

Win Your Own World Cup

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

294 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

One week ago, 22 players walked out onto a stage in New Jersey.

Hace una semana, 22 jugadores salieron al campo en un estadio de Nueva Jersey.

80,000 people in the stadium, hundreds of millions watching around the world.

80.000 personas en el estadio y cientos de millones mirando desde todo el mundo.

And for almost the entire match, nothing happened.

Y durante casi todo el partido no ocurrió nada.

No goals, no chaos, just patience.

Sin goles ni caos, solo paciencia.

Then, in the 106th minute, the very last moment anyone was still watching the clock,

Entonces, en el minuto 106, justo cuando ya nadie miraba el reloj,

a young forward named Ferran Torres scored.

marcó un joven delantero llamado Ferran Torres.

MetLife Stadium, completely silent and then completely deafening all in the same second.

El MetLife Stadium pasó del silencio absoluto a un estruendo total en un segundo.

Spain became world champions and for the second time in history.

España se proclamó campeona del mundo por segunda vez en su historia.

Their first title since 2010.

Su primer título desde 2010.

Now, here's the twist, friends.

Ahora viene el giro, amigos.

The real story of that goal did not start on that stage.

La verdadera historia de aquel gol no comenzó en ese escenario.

Started 15 years earlier.

Comenzó 15 años antes.

In a small park with a group of children who could barely reach the crossbar.

En un parque pequeño, con un grupo de niños que apenas llegaban al larguero.



And today's episode is not really about football, friends.

Y el episodio de hoy no trata realmente de fútbol, amigos.

Football is just tonight's example.

El fútbol es solo el ejemplo de esta noche.

Welcome to your English toolbox where we train your ears step by step.

Bienvenidos a Your English Toolbox, donde entrenamos vuestro oído paso a paso.

I am Martin.

Soy Martin.

And I am Julia, friends.

Y yo soy Julia, amigos.

We are so happy you are here today.

Nos alegra muchísimo que estéis hoy aquí.

Before we begin, remember this episode has a home online.

Antes de empezar, recordad que este episodio tiene su propio espacio en internet.

YourEnglishToolbox.com

YourEnglishToolbox.com

The interactive transcript of this episode.

La transcripción interactiva de este episodio.

Translations in Farsi, Spanish, German, and French.

Traducciones al farsi, español, alemán y francés.

Vocabulary cards, flashcards, games, and downloadable PDFs.

Tarjetas de vocabulario, flashcards, juegos y PDF descargables.

All completely free.

Todo completamente gratis.

So Julia, one week ago, Spain won the World Cup.

Así que, Julia, hace una semana España ganó el Mundial.

And I have to say, Martin, even people who don't follow football have been talking about this one.

Y tengo que decir, Martin, que hasta quienes no siguen el fútbol hablan de él.

It's true.

Es verdad.

Not just the result, the way they won it and who they are as a team.

No solo por el resultado, sino por cómo ganaron y por quiénes son como equipo.



And that's exactly our topic today.

Y ese es exactamente nuestro tema de hoy.

Because if you stay with us until the end, you will walk away with four things.

Porque si os quedáis hasta el final, os llevaréis cuatro cosas.

One, the real story behind that trophy.

Una: la verdadera historia detrás de ese trofeo.

A story that started with children, not superstars.

Una historia que comenzó con niños, no con superestrellas.

Two, the values a room full of journalists keep using to describe this team again and again.

Dos: los valores que toda una sala de periodistas repite para describir al equipo.

Three, a training secret this squad shares with a very famous book.

Tres: un secreto de entrenamiento que comparte esta selección con un libro muy famoso.

One we've actually talked about on this podcast before.

Uno del que ya hemos hablado en este podcast.

And four, your own personal method for winning something much smaller,

Y cuatro: vuestro método personal para ganar algo mucho más pequeño,

but just as real.

pero igual de real.

Your own English.

Vuestro propio inglés.

Let's start with the result itself because the numbers are almost hard to believe.

Empecemos por el resultado, porque cuesta creer las cifras.

Go on.

Adelante.

Spain played eight matches at this World Cup.

España disputó ocho partidos en este Mundial.

And across all eight, they conceded exactly one goal.

Y en los ocho solo encajó un gol.

One.

Uno.

One goal in an entire World Cup.

