

# Para salir del descenso hay que creerse muy bueno

El psicólogo deportivo José Carrascosa considera que a estas alturas "la mentalidad marca diferencias"

HUGO CEREZO | MADRID

Llegado el momento del todo o nada, cuando en 90 minutos se juegan 12 meses y el fútbol se combina con funambulismo y prácticas de supervivencia, una visita al diván puede resultar definitiva. Por eso, la preparación psicológica en la lucha por la permanencia en la Liga BBVA es tan necesaria como calzarse las botas antes de saltar al terreno de juego.

Son nueve los equipos que entre mañana y la próxima semana se dejarán el alma en eludir el descenso. Pero esta terminología apocalíptica, del tipo 'hay que ganar como sea', 'nos jugamos la vida' o 'hay que lograr la victoria por lo civil o por lo criminal', es la perjudicial para encarar un duelo de estas consecuencias, según nos explica el psicólogo deportivo José Carrascosa.

"La preparación psicológica de estos partidos, a los que se llega en parecidas condiciones físicas, con equipos de nivel similar y por un mismo objetivo, puede marcar las diferencias", explica Carrascosa, director de la web [sabercompetir.com](http://sabercompetir.com), especializada en la materia.

La clave, según este especialista, es mandar mensajes positivos, concienciando al vestuario de que "no se está peleando por no descender, sino por lograr la permanencia. El matiz es importante. Hay que poner un objetivo óptimo, con la convicción de lograrlo. Este tipo de emociones libera el talento".



## PREPARANDO LA SALVACIÓN

■ **COMPLICIDAD** Se deben generar en el grupo sensaciones del tipo 'juntos lo conseguiremos', trasladar al vestuario que son capaces de superar estas situaciones si se mantienen unidos y confían en sí mismos.

■ **IMPONER TU TRABAJO** No hay que dar opción ni esperar a que tu rival se imponga sobre ti. Prohibido especular, el que salga enchufado tiene mucho ganado.

■ **NO DUDAR** La responsabilidad se puede agigantar si se da más importancia de la que tiene. Hay que jugar sin pensar en la derrota y sus consecuencias, por ejemplo, todo lo que se está jugando el club, porque actúa como una losa para el futbolista.

■ **VICTORIA=TRABAJO** El triunfo es consecuencia del trabajo bien hecho, hacer ver al equipo que es capaz de conseguirlo. No hay que 'vender' que la victoria es la vía directa, sino un camino sutil hacia ella, a la que se llega desde actitudes positivas.

Carrascosa también aconseja lo que se debe evitar: "No hay que caer en la tentación de alertar de los riesgos, de la importancia de no fallar, porque el vértigo a perder la categoría, esa presión, lleva a rendir por debajo de su nivel a los futbolistas", argumenta. En definitiva, los entrenadores tienen que dar toda la confianza a sus jugadores, convencerles de que son muy buenos y de que lo acabarán consiguiendo.

## EL ZARAGOZA YA LO PAGÓ

Carrascosa, vinculado a los entrenadores que más se preocupan y mejor manejan la psicología, alaba las dotes de dos de los técnicos que tienen la sombra del descenso persiguiéndoles: "Me consta que Michel y Preciado son muy buenos motivadores y trabajan bien esta faceta".

A la vez, asegura que las dinámicas también arrastran a los equipos: "Ahora mismo veo mejor a Sporting, Getafe y Numancia que a Osasuna y Recre". Y sin tirar piedras contra su propio tejado, Carrascosa no duda de que a estas alturas "es el momento de que los entrenadores marquen las diferencias".

El Zaragoza experimentó el curso pasado una situación curiosa. A raíz de un reportaje publicado en MARCA y titulado *Lo del Zaragoza es de psicólogo*, el club contrató uno de inmediato y lo puso al servicio del primer equipo. Pero la temporada estaba ya avanzada y no hubo milagro.



ANGEL RIVERO  
Michel da la charla a sus jugadores en un e



TUERO-ARIAS  
Preciado explica un ejercicio a los sportin

¿Loco por tu

