32, pero a la vez con con mucho bagaje, porque fueron 14 años en la élite. Al empezar muy joven, entonces, bueno, los recuerdos eh, pasé muy mal en el en el trayecto hasta la retirada, hasta que asumí y di por hecho que tenía que dejarlo, por el hecho de [02:19:00] de tener la intención durante mucho tiempo de volver a jugar, y el proceso que llevó que era, entrenaba una semana, paraba 4 días, entrenaba 3, paraba 5, y así estuve mucho tiempo y psicológicamente bastante afectado durante esa época. Pero bueno, bien, todo bien, llegó y llegó un momento en que me dijo la rodilla, “Para”. Los médicos me lo habían dicho antes, y no les hice caso, y al final pues tuve que decir, “Hasta aquí.” [02:48:00] Bueno, pues tú hablas un poco de lo abrupto del momento y probablemente porque uno se resiste a a dejar de hacer lo que tanto le motiva y y para lo que [03:02:00] se considera que está preparado. Pero, eh, tú tuviste la sensación de que más o menos tomabas tú la decisión o como dices, [silencio] la rodilla la tomó por ti. Cómo como [03:17:00] No, no, la rodilla totalmente la tomó por mí. Era una decisión, pues yo hago una artroscopia, mayo-junio, del año 2003. [silencio] 2003, sí. [03:33:00] Y me retira la siguiente y en esa temporada no jugué ningún partido. Ya te digo, estuve muchos meses entrenando, parando, entrenando, parando, [03:42:00] y al final yo dije que me retiraba, pero porque por cabezón aguanté más de lo que la rodilla me dejó. [03:50:00] Bien. En el momento de la retirada, hubo algún aspecto digamos que pesara más que otro en cuanto a la a ese momento de de crisis, ¿no? de, de “hay que dejarlo”, si desde el punto de vista personal, del punto de vista

relacional, del punto de vista, no sé, económico, qué, eh, qué fue lo que lo que más te te afectó en ese momento. [04:14:00] Lo que más me afectó, y por lo que decía antes que intenté volver a jugar, [04:18:00] era porque yo tenía a mi hijo con 4 años, y quería que, porque él me había visto jugar con 2, pero no tiene recuerdo. Entonces, sí tenía la ilusión yo de que me hubiera jugado, y que tuviera ese recuerdo. Entonces, eso fue la la fijación que tenía yo en la cabeza de cuando caías, volver a levantar y seguir. Ese era el principal aspecto. No pensé en ningún momento en ese proceso, el tema económico, luego lo ves a posteriori, lógicamente, los cambios que suceden, pero la única, eh, [04:53:00] motivación que tenía en ese momento era jugar para que me viera mi hijo. [04:57:00] Bueno, a veces, ¿no?, el el tener es es, esas referencias para, bueno, para animarte a seguir intentando es es importante, ¿no? En ese sentido el, [05:11:00] eh, ¿cómo crees que el que tu entorno, que el entorno más próximo, más cercano pues se puede ver afectado?, a lo mejor, no tanto desde tu punto de vista, ¿o crees que ese entorno es importante en el momento de la retirada? [05:26:00] Sí, emocionalmente mucho, sobre todo por tema de la familia. Y los amigos más cercanos que al final tú también sabes que consideras cuando estás fuera de casa, los amigos más cercanos también se consideran familia. Entonces, sufren por ti, principalmente porque sufren por ti. Entonces, claro que afecta, afecta bastante porque luego yo también tuve algún amigo muy cerca que al año siguiente tuvo el mismo proceso, y al final, como sabes lo que hay, pues sufres por esa persona, indudablemente. [05:58:00] En el momento de la retirada, eh, [silencio] [06:01:00] tú, eh, te organizaste mentalmente, bueno, ya nos cuentas que fue digamos un tanto abrupto, y que estuvo muy relacionado con la, con la lesión, pero tú tienes la sensación de que de que de que previo a esa retirada de alguna forma te preparabas para después, o es algo que que posponías o es algo que llegó de repente. [06:23:00] Eh, en ciertos aspectos, por