Un gol en todo un Mundial.



That's not luck, Julia.

Eso no es suerte, Julia.

That's not luck at all.

No es suerte en absoluto.

Seven clean sheets on a new World Cup record.

Siete porterías a cero: un nuevo récord mundialista.

And in the final, against a team built around one of the greatest players

Y en la final, ante un equipo construido alrededor de uno de los mejores jugadores

in the history of the sport, Spain simply did not lose control.

de la historia de este deporte, España simplemente no perdió el control.

20 shots to two.

Veinte tiros contra dos.

The other side didn't manage a single shot on target in the entire match.

El otro equipo no logró ni un solo tiro a puerta en todo el partido.

And here's the part I love.

Y esta es la parte que me encanta.

Spain never even fell behind, not in one single match of the whole tournament.

España ni siquiera fue por detrás en ningún partido del torneo.

No panic.

Sin pánico.

No chaos.

Sin caos.

Just calm, patient, relentless control.

Solo un control sereno, paciente e implacable.

So naturally, everyone wants to know the same thing.

Así que, naturalmente, todos quieren saber lo mismo.

How?

¿Cómo?

How does a team play with that much composure on the biggest stage in the world?

¿Cómo juega un equipo con tanta serenidad en el mayor escenario del mundo?

And the answer, friends, is not what you might expect.

Y la respuesta, amigos, no es la que quizá esperáis.



It has almost nothing to do with what happened this summer.

Casi no tiene nada que ver con lo ocurrido este verano.

Exactly.

Exacto.

It has everything to do with what happened 15 years before it.

Tiene todo que ver con lo que ocurrió 15 años antes.

Let's talk about where this really begins.

Hablemos de dónde empieza realmente todo esto.

The academies.

Las academias.

In Spain, there is a football idea that goes back decades.

En España existe una idea futbolística que se remonta décadas.

The youth teams and the senior national team are not two separate worlds.

Las categorías inferiores y la selección absoluta no son dos mundos separados.

They are one single system.

Son un único sistema.

One philosophy taught to seven-year-olds

Una filosofía que se enseña a niños de siete años

and still being used by the players who lifted that trophy last Sunday.

y que aún emplean los jugadores que levantaron el trofeo el domingo pasado.

Seven years old, Martin.

Siete años, Martin.

Seven.

Siete.

And he grew up in a modest neighborhood, nothing glamorous, nothing easy.

Y creció en un barrio humilde, sin glamour ni facilidades.

He is the son of an immigrant family himself, with roots outside of Spain.

Él mismo es hijo de una familia inmigrante, con raíces fuera de España.

And by 19, he was lifting the World Cup.

Y a los 19 años levantó la Copa del Mundo.

Players like Pau Cubarsí and Rodri came through that exact same footballing family

Jugadores como Pau Cubarsí y Rodri pasaron por esa misma familia futbolística



together.

juntos.

Not as strangers who met at a training camp two months before the tournament.

No como desconocidos que se conocieron en una concentración dos meses antes.

As teammates who had already spent years

Sino como compañeros que ya llevaban años

learning the same patterns, trusting the same teammates again and again.

aprendiendo los mismos patrones y confiando una y otra vez en los mismos compañeros.

Rodri, their captain, was the one who finally lifted that trophy.

Rodri, su capitán, fue quien finalmente levantó el trofeo.

And here's a detail that proves this isn't a lucky accident, friends.

Y hay un detalle que demuestra que no fue un golpe de suerte, amigos.

Go on.

Adelante.

Spain's women's national team

La selección femenina española

trained inside that exact same footballing philosophy

se entrenó dentro de exactamente la misma filosofía futbolística,

from the exact same academies

en las mismas academias,

became world champions themselves back in 2023.

y también se proclamó campeona del mundo en 2023.

Same system, different generation, same result.

Mismo sistema, otra generación, mismo resultado.

That is not a golden generation that fell from the sky, friends.

No es una generación dorada caída del cielo, amigos.

That is a system that has been quietly building the same kind of player

Es un sistema que lleva mucho tiempo formando en silencio al mismo tipo de jugador

and the same kind of person for a very long time.

y al mismo tipo de persona.

And that brings us to the values, because this is the part

Y eso nos lleva a los valores, porque esta es la parte



that has genuinely surprised people outside of football.

que realmente ha sorprendido a la gente ajena al fútbol.

