


# ¿REAL MADRID VS FC BARCELONA? GANA TÚ



Merengues y culés se verán las caras el día 11 de este mes en un duelo que posiblemente decidirá la Liga. La cantera será clave. Por ello, hemos viajado hasta la Masía y Valdebebas para fichar a valores seguros. Marcar goles con las mujeres y cobrar succulentas primas en el trabajo han sido nuestros únicos colores

POR ANTONIO ORTÍ FOTOGRAFÍA DE HUGO SILEÉS



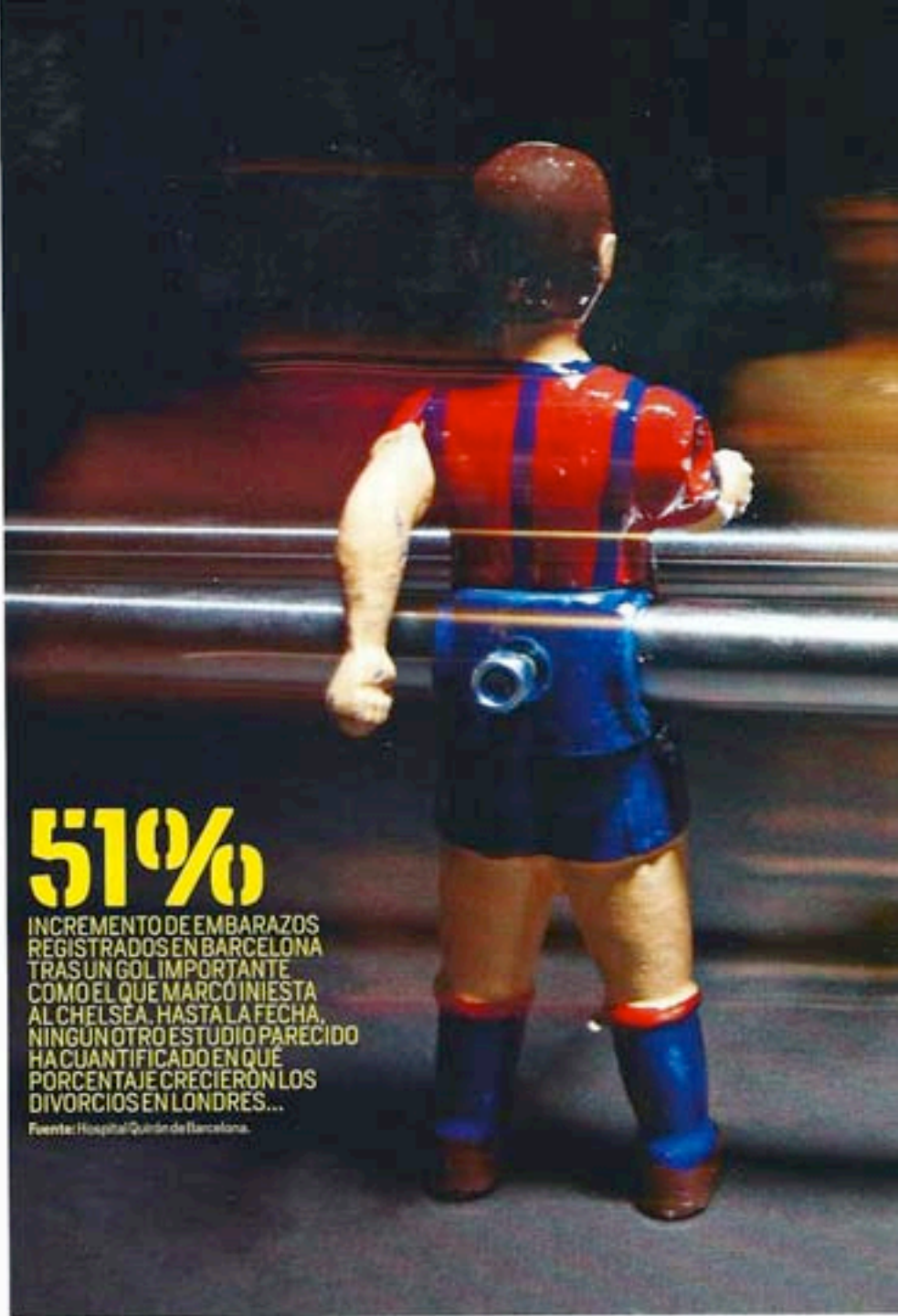
# C

Cuando el 11 de abril los jugadores del Real Madrid y del FC Barcelona salten al césped del Santiago Bernabéu el mundo se partirá en dos mitades y la "guerra fría" dará paso a los hechos. A un lado del tapete, los ángeles blancos. Al otro, los gladiadores de Guardiola. Y en medio tú, blandiendo una cerveza y soñando con que ganen los "buenos".

