

La fidelidad de España a su estilo de juego.

La fidelidad de la Roja a su estilo de juego ante cualquier rival la convierte en un equipo único. Juega, disfruta y hace disfrutar como ninguna otra selección hasta en los momentos de dificultad. Sin embargo, su estilo de juego es cada vez más conocido y estudiado por sus rivales, por lo que ya no es tan fácil sorprenderles. ¿Cómo se prepara a un equipo para que vuelva a ganar otra vez? ¿Le beneficia o le perjudica la condición de favorito? ¿Mantendrá el equipo la misma motivación? ¿Deben repetirse las mismas rutinas que resultaron exitosas?

La Roja tiene que competir contra sí misma, contra un enemigo que está en su interior. ¿La presión u obligación de volver a ganar?, ¿el cansancio físico acumulado tras una temporada muy cargada de trabajo?... El mayor obstáculo puede estar en la falta de activación o tensión para volver a vivir el duelo con el rival en cada partido, en sentir la misma ilusión, motivación, adrenalina que cuando ganó el mundial anterior. La activación ha de contrarrestar la atonía resultante de la saciedad de éxitos, la rutina generada después de tantos años de convivencia, la edad de los más veteranos... De ahí que no repetiría las mismas rutinas. Introduciría cambios para mantener en estado de alerta permanente a todos los miembros de la selección: futbolistas, técnicos, servicios médicos, utilleros... A continuación sugiero algunas propuestas que podrían ayudar a optimizar la preparación de un equipo en las mismas circunstancias que la Roja.

Recargar las “pilas”.

Tras una apretada e intensa temporada, los futbolistas acaban realmente cansados tanto a nivel físico como a nivel psicológico. El cansancio mental se suele manifestar en una disminución de la motivación, menor energía psíquica, menor creatividad en el juego... Los futbolistas necesitan desconectar relativamente del fútbol. Para ello es aconsejable introducir en los primeros días de la concentración previa alguna actividad outdoor, que tenga un carácter lúdico y ayude a hacer grupo. Además, debe planificarse que en el hotel de concentración existan alternativas de ocio (piscina, juegos recreativos, juegos de ordenador o consolas).

Team buiding / Hacer equipo

Los jugadores de la Roja tienen una complicidad especial que es imprescindible sobre el terreno de juego para superar a los máximos rivales. Tras una temporada en la que ha habido una rivalidad intensa entre Real Madrid, Barça y Atlético, y considerando que hay algún integrante nuevo, que no habrá participado en los títulos anteriores, es aconsejable reforzar el espíritu de equipo. Para ello se hace necesario refrescar los “valores” de la Roja, recordar unas mínimas pero básicas normas que favorezcan un buen clima de convivencia y de trabajo, y tratar de alinear los intereses individuales con el objetivo común.

Los futbolistas son inteligentes y saben que el éxito de la Selección es su éxito personal. La predisposición de los jugadores es la mejor ante un evento como el Mundial. No suelen darse conflictos. Pero no es suficiente un clima cordial en el seno de la Selección, es necesario potenciar una complicidad, compromiso o vínculo común de forma que se sientan más cómplices que compañeros.

Gestionar la condición de favorito

La Roja figura entre las favoritas pero ya no tiene la obligación de ganar tras un ciclo tan exitoso. Hay ilusión pero no obligación, lo que juega a favor de nuestra selección. Hay que alimentar esta ilusión como si se tratara de un aspirante, de la primera vez. No solo es la ilusión por lograr el título, sino por mantenerse fieles a un estilo de juego, ser coherentes con unos valores compartidos, disfrutar en la competición más exigente, obtener el reconocimiento del fútbol mundial y hacer felices a tantos aficionados, a todo un país.

Centrados en el trabajo

La atención no debe ponerse en ganar, no perder, en clasificarse para la fase siguiente, en llegar por

lo menos a la final... La atención debe estar focalizada en la tarea y en el instante presente. No se puede jugar un partido en la cabeza horas o días antes. El trabajo bien hecho te va llevando hasta cada partido. Y un partido no es más que la oportunidad para desarrollar el trabajo preparado e imponerlo al rival, desde la inteligencia, el esfuerzo y la eficacia. Es cuestión de ir día a día, entrenamiento a entrenamiento, partido a partido.