It has.

Así es.

I've read so many articles this week that aren't even about tactics.

He leído muchos artículos esta semana que ni siquiera hablan de táctica.

Their manager Luis de la Fuente didn't talk about tactics after the final either.

Su seleccionador, Luis de la Fuente, tampoco habló de táctica tras la final.

He talked about unity.

Habló de unidad.

About solidarity, about a group of footballers who grew up together

De solidaridad, de un grupo de futbolistas que crecieron juntos

inside one philosophy and simply never abandoned it.

dentro de una filosofía y nunca la abandonaron.

And his own record backs that up perfectly.

Y su propio historial lo respalda perfectamente.

Under his guidance, this team barely ever loses.

Bajo su dirección, este equipo casi nunca pierde.

He is now the oldest manager in history to win a World Cup.

Ahora es el seleccionador de mayor edad que ha ganado un Mundial.

Not a young genius with one lucky season, friends.

No un joven genio con una temporada afortunada, amigos.

A patient man who trusted a slow process for years.

Un hombre paciente que confió durante años en un proceso lento.

And compare that for a moment to the team they beat.

Y comparadlo un momento con el equipo al que vencieron.

A team built carefully around one single brilliant superstar.

Un equipo construido cuidadosamente alrededor de una única superestrella brillante.

Brilliant, yes.

Brillante, sí.

But in this final, it was the team without one obvious superstar

Pero en esta final fue el equipo sin una superestrella evidente



that controlled the entire match.

el que controló todo el partido.

Several football writers put it almost exactly this way this week.

Varios periodistas deportivos lo expresaron casi igual esta semana.

In a tournament full of individual stars,

En un torneo lleno de estrellas individuales,

it was a team's shared identity that actually won it.

fue la identidad compartida de un equipo la que realmente ganó.

Not one player, one idea shared by 23 people.

No un jugador, sino una idea compartida por 23 personas.

And the reaction outside the stadium has been extraordinary.

Y la reacción fuera del estadio ha sido extraordinaria.

Over one million people came out onto the streets of Madrid

Más de un millón de personas salieron a las calles de Madrid

to welcome this team home.

para dar la bienvenida al equipo.

A basketball legend and a world-famous actor, both from Spain,

Una leyenda del baloncesto y un actor mundialmente famoso, ambos españoles,

publicly praised the same things.

elogiaron públicamente las mismas cosas.

Not the goals, not the trophy.

No los goles ni el trofeo.

The unity.

La unidad.

The diversity of the squad.

La diversidad de la plantilla.

The example of people from very different backgrounds.

El ejemplo de personas de orígenes muy distintos.

Playing as one family.

Jugando como una sola familia.

And funnily enough, a priest in another country used this exact tournament.

Y, curiosamente, un sacerdote de otro país usó precisamente este torneo,



This exact team in his weekend reflection.

y a este equipo, en su reflexión del fin de semana.

Talking about humility, resilience, teamwork, respect.

Habló de humildad, resiliencia, trabajo en equipo y respeto.

Lessons, he said, that matter just as much in ordinary life

Lecciones que, según él, importan tanto en la vida cotidiana

as they do on a football pitch.

como en un campo de fútbol.

Friends, when a priest, a basketball legend,

Amigos, cuando un sacerdote, una leyenda del baloncesto

and a sports journalist all land on the same four words,

y un periodista deportivo coinciden en las mismas cuatro palabras,

it's worth paying attention.

merece la pena prestar atención.

Now, let's talk about how they actually played.

Ahora hablemos de cómo jugaron realmente.

Because even the style itself carries the same message.

Porque incluso su estilo transmite el mismo mensaje.

Control, not chaos.

Control, no caos.

Spain, for almost this entire tournament, kept the ball.

Durante casi todo el torneo, España conservó el balón.

Patient, short passes, constant movement, never rushing the moment.

Pases cortos y pacientes, movimiento constante, sin precipitarse nunca.

And when the other team, out of frustration, started playing rough,

Y cuando el rival, frustrado, empezó a jugar con dureza,

committing foul after foul, trying to break the rhythm.

cometiendo falta tras falta e intentando romper el ritmo,

One of their own midfielders was even sent off in the final minutes for a rough challenge.

hasta uno de sus centrocampistas fue expulsado al final por una entrada dura.

