

**E**stas líneas de trabajo que a continuación se trazan ya han sido aprovechadas por otros equipos en finales como la que vivirá España esta noche. Por ejemplo, por Juande Ramos, fruto de nuestra ya larga colaboración. La preparación psicológica para un evento tan crucial no es menos importante que la deportiva.

**UN PARTIDO MÁS.** Desde el trabajo es un partido más. El premio es histórico pero se conseguirá desde el trabajo bien hecho, como el desarrollado a lo largo de toda la Eurocopa. Atendiendo a la labor que debe realizar cada futbolista, cada línea y el equipo en conjunto, ésta debe ser la misma que el ya realizado. Es cierto que el partido es más importante, pero se resuelve desde el mismo trabajo que venimos haciendo.

**TENER CLARO EL TRABAJO A REALIZAR.** Cada uno sabe lo que tiene que hacer. Es cuestión de salir al terreno de juego y hacerlo, con determinación y sin dudas.

**SER FIELES.** No variar apenas el trabajo. Mantener las señas de identidad que nos han llevado hasta la final. No podemos salirnos del camino que nos ha traído hasta aquí. No vamos a hacer cosas que no tenemos entrenadas y no dominamos. Vamos a ser fieles a nosotros mismos. Vamos a confiar en nuestras armas.

**DIFICULTADES COMO OPORTUNIDADES.** Debemos procurar traducir las dificultades del rival en soluciones. No hay equipos invencibles. Vamos a manejar sus puntos débiles y los superaremos. No es necesario que nos sintamos mejores, basta con saber que somos capaces de trabajar más y mejor que Alemania.

**CONFIAR EN NUESTRO TRABAJO.** Poner énfasis en el propio trabajo antes que en el del rival. Tiene importancia lo que hagamos nosotros, que pongamos en dificultades siempre al adversario. Hay que intentar no dejarles pensar, crearles dudas, desbordarlos.

**SER POSITIVOS.** Generar expectativas positivas respecto al trabajo. Lo que nos exige el partido sabemos hacerlo, somos capaces de hacerlo, ya lo hemos hecho anteriormente (Italia y Rusia). Si

## SABER COMPETIR

POR JOSÉ CARRASCOSA  
Experto en Psicología Deportiva y Director de [www.sabercompetir.com](http://www.sabercompetir.com)



# La final, un partido más



Los titulares frente a Italia hacen piña antes de acabar el calentamiento en el Prater.

somos capaces de trabajar a nuestro nivel vamos a ponerles en dificultades. Realmente, como ya se ha visto, trabajando bien somos capaces de superar a cualquier rival.

**IMPONER NUESTRO FÚTBOL.** Manejar la condición de favorito. Intimidar al rival desde el trabajo bien hecho. Desde este punto de partida hay que ir madurando al rival a lo largo del partido provocándole dudas, intimidándole hasta lograr que se desequilibre.

**HUIR DE PENSAR EN EL TÍTULO.** Poner más ilusión en el camino (trabajo) que en la meta (resultado / título). Si nos

obsesionamos con ganar, con el título, con la meta, haremos un mal partido, no trabajaremos a nuestro nivel. Hemos de ilusionarnos más con el camino que con la meta, es decir, con hacer un buen trabajo sabiendo que ése es el mejor camino (y el más corto) para ganar.

**REFORZAR LA AUTOCONFIANZA COLECTIVA.** Creer que con las propias armas somos capaces de superar al rival. Hemos crecido muchísimo como equipo. Somos mucho más equipo y mucho más competitivos que hace sólo un mes. Si pensamos que la victoria es posible estaremos cerca de conseguirlo. Esa fuerza de unidad debe imponerse.

**CABEZA FRÍA.** Gestionar las dificultades del partido más desde la inteligencia que desde el corazón. El partido nos pide leer cada situación del juego y resolverla desde la inteligencia, aplicando las soluciones entrenadas. Ante las dificultades hay que actuar con inteligencia.

**EL PARTIDO SE GANA EN CADA ACCIÓN.** Reforzar la decisión de competir, pelear, pugnar, superar al rival... en cada acción. Competir es sentir el duelo, la pelea con el rival, sabiendo que lo matas o te mata, lo superas o te superará a ti. Hay que vivir cada acción como un duelo en el que buscamos superar al rival. Vamos superando los duelos individuales y colectivos hasta vencerles en el marcador final.

**NO VARIAR LAS RUTINAS.** Cada uno sabe lo que debe hacer para sentirse bien. Antes del partido es importante que cada uno se encuentre a sí mismo, por lo que no se deben variar esas rutinas que a uno le han ayudado siempre.

No hay que inventar,  
sino mantener  
nuestras señas  
de identidad

**AISLARSE DEL ENTORNO.** Obviar el ambiente externo. No jugar el partido en la mente horas antes del inicio. Podemos entender la alegría, la ilusión y la euforia de la afición. Es bueno que lo sientan para así apretar más al rival desde la grada. Nosotros no debemos contagiarnos. Nos hemos de distanciar y entender que hay que trabajar bien, por tanto hay que ser inteligentes, tranquilos, agresivos... La euforia nos sacaría del trabajo bien hecho. El partido no se puede jugar en la cabeza días u horas antes. Así te desgastas, pierdes la energía que necesitas para el partido y quemas la creatividad.

**MANTENER EL ESTILO DE VIDA HABITUAL.** Hay que hacer una vida normal, la que te ayuda a estar a bien, distraído, cuidándose en la comida, en el descanso, pero también en la cabeza. Por eso hay que tratar de estar tranquilamente distraídos.