ejemplo, económicos, a la hora de planificar inversiones o fondos, pues sí había hecho algo con anterioridad. Lo que pasa que mi idea era seguir jugando al fútbol muchos años, a nivel profesional lo que aguantara y luego a nivel hobby. Lo tenía clarísimo. Era de los que me iba a retirar con más de 40 años, seguro. Entonces, fue muy abrupto y las ideas que tenías, en el momento que las tienes que llevar casi obligatoriamente a la práctica, no es igual de fácil que te lo hubieses imaginado. Entonces, no, no consideré que es no considero yo que el que, claro, sobre todo viéndolo desde después, que es, me pudiera decir, "Yo estaba preparado para dejar el fútbol". Yo creo que no lo estaba. [07:09:00] Bien. Vamos a a ese momento en el del de la retirada, ¿no? El el día después o el el año después o la o la semana después de, que ya es definitivo, eh, ¿cómo afrontas ese el momento después, no? ¿Cómo te organizas o incluso si necesitas un tiempo para organizarte? O sea, ¿cómo gestionas ese momento después, no? [07:31:00] Yo particularmente, eh, claro, yo dije antes, era una temporada que yo, mentalmente, sufrió mucho. Entonces, cuando acaba la temporada de fútbol, es verano, vivíamos en Zaragoza, 500 km, paso el verano aquí con la familia, muy tranquilo, muy relajado, y es cuando volvemos a Zaragoza cuando empiezas a notar los cambios. El mayor cambio es el no ir a entrenar. Yo era un apasionado de los entrenamientos, a mí me encantaba el día a día. Lo que más me gustaba del fútbol era el día a día. Y eso sí es lo que empecé a echar de menos. Lo que sí

es verdad que, que no sé, que igual no fue un acierto, pero sí decidí tomarme un año muy relajado, [08:13:00] y no hice nada el primer año. Entonces, igual no es un acierto, pero fue la primera decisión. Y el primer año no hicimos nada, luego ya buscamos para montar un pequeño negocio, y bueno, ahí empezó, al año siguiente, un poco otra historia. [08:31:00] Eh, bueno, pues en ese momento hay hay, bueno, hay experiencias de todo tipo, desde los que inmediatamente después lo tienen todo muy claro, hasta los que necesitan un tiempo para, bueno, para, para organizarse mentalmente y y ver cómo quieren, cómo quieren continuar. Probablemente, cuando se, cuando uno no toma la decisión o no, digamos, que la retirada es es más obligada que que que que una decisión propia, eh, bueno, pues a lo mejor es más necesario, ¿no?, ese ese momento de reflexión. Eh, sin, sin embargo, yo me quedo un poquito más atrás, que es incluso cuando cuando nos conocimos tú y yo, que, que es cuando, pues, eh, si es el año 92, en unos cuantos años, y es cuando estamos en activo. Tú tienes la la sensación de haber estado haciendo preparando algo de lo de la retirada. Tú, mientras jugabas, de forma consciente o inconsciente, hacías algo pensando en ese momento, o qué qué qué recuerdo tienes. [09:31:00] Yo de aquel recuerdo todavía estaba en la universidad, estudiaba, que es un el mayor error que he cometido en mi vida con diferencia, el no haber acabado un estudio, [09:43:00] y sí, porque en aquel entonces, por ejemplo, ya me había preparado un plan de de pensiones. Y es, bueno, forzado, o bueno, forzado, animado por la por las personas que me llevaban los temas, y sí pensando en el más allá, lo que pasa, o sea, más allá, joder, el el día después de dejar el fútbol. [10:02:00] Y, y sí era de lo poco, lo que pasa que, bueno, 22 años, no piensas en, en dejar el fútbol. No, para nada. En momentos, en momentos puntuales que te dicen, "Oye, mira, esto a 15 años, a 20 años", dices, "Hostia, pues puede ser bueno". Bueno, lo haces, pero luego lo vas pagando todos los años pero te olvidas de ello. No piensas en el, en el día que dejes el fútbol. [10:29:00] Muy bien. Eh, nos situamos ahora, eh, ha pasado ese año, digamos, de