Spain didn't panic, they didn't retaliate.

España no entró en pánico ni respondió con agresividad.



They simply kept their shape.

.....
Simplemente mantuvo su forma.

Kept passing, kept waiting.

.....
Siguió pasando y esperando.

And eventually, deep into extra time,

.....
Y finalmente, bien entrada la prórroga,

when almost everyone in that stadium had stopped believing a goal was coming,

.....
cuando casi nadie en el estadio creía ya que llegaría un gol,

it came.

.....
llegó.

Because patience, when it's trained for years, doesn't feel like patience anymore.

.....
Porque la paciencia, cuando se entrena durante años, deja de parecer paciencia.

It feels like inevitability.

.....
Parece inevitabilidad.

That's a beautiful way to put it, Julia.

.....
Qué bonita forma de decirlo, Julia.

Friends, hold on to that idea.

.....
Amigos, quedaos con esa idea.

We are about to connect it to something much bigger than football.

.....
Estamos a punto de conectarla con algo mucho más grande que el fútbol.

So here's the real question, friends.

.....
Así que esta es la verdadera pregunta, amigos.

What actually built all of this?

.....
¿Qué construyó realmente todo esto?

Was it one golden generation of natural talent?

.....
¿Fue una generación dorada de talento natural?

No, and this is where our story connects to something we've talked about before,

.....
No, y aquí nuestra historia conecta con algo de lo que ya hemos hablado

on this very podcast.

.....
en este mismo podcast.

Remember our episode on atomic habits?

.....
¿Recordáis nuestro episodio sobre Hábitos atómicos?



Of course.

Por supuesto.

Small habits, repeated consistently, compound into something enormous over time.

Los pequeños hábitos, repetidos con constancia, se acumulan hasta crear algo enorme.

That is, almost word for word, the story of this Spanish team.

Esa es, casi palabra por palabra, la historia de esta selección española.

These players didn't train for one summer to win a World Cup.

Estos jugadores no entrenaron un verano para ganar un Mundial.

They trained for 15 years inside one small, repeated habit.

Entrenaron durante 15 años dentro de un pequeño hábito repetido.

The same passing pattern again and again and again.

El mismo patrón de pases una y otra vez.

There's a training exercise at the heart of Spanish football, friends, called a rondo.

En el corazón del fútbol español hay un ejercicio llamado rondo, amigos.

A small circle, a handful of players in the middle trying to win the ball,

Un círculo pequeño, unos jugadores en medio intentando recuperar el balón,

everyone else just passing.

y todos los demás simplemente pasándolo.

It looks almost too simple to matter.

Parece demasiado sencillo para ser importante.

Like nothing at all.

Como si no fuera nada.

And yet, according to Spanish football's own coaching program,

Y, sin embargo, según el propio programa de formación del fútbol español,

this one small drill is where the identity of their entire national team actually begins.

en este pequeño ejercicio nace la identidad de toda la selección.

Not in the gym, not lifting heavier and heavier weights.

No en el gimnasio ni levantando cada vez más peso.

In a small circle, practiced since childhood.

En un círculo pequeño, practicado desde la infancia.

Master the pattern first.

Primero domina el patrón.



The heavy weights can come later, if they're even needed at all.

Las pesas pueden llegar después, si es que hacen falta.

That's a systems mindset, Martin.

Eso es una mentalidad de sistemas, Martin.

It really is.

Realmente lo es.

James Clear in that book has a line we love.

James Clear tiene en ese libro una frase que nos encanta.

You don't rise to the level of your goals.

No asciendes hasta el nivel de tus objetivos.

You fall to the level of your systems.

Caes hasta el nivel de tus sistemas.

Spain's goal one week ago was the World Cup.

El objetivo de España hace una semana era la Copa del Mundo.

But their system was a small circle of passing, repeated for 15 years.

Pero su sistema era un pequeño círculo de pases repetido durante 15 años.

The goal was the celebration.

El objetivo era la celebración.

The system was the actual trophy.

El sistema era el verdadero trofeo.

Let us tell you about Boubacar.

Os presentamos a Boubacar.

Boubacar moved from Senegal to Dublin two years ago to work in a warehouse.

