

# ¡Qué difícil es ganar!

JOSÉ CARRASCOSA

Ningún jugador sale al terreno de juego a hacerlo mal o a perder. Ningún equipo se mete gustosamente en una espiral tan negativa. ¿Cómo se explica una caída del rendimiento tan drástica? Muchas son las circunstancias que están concurriendo para explicar la situación deportiva del Valencia CF. Todas ellas suman pesimismo, dudas, incertidumbre, decepción, inseguridad, necesidad y

urgencia de salir de esta dinámica tan negativa, y restan confianza. Este clima se ha vuelto irrespirable.

El inicio de Liga pintaba esperanzador hasta el punto de que las expectativas se dispararon. Quizá demasiado. A medida que han ido llegando las derrotas se ha visto mermada la autoconfianza individual y colectiva. El nerviosismo, latente en las filas del Valencia, hace que las piernas parezcan de plomo,

aparecen fantasmas del pasado, la mente está confusa, resulta imposible jugar de memoria, se pierde la alegría en el juego, van surgiendo dudas, aparecen errores, el balón quema, ... Así, ¡qué difícil es jugar al fútbol! Ganar parece una misión casi imposible. Todo ello se precipita cuando, además, el panorama económico y social de la entidad es bastante sombrío. Se junta el hambre y las ganas de comer. La espiral de malos resultados es tal que aumenta el estrés y la pérdida de confianza.

¿Soluciones? Encadenar dos victorias seguidas, además de difícil, resulta más de lo mismo. A mayor urgencia, peor

rendimiento. Éste se aleja cuando tratas de encontrarlo por el camino más corto: el de la urgencia, la necesidad, la obligación, la responsabilidad. Cuanto más sientes la obligación de no fallar, peor te va. Se llega al rendimiento óptimo desde la ilusión, la claridad de la tarea, la confianza, la perseverancia, la superación, la ambición, la complicidad, el disfrute. La solución al problema no está sólo en las charlas o mensajes optimistas, sino que requiere de mucho trabajo individual y colectivo en dinámicas de grupo. Ya no es suficiente buenas palabras. Al jugador hay que convencerlo con argumentos

sólidos de que puede desarrollar bien su trabajo y tratar de contagiarle un clima positivo. Lo importante en estos casos son las soluciones, no los problemas. No es aconsejable incidir mucho en ellos ya que puede generar psicosis. Hablar de los goles que llevan recibidos, las jornadas que acumulan sin vencer crea ansiedad y resta confianza. Más que nunca, es el momento de restaurar la psicología, individual y colectiva, y así salir de la dinámica negativa y sobrevivir en tiempo de crisis.

José Carrascosa es psicólogo del deporte y director del portal [www.saber-competir.com](http://www.saber-competir.com).