de de reflexión, nada más retirarte, ese año que te que te has tomado con mucha calma. Eh, supongo que uno se recomponer y empieza a, bueno, a intentar tomar las riendas de de, bueno, de lo que es su futuro, ¿no? Con tu familia, etcétera. Eh, hay hay algo que tú no sé, que tú, que tú haces especialmente importante para, para dar ese, ese paso, para decir, adelante, ¿no? Tienes 33 años, es, está todo por hacer, ¿no? [11:05:00] Sí, hay hay varios momentos. El el primero es en el que decidimos, por ejemplo, siendo los dos de esta zona de aquí, mi mujer de Llanes y yo de aquí de Pechón, decidimos quedarnos a vivir en Zaragoza. Eh, ese es un primer momento porque tenemos todo aquí. Aquí hubiese sido hasta más fácil la la reincorporación a una vida más normal, ¿no?, fuera del del deporte de élite. Decidimos quedarnos allí porque estábamos muy bien. Y decidimos montar un, bueno, pues un pequeño negocio, una tienda. Eh, yo aparte, eh, me puse a sacar los el título de entrenador de la Federación. [11:43:00] No con vistas a ser entrenador profesional, pero bueno, por si me picaba el gusanillo y porque sí tenía la idea de entrenar, eh, fútbol base. Siempre me gustó, y se dio una circunstancia que posiblemente, por la forma de cómo tuve que dejar el fútbol y este último año, y acabé no no sé cómo decir la palabra, enfadado, alejado, no cabe bien con el fútbol. Y me me gustaba muchísimo. Y y necesitaba alejarme por lo menos del fútbol profesional, y

empecé a entrenar críos y dije, “Bueno, esto me gusta”, y saqué el título. Pero bueno, otra cosa que ha aparcado porque siempre lo hice como hobby. Pero los momentos clave es, yo creo que el más clave es el de esa primera época es la decisión de quedarnos a vivir en Zaragoza, [12:34:00] y luego empiezas a pensar, ¿qué haces, qué no haces?, y surgió la posibilidad de montar un negocio y es lo que hicimos, una pequeña tienda de regalos, de y de servicios. Que esa es otra historia, porque luego viene la crisis y circunstancias que nos hacen cambiar de opinión y venirnos para casa. [12:53:00] Por lo que dices, y, bueno, otros, digamos que somos amigos, eh, estando tú muy cerca de lo que es tu ubicación, tu lugar de referencia, tu casa, entre comillas. Entonces, eh, sí tengo la sensación de que la ubicación geográfica, donde uno acaba, pues tiene su, tiene importancia en tu caso. ¿Cómo crees que el hecho de decidir dónde querías continuar tu vida, ah, condicionó o el proceso de de lo que ha pasado después? [13:28:00] Sí, sí, sí, sí, sí. Sí, porque si nosotros hubiéramos tenido claro el venirnos a vivir para acá, hubiera habido cosas que no, que no hubiéramos hecho, posiblemente. Nosotros montamos un negocio en Madrid con unos socios, que no fue bien, y posiblemente porque teníamos la idea de quedarnos a vivir allí. Incluso, la idea cuando montas un negocio, lógicamente es que te va a ir bien y que vas a crecer y va a ir todo muy bonito. Entonces, esa posibilidad, incluso había el hecho de que en un futuro igual había que desplazarse a vivir a Madrid. Lo habíamos asumido o estábamos en trámite de decir, “Pues si hay que ir a vivir a Madrid, iremos”. Bueno, pues sí. ¿Qué pasa?, que si nosotros hubiéramos decidido, “Dejas el fútbol y te vienes a vivir aquí”, todas esas cosas no las hubiéramos hecho. Y yo, hoy, estaríamos un pelín más alegres. [14:21:00] Muy bien. Bueno, al final son decisiones y uno está de alguna forma, eh, cuando se toman decisiones es, yo creo que lo peor es no tomarlas. Después, sí, no, indudablemente, después, acertar más o menos, pero está claro que el, que uno no puede evitar la toma de decisiones. En esa toma de decisiones, o incluso la manera de vivir la retirada, incluso la propia experiencia deportiva, siempre hay un entorno, ¿no? Siempre hay personas, siempre