Boubacar se mudó de Senegal a Dublín hace dos años para trabajar en un almacén.

His English when he arrived was almost nothing.

Cuando llegó, su inglés era casi inexistente.

A handful of words.

Un puñado de palabras.

Enough to survive.

Las suficientes para sobrevivir.

Barely.

Por poco.



And Boubacar heard a piece of advice early on that he almost ignored.

Y Boubacar recibió pronto un consejo que casi ignoró.

Someone told him, don't try to learn everything.

Alguien le dijo: no intentes aprenderlo todo.

Just do one small thing every single day.

Haz solo una cosa pequeña todos los días.

So he chose his own rondo.

Así que eligió su propio rondo.

Ten minutes.

Diez minutos.

Every single morning before his shift.

Cada mañana antes de su turno.

Shadowing one short recording out loud in his kitchen.

Hacía shadowing en voz alta con una grabación breve en su cocina.

Not perfect.

No era perfecto.

Not exciting.

Ni emocionante.

Just the same small circle repeated.

Solo el mismo círculo pequeño repetido.

Some mornings he skipped grammar books completely.

Algunas mañanas se saltaba por completo los libros de gramática.

He didn't have the energy for grammar books.

No tenía energía para ellos.

He had ten minutes and he used them on his circle.

Tenía diez minutos y los dedicaba a su círculo.

Two years later, Boubacar leads a small team at that warehouse.

Dos años después, Boubacar dirige un pequeño equipo en aquel almacén.

In English.

En inglés.

And when people ask him how he learned so fast,

Y cuando le preguntan cómo aprendió tan rápido,



he tells them exactly what our Spanish players would say.

responde exactamente lo que dirían nuestros jugadores españoles.

I didn't.

No lo hice.

I just never missed my ten minutes.

Simplemente nunca falté a mis diez minutos.

Fifteen years for a national team.

Quince años para una selección.

Two years for Boubacar.

Dos años para Boubacar.

Different timelines.

Plazos diferentes.

The exact same idea.

Exactamente la misma idea.

So now let's build your own rondo, friends.

Así que ahora construyamos vuestro propio rondo, amigos.

Your own small circle for English.

Vuestro propio círculo pequeño para el inglés.

Because here is an uncomfortable truth many learners never hear.

Porque hay una verdad incómoda que muchos estudiantes nunca escuchan.

Not every English activity gives you the same return.

No todas las actividades de inglés ofrecen el mismo rendimiento.

Some activities are your gym.

Algunas actividades son vuestro gimnasio.

Long hours.

Muchas horas.

A lot of effort.

Mucho esfuerzo.

Very little transfer to real conversation.

Muy poca transferencia a una conversación real.

Endless grammar worksheets, for instance, memorized in isolation with no real context.

Por ejemplo, interminables fichas de gramática memorizadas sin contexto real.



Hours spent on a huge list of words you'll never actually use in a sentence.

Horas con una enorme lista de palabras que nunca usaréis en una frase.

That's not wasted, exactly.

No es tiempo perdido exactamente.

But it's not your rondo either.

Pero tampoco es vuestro rondo.

Your rondo, your small repeated circle, looks much simpler.

Vuestro rondo, vuestro pequeño círculo repetido, es mucho más sencillo.

Ten minutes of real listening.

Diez minutos de escucha real.

Every day.

Todos los días.

Shadowing one short passage out loud.

Hacer shadowing en voz alta con un fragmento breve.

Copying the rhythm, not just the words.

Copiar el ritmo, no solo las palabras.

Five to eight real expressions, in real context, repeated until they're truly yours.

De cinco a ocho expresiones reales, en contexto, repetidas hasta hacerlas vuestras.

Not 50 words you'll forget by Friday.

No 50 palabras que habréis olvidado el viernes.

That is quite literally the three-pass method we've described on this podcast before.

Ese es literalmente el método de tres pasadas que ya describimos en el podcast.

Blind listening.

Escucha a ciegas.

Listen and read.

Escucha y lee.

Then shadow out loud.

Después haz shadowing en voz alta.

It is not flashy.

No es espectacular.

It will not feel like a World Cup final.

No parecerá una final de un Mundial.



But neither did a rondo in a small park 15 years ago.

Pero tampoco lo parecía un rondo en un parque pequeño hace 15 años.

