



Modrić (31) reprochándole a Fernández Borbalán las pérdidas de tiempo.

JOSE A. GARCÍA

Desesperados con la pérdida de tiempo

LOS JUGADORES BLANCOS ACABARON DESQUICIADOS CON EL VALENCIA

Al final del partido Marcelo reprochó a Neto su actitud y la de su equipo
• Los de Marcelino arañaron unos 14 minutos al duelo reanudando el juego

JAVIER LLUCH
MADRID

Los futbolistas del Real Madrid terminaron el partido desquiciados con la actitud valencianista a la hora de volver a poner el balón en juego tras cada interrupción. Durante el encuentro se pudo ver en varias ocasiones como algunos jugadores como Modrić o Kroos se dirigían a Fernández Borbalán para que tomase cartas en el asunto, pero éste no lo considero así.

Marcelo, tras el encuentro, se encargó de reprocharle directamente a su compatriota Neto las continuas pérdidas de tiempo que el lateral consideraba que el guardameta y sus compañeros habían protagonizado durante el choque.

El Valencia dominó los tiempos del partido, en sentido literario. Los hombres de Marcelino consideraron al croo uno de sus mejores aliados para sacar un buen botín del Bernabéu y así fue. En 31 acciones el Valencia fue el en-

31

ACCIONES en las que el Valencia reanudó el partido tras interrupciones.

4

MINUTOS decidió agregar el colegiado a la segunda parte del encuentro.

cargado de reanudar la marcha del partido, contabilizando saques de banda, saques de puerta e infracciones, sin tener en cuenta amonestaciones y cambios, dando por hecho que éstas se suman al tiempo añadido. Hasta 14 minutos consiguieron arañar al reloj entre todas ellas.

Este cúmulo de situaciones se dio en un escenario desfavorable para el Real Madrid. El

MÁXIMA PÉRDIDA



PAREJO: 'RÉCORD' DE 46 SEGUNDOS PARA SACAR UNA FALTA

J.L. MADRID

El capitán valencianista consiguió alterar a la tribuna del Bernabéu en el minuto 23. El de Coslada protagonizó la mayor pérdida de tiempo del partido, tardando 46 segundos en volver a poner en juego el esférico. La acción terminó en córner que el propio Parejo sirvió, rascando otros 32 segundos al cronómetro.

vigente campeón iba decidido a por el triunfo mientras que los de la capital del Turia, sabedores de la dificultad del choque, podían llegar a dar por bueno un empate.

Las prisas se apoderaron de los blancos que veían como se les escapaban dos puntos. Todo lo contrario sucedió en el bando ché, que rápidamente neutralizó el gol temprano de Asensio, sintiéndose cómodo con el resultado durante el grueso del partido.

En los instantes finales del partido fue cuando la figura de Neto acabó por desesperar a la hinchada blanca y a los propios jugadores. A falta de cinco minutos para que se cumpliera el tiempo reglamentario, el meta brasileño consiguió rascar un valioso minuto y medio en saques de puerta, al que sumó otro minuto más que arañó en los cuatro minutos de descuento. Otro de los valencianistas que desató los pitos del Bernabéu por, a su juicio, por perder el tiempo, fue Parejo. ●



ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez @Patri_Psicologa

¿DÓNDE HABITA LA CONFIANZA?

Para escribir cada martes sobre psicología deportiva durante tantos años, algunos creen que hace falta creatividad. Pero lo cierto es que siempre hay algún titular o noticia que te dan pie para poder escribir. El domingo leí a Parejo diciendo: "Ganar al Madrid no te da más de tres puntos, pero sí mucha confianza". **La confianza y la seguridad son en gran parte, la base de la regularidad de un deportista.** Todos los deportistas que llegan a la alta competición poseen **un talento innato indiscutible.** Tienen la capacidad de realizar ese deporte de forma extraordinaria, por encima de los resultados de cualquier otro común de los mortales. Pero, **¿por qué no todos triunfan, por qué no todos llegan a desarrollar su talento con regularidad?**

Esta pregunta tiene muchas respuestas, desde el nivel de esfuerzo, la profesionalidad o la historia de las lesiones, a la confianza que cada uno siente en lo que hace. La falta de confianza es una de las variables psicológicas que más inquieta y derrumba a un jugador. La idea de invertir esfuerzo, de tener talento, de saber que tu carrera deportiva se agota y que no consigues el éxito que crees merecer, atormenta a muchos. Es uno de los motivos más frecuentes de consulta. **¿De qué se alimenta la confianza?**



Parejo controla el balón ante Modrić.

PABLO GARCÍA

1 Foco de atención. Si centras tu atención en un lugar equivocado, obtienes resultados equivocados. Es decir, si estás pensando en posibles fallos, tu confianza disminuye al estar centrado en el error y la probabilidad de equivocarte, aumenta.

2 Éxitos obtenidos. Ganar al Madrid te da confianza. ¿Por qué? Porque superas una gran dificultad, porque te enfrentas a un equipo que tiene más recursos que tú. Y las veces en que David consigue ganar a Goliat, lo hace con mucho esfuerzo, con inteligencia, trabajando unidos como un gran equipo, aprovechando sus oportunidades y estando concentrados los 90 minutos. Saber que los tuyos tienen ese potencial, te da mucha confianza para enfrentarte a otros retos.

3 Autohabla. La confianza pasa por hablarte a ti mismo con seguridad en lugar de verbalizar dudas. Las palabras generan emociones y las emociones nos ayudan a ejecutar con seguridad o con duda.

4 Valoración de nuestros recursos ante la demanda de la situación. Supone analizar en profundidad cuáles son las debilidades y fortalezas de nuestro rival. Cuando conocemos cómo atacar las debilidades y cómo anular las fortalezas, podemos anticiparnos. Y esto nos da seguridad.

5 Establecimiento de objetivos. Se trata de conocer tu objetivo, lo que se espera de ti, y definirlo en función de tu rendimiento. Tener claro y descrito tu objetivo te dirige y te guía hacia la meta.

6 Expectativas de eficacia. ¿De qué depende tu éxito o tu fracaso? ¿De variables internas tuyas o de lo que depara el destino? Un jugador con confianza sabe que es el protagonista de su destino, y que, a pesar de los factores externos no controlables, es él y su equipo los que a través del esfuerzo pueden girar el partido. ●