## Caos contra orden

Se enfrentan dos estilos de juego, pero también dos filosofías. Si en el Real Madrid priman las individualidades, en el Barça resalta el trabajo colectivo. Pero cuenta lo mismo una cabalgada salvaje de Cristiano Ronaldo y un chut a romper, que una jugada con 30 toques del Barça finiquitada por Zlatan Ibrahimović.

Sin embargo, es muy posible que la victoria dependa de alguien que desde muy joven ha aprendido todo lo que se necesita para derrotar al adversario. Alguien como Raúl, Iker, Guti, Granero, Arbeloa, Iniesta, Xavi, Piqué, Puyol, Valdés, Busquets, Pedro, Bojan o Messi. De todos, lo más probable es que disputen el derby por parte del Madrid



# 51%

INCREMENTO DE EMBARAZOS REGISTRADOS EN BARCELONA TRAS UN GOL IMPORTANTE COMO EL QUE MARCO INIESTA AL CHELSEA. HASTA LA FECHA, NINGUN OTRO ESTUDIO PARECIDO HA CUANTIFICADO EN QUÉ PORCENTAJE CRECIERON LOS DIVORCIOS EN LONDRES...

Fuente: Hospital Quirón de Barcelona.

## Supera una mala racha

Puede ser que lleves cinco partidos sin ganar, pero también que te saquen tarjeta en el trabajo o que tu novia te deje en fuera de juego. Sea lo que sea, has de cambiar de táctica para romper esa dinámica perdedora.

- 1 Pregúntate si realmente es cuestión de suerte.** Muchas malas rachas comienzan por simple cuestión de suerte pero, una vez se te meten en la cabeza, se convierten en círculos viciosos. "La clave es saber reconocer cuándo lo que te pasa es consecuencia de circunstancias incontrolables y cuándo hay problemas más profundos que debes de abordar", reflexiona Patricia Ramírez, psicóloga deportiva del CD Mallorca.
- 2 Mímate tanto como mimas a la pelota.** Una vez le preguntaron a Marlene Dietrich cuál era el secreto de la belleza de una mujer y contestó: "En un 30% tiene que ser algo guapa, pero lo más importante es que ha de sentirse guapa". Es decir, si no te quieres a ti mismo, difícilmente vas a triunfar con los demás. Recupera la autoestima y habrás comenzado a salir del bache.

- 3 Sácale partido.** Una mala racha es un nubarrón negro que tinte de gris algún periodo de tu vida. Muchas veces has de pagar un precio alto pero aprendes, y eso incluye desde descubrir con quién puedes contar y con quién no, hasta crecer como persona. "Lo bueno de una mala racha es que te exige ser creativo, pues te obliga a dejar de funcionar como una máquina y a ampliar tu capacidad de análisis", descubre Ramírez.

- 4 Pasa de ser extremo.** Hay jugadores que cuando las cosas se tuercen nunca reconocen un error y otros que se mortifican. "Lo primero es analizar lo que haces bien y mal", apunta Ramírez. "Es decir, no se trata de cambiarlo todo, sino de ir poco a poco. Por ejemplo, haz un pequeño cambio y analiza cómo te ha ido. ¿Todo sigue igual? Pues cambia otra cosa. Pero no lo cambies todo de golpe o perderás el norte", avisa la experta.



Getafe, mientras que si lo hace en el Barça juega en el primer equipo", lanza.

"Actualmente, es mejor la del Barça", interviene Dagoberto Escorcía, redactor jefe de "Deportes" de "La Vanguardia". "Hablamos de una promoción extraordinaria, parecida a la que tuvo el Madrid con la quinta del buitre. Es verdad que hay una parte de suerte, pero también mucho trabajo. El mensaje es que hay que esforzarse diariamente para sacar lo mejor de uno mismo, ya que el dinero por sí solo no te garantiza resultados", dice.