Vivir el “duelo” con el rival.

Competir es un duelo con el rival. Ese rival es el compañero en el entrenamiento y el adversario en el partido. Esforzarse para lograr la excelencia en la tarea, trabajando más y mejor que el rival, es una forma de competir contra uno mismo, de mejorar o superarse permanentemente. Competir es un estado de ánimo en el que hay una buena dosis de intensidad física y emocional. Competir exige estar en estado de alerta para ser más listo, trabajar más y mejor que el rival. Sin tensión no hay duelo, sin tensión no se puede hablar de competir.

Disfrutar

Los futbolistas de la Roja disfrutaban desarrollando el juego que les ha situado entre las mejores selecciones de todos los tiempos. No está reñido esfuerzo y disfrute. Todo lo contrario, hay que vincularlos pues el rendimiento óptimo se da como consecuencia de este binomio. Cuando el disfrute disminuye lo hace también el rendimiento. Esta temporada se pudo observar que el FC Barcelona disfrutó menos, y eso se reflejó en los resultados.

Ajuste de tensión en vez de furia.

El fútbol desarrollado por la Selección en los últimos años ha acabado con la falacia de la “furia española”. Jugadores pequeños de tamaño pero grandes de talento, han puesto de manifiesto cómo el disfrute figura en el preámbulo del rendimiento óptimo. El ajuste de tensión favorece el mejor rendimiento: relajados a nivel muscular pero activados a nivel emocional, tranquilos pero llenos de energía. La furia supone una activación excesiva y poca inteligencia en el trabajo sobre el terreno de juego.

Convivir con la posibilidad de la derrota.

Perder es una posibilidad inherente a la competición. La derrota ante Suiza en el pasado Mundial no estaba prevista y dejó al equipo demasiado tocado. No se debe confundir posible y probable. La Roja puede sufrir alguna derrota, pero por encima de todo debe estar la seguridad de que es capaz de ganar a cualquier rival. Entender que la derrota forma parte del juego resta temor hacia ella. En todo caso, en manos de la Selección está optimizar la preparación y el trabajo para reducir al máximo la probabilidad de que se vea superada por otro rival, de perder, e incrementar al máximo la probabilidad de ganar.

Liderazgo

Vicente Del Bosque es el líder natural de la selección española. Su carisma reside en su buen hacer y en sus valores, cediendo todo el protagonismo a sus futbolistas. Pero si Vicente estuviera solo en el ejercicio del liderazgo, poco recorrido tendría el equipo. Del Bosque es la cabeza visible de un equipo de trabajo y desde su estilo trata de sumar seguidores entre los futbolistas con la ayuda de los capitanes. Desde el diálogo y el convencimiento se ha ido ganando el respeto de todos los integrantes de la Roja. Además, su discreción evita meter al equipo en conflictos y polémicas que acabarían afectando a su rendimiento. Vicente Del Bosque ha logrado tener autoridad o reconocimiento dentro del equipo; así gestiona su poder.

Desde estas sugerencias es fácil comprender que la Selección Española sea un equipo sólido y estable. Las victorias y las derrotas se vienen llevando con mucha naturalidad, sin euforias ni dramatismo. Estoy convencido de que la Roja aun tiene un largo recorrido.

Para volver a ganar, habrá que tener cuidado en no cometer la torpeza de dejarse llevar por la rutina de éxitos. Vicente del Bosque ha hablado de una “mirada” menos hambrienta en sus futbolistas y de “revancha” por la derrota en la Copa Confederación. Es listo Vicente, lee muy bien el estado emocional colectivo. y es consciente que hay que “picar” a su equipo para activarlo. volver a despertar motivación y

meterles la agresividad necesaria para competir al máximo nivel. En definitiva, volver a ganar pasa por no traicionar los propios valores que han hecho de la Roja la mejor selección de todos los tiempos.