



La final en la cabeza

PSICOLOGÍA “Emocionalmente, el Atlético llega mejor”, defiende el experto José Carrascosa • “El ‘centenariazo’ no fue una casualidad”

Hugo Cerezo • Madrid

La final de mañana se puede ganar más con la cabeza que con los pies. La clara condición de favorito del Madrid es un factor tan negativo para los blancos que el psicólogo deportivo José Carrascosa considera que “desde el punto de vista emocional, el Atlético está en mejor disposición”. Este experto desgrana el factor mental para lograr ser campeón.

+ **La final es un medio, no el fin en sí mismo**

Carrascosa dibuja una idea que va más allá de levantar el título. “Se trata de echar mano de cosas que les den un plus a nivel motivacional. Ganar el partido es un objetivo a medio camino, no excesivamente valioso. Por encima está lograr que tu afición se sienta

feliz, someter al eterno rival, agrandar el currículum propio, incrementar el caché personal y disfrutar de un partido así de importante, que para eso han trabajado tanto y son profesionales. Esto va más allá de ganar o perder”.

+ **El factor campo es un arma de doble filo para el Madrid**

Alude el experto, que ahora trabaja para el Sevilla tras hacerlo para otros muchos clubes, a que “el *centenariazo* no fue casualidad ni un fenómeno aislado”. Y prosigue: “El Bernabéu es un aliciente para el Madrid pero también una obligación. Juegas en casa pero no todo el campo es tu afición y eso despista, juegas como a medias. Además es tu santuario, no puede ganarte el rival en tu casa. Genera presión”, valora el psicólogo.

+ **La ilusión mueve montañas y tiene más el Atlético**

“El Madrid tiene la obligación del campeón y el Atlético, la ilusión del aspirante. Y la ilusión es un factor muy importante porque favorece el rendimiento. La obligación quiere decir prohibido fallar”, por lo que puede añadir ansiedad.

+ **Madrid: más potencial, Atlético: más equipo**

Carrascosa reconoce que al final esto trata de que el balón entre. Y ahí el Madrid lo tiene más fácil. “El Madrid es favorito por su plantilla y jugadores, los mejores del mundo. Pero el Atlético es más equipo, dentro y fuera, y eso también compite. Aquí tiene más camino recorrido Simeone. Están más unidos, compactos y cohesionados, los egos

alineados en una misma dirección. Eso es mérito de Simeone. En el otro lado, los jugadores de ese nivel tienen una motivación intrínseca que les lleva a ganar por encima de todas las circunstancias. El papel de Mou como motivador será secundario”.

+ **La charla prepartido y el primer gol de la final**

Son dos factores que pueden ser decisivos. “Es muy importante tocar la fibra de los jugadores para hacerles llegar más allá de sus propios límites”, indica José. Y añade: “Si marca primero el Madrid, al Atlético se le aparecerán todos los fantasmas del pasado. Ahí tiene que imponerse el instante presente”, finaliza el director de sabercompetir.com.



Por **14.900€**

Nuevo **ASTRA**

¿DÓNDE ESTÁ LA EMOCIÓN, EN EL COCHE O EN LA CARRETERA?

Diseñado por nuestros ingenieros para emocionar.

Y con el Plan PIVE de Opel, déjate emocionar con el Nuevo Astra 5p 1.7 CDTI 110cv con 4.000€ de equipamiento incluido.



www.opel.es

■ Sistema de Climatización Digital Bizona.

■ Sistema de iluminación diurna LED.

■ Llantas Design 17”.

■ Equipo multimedia con MP3, conexión USB/iPod y Bluetooth.

■ Volante deportivo multifunción en cuero.

■ Control de estabilidad ESP, TC^{plus}, CSC.



Wir leben Autos.

Consumo mixto (l/100km) / Emisiones de CO₂ (g/km): Gama Astra: 3,7-8,1/99,0-189,0. Oferta válida para particulares hasta fin de mes aplicable a unidades en stock y sujeta al cumplimiento de las condiciones y vigencia del Plan PIVE 2. PVP recomendado en Península y Baleares para Opel Astra Selective 5p CDTI 110cv con Pack Selective Confort y Pack Selective Business (incluye IVA, transporte, impuesto matriculación*, kit accesorios, descuento promocional y Plan PIVE 2). Gastos de matriculación no incluidos. Solo en Concesionarios Opel que participen voluntariamente en esta promoción. Modelo visualizado: Astra Selective con equipamiento opcional (Faros AFL^{plus}). Consulte condiciones de la oferta en su Concesionario Opel. *Impuesto de matriculación según los tipos generalizados del 0%, 4.75%, 9.75% y 14.75% aplicables en base a las emisiones de CO₂ de cada vehículo. El tipo aplicable podrá variar según C.A.