hay gente que rodea al deportista. Tú has vivido esa experiencia, tienes personas o, ¿crees que has tenido personas de referencia que te han ayudado un poco a, bueno, pues, a equilibrar ciertos desequilibrios que ha podido ocurrir, o al contrario, algunos que te han servido para, bueno, para hundirte más?, ¿cómo cómo has vivido lo del entorno del deportista? [15:18:00] No, a mí, eh, bueno, tú me conoces, no soy de tener mucha gente alrededor, y los que he tenido, por ejemplo, en Zaragoza que era cuando me tocó, es, bueno, gente sensacional, que yo considero mi familia a día de hoy. Y que me ayudaron muchísimo. Primero, claro, mi mujer, mi hijo, mis padres, o sea, la familia, pero también los amigos que tenía allí me habían ayudado muchísimo. No hay nadie, bueno, quitando temas societarios, no hay nadie que me impidiera el avanzar, todo lo contrario. Era todo todo apoyos. Y yo soy un privilegiado con el entorno que he tenido. [15:58:00] Bueno, yo, como he sido un parte de ese entorno, creo que el privilegiado soy yo porque E5 hay pocos y quien te conoce, eh, sabe que E5 es muy poquitos, yo diría que, que ninguno. O sea, que en ese sentido, mira, parte del entorno es más privilegiado que tú. [16:15:00] No, eso es lo que te digo, si al final es la gente que tienes y yo pues soy una persona que no suele dar confianza, soy el que

no me conoce dice que soy muy introvertido, que soy muy serio, entonces, pues sí, reconozco que me ha costado la confianza en la gente. Lo que pasa que, bueno, cuando la doy es, bueno, tú lo sabes, es que es, y tengo muy buenos amigos por el por toda España repartidos. [16:42:00] Eh, ¿tú crees que el que la parte social, la parte de de, bueno, de de amigos, compañeros que se generan en el fútbol, es es una buena red de de relaciones para reconducir la, el, la vida después del fútbol? [17:02:00] Hay de todo, hay de todo. Lo que pasa que, uf, no sé, es es un, es es difícil de contestar porque cada uno es de su padre y de su madre. Y cuando estás jugando, te llevas prácticamente bien o bien con todo el mundo, pero luego cada uno se va a su casa. Entonces, es muy difícil, yo vería muy difícil que, hay muchos casos, ¿eh?, mantener una relación comercial con alguien buscando un futuro con alguien con el que hayas jugado, es difícil. No digo que no, he tenido alguno, y alguna que estuvimos, eh, mirando para hacer, pero es muy difícil, no, en mi caso lo veo más más por fuera, más entorno particular que que entorno profesional. [17:49:00] Bueno, pues es muy interesante lo que, de de cómo, a veces, uno encuentra ese cómplice para continuar, eh, lejos del fútbol, ¿no? No tienes, no no tienes por qué, no tienes por qué formar parte de ese mundo que hasta ese momento ha sido todo, ¿no? Pero, es interesante. Respecto a eso, hm, ¿qué, no sé, eh, de qué, hay algo que, tú ya has dicho que que hay decisiones que a lo mejor no las tomas de forma, pero en la trayectoria tuya como como deportista, en el momento de la retirada y el después, eh, hay alguna cuestión que tú digas, “es clave que ocurra o que no ocurra para facilitar la transición a, después de la retirada”? ¿Qué considerarías como un aspecto, qué qué si dijeras, “voy a recomendar algo o voy a o creo que esto es clave que lo tenga presente cualquier futbolista o deportista si quiere tener una transición buena hacia ese proyecto de vida”? [18:54:00] Eh, la principal es formación. Yo estoy convencido que la principal es formación. Porque, como decía antes, yo lo dejé, y si tienes una formación ya tienes una idea. Claro, una formación no, no formarte por cualquier cosa. Eh, no, “Voy a estudiar esto”. Y bueno, no, porque si ya te formas con una idea, ya tienes esa idea para el día después, aunque luego no lo utilices. Pero ya tienes una idea, y es importante. Y