And look what it became.

Y mirad en qué se convirtió.

So here's your plan for this week, friends.

Así que este es vuestro plan para esta semana, amigos.

Four simple actions.

Cuatro acciones sencillas.

Action one.

Acción uno.

Choose your own rondo.

Elegid vuestro propio rondo.

One small English activity.

Una actividad pequeña de inglés.

Ten minutes maximum.

Diez minutos como máximo.

Action two.

Acción dos.

Protect it like Spain protects their passing circle.

Protegedla como España protege su círculo de pases.

Every day.

Todos los días.

Not when you feel motivated.

No cuando os sintáis motivados.

Every day, motivated or not.

Todos los días, con motivación o sin ella.

Action three.

Acción tres.

Trust the system over the goal.

Confiad en el sistema más que en el objetivo.

Stop asking, will I be fluent by December?

Dejad de preguntar: ¿hablaré con fluidez en diciembre?



Start asking, did I do my ten minutes today?

Empezad a preguntar: ¿he hecho hoy mis diez minutos?

And action four.

Y acción cuatro.

Give it time.

Dadle tiempo.

Real time.

Tiempo de verdad.

Not two weeks.

No dos semanas.

Think in months and let it compound quietly.

Pensad en meses y dejad que se acumule en silencio.

The way it did for Boubacar.

Como ocurrió con Boubacar.

And the way it did for 23 footballers who started as children in a park.

Y con 23 futbolistas que empezaron siendo niños en un parque.

Say the sentence of the day with us, friends.

Decid con nosotros la frase del día, amigos.

Champions are not born in one tournament.

Los campeones no nacen en un solo torneo.

They are built one small repetition at a time.

Se construyen con una pequeña repetición cada vez.

One more time, friends.

Una vez más, amigos.

Champions are not born in one tournament.

Los campeones no nacen en un solo torneo.

They are built one small repetition at a time.

Se construyen con una pequeña repetición cada vez.

Quick recap, friends.

Repaso rápido, amigos.

One goal, seven clean sheets and a team that never once panicked.

Un gol encajado, siete porterías a cero y un equipo que nunca entró en pánico.



The result of a system built over 15 years, not one summer.

El resultado de un sistema construido durante 15 años, no en un verano.

The academies, the shared philosophy from youth level to the senior team.

Las academias, la filosofía compartida desde la base hasta la selección absoluta.

And players who grew up together long before they became champions together.

Y jugadores que crecieron juntos mucho antes de ser campeones juntos.

The values the whole world has been talking about this week.

Los valores de los que todo el mundo ha hablado esta semana.

Unity, humility, diversity and respect.

Unidad, humildad, diversidad y respeto.

And the training secret hiding in plain sight.

Y el secreto de entrenamiento que estaba a la vista de todos.

A small passing circle repeated since childhood.

Un pequeño círculo de pases repetido desde la infancia.

Echoing the exact same idea from atomic habits.

El reflejo exacto de la misma idea de Hábitos atómicos.

Systems beat goals every single time.

Los sistemas vencen a los objetivos siempre.

So find your own rondo.

Así que encontrad vuestro propio rondo.

Ten minutes every day.

Diez minutos cada día.

And trust it.

Y confiad en él.

Everything from today, the vocabulary, the transcript, the practice tools

Todo lo de hoy —vocabulario, transcripción y herramientas de práctica—

is waiting for you at your EnglishToolbox.com.

os espera en YourEnglishToolbox.com.

All completely free.

Todo completamente gratis.

So here's your mission this week, friends.

Así que esta es vuestra misión de la semana, amigos.



Choose your ten minutes.

Elegid vuestros diez minutos.

And show up for them tomorrow, whether you feel like a champion or not.

Y cumplidlos mañana, os sintáis campeones o no.

Because from today, you're not waiting for one golden day when your English suddenly arrives.

Porque desde hoy no esperáis ese día dorado en que vuestro inglés aparezca de repente.

You're building it.

Lo estáis construyendo.

One small circle at a time.

Un círculo pequeño cada vez.

Thank you for being here with us.

Gracias por acompañarnos.

See you in our own small circle very soon.

Nos vemos muy pronto en nuestro pequeño círculo.

Take care, friends.

Cuidaos, amigos.

Bye for now.

Adiós por ahora.

