



Muchos temen a los rivales más directos, algunos llegan a odiarlos. La rivalidad demasiadas veces se vive con angustia y enfado. El rival parece que es el enemigo a batir, hay que ganarle como sea. Al enemigo ni agua, dicen. ¡Qué error! Vivir la rivalidad de esta forma resta inteligencia, saca lo peor de uno mismo y bloquea el rendimiento. La rivalidad merece ser vivida de otra forma. ¿Porqué no aprovechar lo que el rival te ofrece?

El rival te enseña, el rival te ayuda. ¿De qué forma, en qué sentido? El rival te plantea dificultades en el juego que has saber leer para poder resolverlas.

El rival estimula tu atención, te activa, te pone en estado de alerta, te predispone a dar lo mejor de ti mismo.

El rival hace que te esfuerces más, te enseña que sin esfuerzo es difícil lograr superarlo. Aprendes gracias a su oposición que el esfuerzo es necesario para lograr las metas más satisfactorias.

El rival te recuerda que has de ser inteligente. Él trata de imponerte su trabajo y tú intentas lo contrario. Siendo más listo e inteligente que él podrás superarlo.

El trabajo bien hecho es el mejor camino para superar al rival. El rival te recuerda que solo vas a poder superarlo trabajando más y mejor que él.

Si pierdes el control emocional, si estás nervioso, enfadado, desanimado... das ocasión a que el rival trabaje mejor que tu y te supere. Sabes que liberas lo mejor de ti solo cuando estás ilusionado, tranquilo y con confianza. El rival te va mostrando que perder el equilibrio emocional te lleva a que se escapen tus ilusiones o metas; entonces tú te conviertes en tu mayor enemigo.

En fútbol podrás superar al rival haciendo un trabajo colectivo, sumando esfuerzos y haciendo un solo trabajo entre los once futbolistas. El rival te ayuda a encontrar la complicidad con tus compañeros y a trabajar realmente en equipo.

Aunque no te gusta, el rival te enseña a aceptar que en ocasiones ha trabajado mejor y merece tu felicitación. A pesar de haberlo dado todo no ha sido suficiente y el rival te ha

superado. Entiéndelo y acéptalo, asume el reto de seguir trabajando para mejorar y prepararte mejor para volver a intentar superarlo.

Lo que cuesta esfuerzo y exige trabajo se valora y se disfruta más. El rival que te lo pone realmente difícil te enseña que el esfuerzo y la satisfacción o disfrute pueden ir de la mano. No es cierto que haya que sufrir para ganar, hay que esforzarse y centrarse en la tarea sintiendo el disfrute del trabajo bien hecho.

Así pues el rival te abre muchas oportunidades que no puedes desaprovechar. Debes de estarle agradecido. Los rivales más difíciles son los que más te van a enseñar, los que más te van a ayudar a mejorar. Ganar no es lo más importante, sino sentirte satisfecho contigo mismo por haberlo dado todo, por haberte esforzado, por sentirte orgulloso de haberlo intentado con toda tu alma. Pero si trabajas así, lo probable será que la victoria esté muy cerca.

Analiza quién es realmente tu rival. Si te paras a pensarlo bien tu primer rival empiezas siendo tú mismo, tus dudas, tu inseguridad, tus enfados, tus temores... Has de enfrentarte a ti mismo para superar tus propios límites y mejorar. Pero resulta que tus compañeros también son tus rivales entre semana, en los entrenamientos. Has de competir con ellos, trabajar más y mejor para superarles, lo que te pone en disposición de ser mejor futbolista cada día. Tratando de superarte a ti mismo y a tus compañeros cada día, llegarás a estar en disposición de superar a los adversarios o rivales en el campeonato de Liga.

¿Por qué vas a odiar entonces al rival? Respétale y trabaja para superarlo. Aprovechalo para mejorar permanentemente y felicítalo cuando él lo haya hecho mejor que tú.

Autor: JOSÉ CARRASCOSA (Psicólogo del Deporte y Director de w.sabercompetir.com)

www.futbolsesion.com