los últimos años, si tú tienes una formación, principalmente, claro, estamos hablando universitaria, pues sí puedes empezar a a buscar la manera de orientarte para ahí. Porque, claro, eh, una cosa es futbolista de élite que gana 5 millones de euros al, al año, no va a trabajar igual de lo suyo, va a tener sus negocios. Pero una persona normal que esté formada académicamente, y de eso igual lo lo puedes decir tú mejor, pues sí puedo orientar y tener una idea muy clara, que en mi caso no la tenía, lógicamente. Vuelvo a decir, de lo que más me arrepiento en mi vida. [19:55:00] Eh, bueno, tú has estado desde muy joven, bueno, yo recuerdo que E5 en el Sporting es que que eras un niño casi cuando debutabas en Primera División. Entonces, claro, es mucho tiempo y yo creo que se se, seguramente, identifiques alguna de las de las cualidades que, de los atributos que te aporta el el deporte, el deporte de élite. Y tú ahora, bueno, pues, digamos que en tu situación actual, seguro que puedes reconocer parte de esas de esos atributos que que te que te aportaba el deporte, los pones en en marcha o los utilizas en tu trabajo actual, en tu vida actual. ¿Tienes esa sensación? ¿Qué cosas crees que te has llevado del fútbol que te ayudan a a ser mejor profesional o

a ser un un mejor de, bueno? [20:44:00] Planificación, trabajo en equipo, confianza en el grupo y la seguridad que te da el grupo. Todo lo juntas y es un es un equipo de fútbol. O sea, eh, cuando el equipo funciona es porque hay alguien que lo organiza. Porque, principalmente, porque tienes buenos, en este caso, trabajadores. Eh, gente que se implica, pero, claro, tú luego, como director, tienes que hacer que se impliquen. Y esa seguridad que te da el grupo, y y el saber que que no tienes que hacerlo tú todo, que tienes un equipo al final para para realizar todas las labores. El, el fútbol, en este caso, es es, no sé, es es como la vida misma, o sea, te pasa, no puedes llevarlo todo fuera. Si no te preparas tú, al final lo paga el equipo. Es es todo extrapolable a la vida lo que sucede en el fútbol, y lo que es un deporte de equipo, yo creo que es muy muy interesante para las empresas. De hecho, hay muchas empresas, eh, es, jugadores famosos que se dedican a, ahora que está de moda el coach, el coaching. Llevan muchos años haciéndolo y y haciéndolo bien en grandes empresas. [21:53:00] A ver, más cosas que tengan que ver con, con tu, con tu trayectoria, trayectoria deportiva. Eh, se me ocurre, tú, aunque no estás vinculado directamente a lo que es el, al fútbol, eh, al fútbol profesional, digamos, que lo, lo de, de forma tan esencial, te sigue gustando, como a mí. Pero, seguro que tienes una idea formada de lo que son las nuevas generaciones de de deportistas, de futbolistas. ¿Tú crees que que lo tienen, no sé, eh, ¿crees que son distintos a, a cómo éramos?, ¿cómo ves el perfil del, del actual, respecto a lo que éramos, no?, eh, tú? [22:33:00] yo creo que el perfil que capta la gente ahora cuenta de tantos medios, redes sociales, es otro totalmente diferente, y yo creo, te estoy diciendo, por ejemplo, tú una formación que conoces, que es la escuela de Mareo, porque has estado aquí, aunque no estuvieras en la escuela, pero conoces el los jugadores que salíamos de Mareo. Yo este año he estado con dos jugadores jóvenes de del Sporting, que los ves, pues con otra imagen de cuando éramos nosotros que no te conocía nadie. Son jugadores, pues eh, alguno con muy muy conocido. Y hablas con ellos y son como un chaval que te puedes encontrar aquí al lado de tu casa. Una normalidad que es la que conocía yo, vamos, que no, no, en ese aspecto no vaya a que, que haya cambiado. Ahora, pues eh, tienen más más acceso a muchas cosas, a la formación, a todo. Y yo espero que que sean como mínimo igual, y si pueden, mejorar el, la especie en este caso. [23:37:00] Muy bien. Eh, ¿crees que los, que las entidades, clubes, eh, digamos, que tienen un papel en, bueno, en en acompañar al deportista?, que que no sea, simplemente, un un una entidad que, que lo que hace es gestionar la carrera deportiva de un deportista, sino que le ayuda a, bueno, pues, o o, ¿cómo lo, cómo lo dirías?, o a organizar [silencio] [23:59:00] No, no, no, no, no. No, no. Yo lo que siempre pensé que, qué era importante en un club, como, por ejemplo, escuela, es ayudar al futbolista, que yo creo que ahora se hace más que antes, en el paso al fútbol profesional. El, el, el paso de empezar a ser conocido, empezar a ganar dinero, empezar a salir en la tele, como se podría decir. Yo creo que eso es muy importante, que tiene que hacerlo el club desde dentro, porque aparte de, si vamos a lo meramente mercantil, es producto tuyo que necesitas que funcione. Y luego, en el tema humano, pues colocarle para, para orientarle para una vida. Luego, en el momento del que ya estás en fútbol profesional, es tan rápido que, y al final necesitas que funcione. Y nadie, no creo que los clubs sean los que se tengan

que, eh, ni que se pongan a la hora de de orientarte. Yo creo que eso es más tema, eh, particular de, de agencias de representación, que no son como antes, ahora la agencia tiene asesores, tiene psicólogos, tienen, ya son más completos y yo creo que vamos por ahí. Porque un club al final, eh, si vas ganando, todo va bonito, pero si vas perdiendo los quieras matar a todos, tiene que buscarlo los fichajes. Y al final, yo creo que el tema de la retirada no es, no es labor de los clubs. No creo que lo hagan ni que lo vayan a hacer nunca. [25:21:00] Y en ese sentido, ¿crees que, que, que el, que el futbolista, en concreto, que es lo que un poco lo que conocemos nosotros, eh, tendría algún tipo de, tiene algún tipo de necesidad en ese sentido?, de ya que, tú estás diciendo que tiene que ser un poco el demandante, ¿no?, el que, el que se organice su propio futuro, ¿crees que en esa organización necesitaría, o estaría bien que encontrase ciertos apoyos, o una manera de organizarse? [25:50:00] Yo, yo creo que es muy necesario. Creo que es muy necesario. Y yo insisto, yo lo orientaría, tal y como está el fútbol ahora, a a las personas que les llevan sus, sus temas, eh, que ahora mismo es todo mucho más global, ya son empresas muy globales. Yo, en mi caso, por ejemplo, pues tenía en el tema de representación, tenía a dos compañeros y amigos, que tú sabes, que son Joaquín y Jime, que yo hubiera ido a muerte con ellos. En el tema de asesoría laboral, tengo a un amigo de la familia, de hace muchos años. Pero bueno, ya esos son casos particulares porque tú conoces gente. Pero el que no conoce al final, tal y como están las agencias, yo creo que tendrían que ser ellos. Y es más sigo, que un chaval con 20 años que empieza a ganar dinero, dices, “Nene, prepárate.” O sea, culturalmente, o sea, la paliza que hay que dar. Fórmate, en 2 años, en 4 o en 10. Pero fórmate, en lo que sea. Y luego hay que ir pensando. Alguien que tenga de su entorno o de que cobre de su dinero, sino, alguien profesional que diga, “Mira, vamos a empezar a mover, a, pero no, vamos a invertir aquí, no”. Que le expliquen a esa persona y que le enseñen, porque al final puede tener mucho dinero y puede que no sepa invertir. Entonces, sí es importante el el que tener una ayuda en todo momento, seguro. El futbolista se tiene que dedicar a jugar. [27:21:00] Bien. Te te voy a hacer una una pregunta, te la voy a hacer, eh, muy despacio, así, muy, para que para que puedas ir pensando la respuesta, ¿no? Y es apelar un poco a tu a tu experiencia personal, ¿vale? Del momento de la retirada, ¿cómo? Eh, [silencio]