También Jorge Valdano, director general y adjunto a la presidencia del Real Madrid, se suma al debate. "Ahora mismo hay 111 jugadores salidos de nuestra cantera jugando en Primera y Segunda División. Se trata de la producción más grande de Europa. Lo que ocurre es que muchas veces la cantera funciona por generación espontánea y del mismo modo que la quinta del buitre nos nutrió de jugadores durante 10 años, ahora el ritmo se ha ralentizado". "¿Qué si Busquets y Pedro jugarían en el Real Madrid? Es posible que no", reconoce. "El mensaje es que tenemos que dar más oportunidades y hacer mucha más selección de talento, además de formar a los jóvenes en unos valores", añade Valdano.

¿Y qué valores son esos? De entrada, hay en algo en lo que están de acuerdo Roberto Palomar, Dagoberto Escorcía y Jorge Valdano: el fútbol se parece mucho a la vida. En realidad, algo ha de tener cuando los diarios deportivos son los que cortan el bacalao en España o cuando dos millones y medio de oyentes sintonizan cada noche la radio a la hora en que salen los vampiros. "El fútbol nos fascina a los hombres porque reproduce lo que ocurre en la vida diaria", dispara Manuel Mandiánes, antropólogo del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). "Los hombres corremos siempre detrás de algo: de una recompensa, de un ascenso, de una mujer, de una casa. El fútbol representa perseguir una promesa de felicidad a cara de perro y no saber lo que ocurrirá hasta el final", remata.

Y la escuela donde se imparten esos valores no es otra que la cantera. Porque, más allá de que "La Masía" del FC Barcelona supere ahora mismo a "La Fábrica" del Real Madrid, los principios que se les inculca a los jóvenes son los mismos.

En compañía de Albert Puig, entrenador del Infantil B del FC Barcelona y autor de un libro memorable ("La fuerza de un sueño. Los caminos del éxito", Plataforma Editorial, 16,95 euros) hemos viajado hasta el lugar donde se pulen las piedras preciosas. El objetivo es que tú también te conviertas en un canterano y ganes todos los partidos que te quedan por delante. Memoriza esta alineación y tendrás parte del trabajo hecho:

Casillas y Arbeloa; mientras que con la elástica del Barça hasta siete canteranos podrían jugar el "clásico". ¿Significa eso que la cantera del FC Barcelona es mucho mejor?

"Física y técnicamente son muy parecidas. Lo que sucede es que es más fácil triunfar en un lugar donde creen en ti. Es decir, a igualdad de condiciones, triunfan los que tienen más oportunidades", apunta Roberto Palomar, redactor jefe del diario "Marca". "La mayor diferencia", prosigue Roberto, "es que mientras el Barça tiene una filosofía muy definida que le permite fabricar jugadores en serie, el Madrid está hecho de rectificaciones y no tiene un modelo. La prueba es que si aquí triunfa un chaval de la cantera lo mandan al

## ¿Qué hacemos con "El Niño"?

Hay muchos padres que sueñan con que su hijo sea el próximo balón de oro. Josep Boada, máximo responsable del departamento de scouting (ojeadores) del FC Barcelona, nos explica qué hay que hacer con la fruta del árbol cuando todavía está verde.

### Déjalo crecer a tu lado.

"Lo ideal es que es que permanezca en casa de sus padres hasta que tenga, por lo menos, 13 o 14 años. Hay que formarlo como persona antes de que como futbolista", recuerda.

### Fedéralo.

"En un primer momento se trata de saber si le gusta competir, algo que erróneamente se da por hecho. Federarlo es una buena idea porque tendrá que luchar con sus compañeros para ganarse el puesto", apunta.

### Respétalo.

"Si el niño pide ir a un campus en verano, llévalo. Pero si prefiere pasárselo bien con sus amigos, no lo fuerces. La ambición de muchos padres lleva a muchos niños a aburrir el fútbol", avisa.

### Espera.

"Una vez juegue en algún equipo se producirá una selección natural. Si realmente vale, tranquilo que ya iremos a buscarlo", avisa Boada, cuyo departamento controla a centenares de niños en España. Es decir, y volviendo al principio, cuando la fruta esté madura, ya caerá por sí misma.

## 1. APRENDE HASTA EL FINAL DE TUS DÍAS.

Si no aprendes cada día cosas nuevas no puedes evolucionar. Te lo decimos muy claro: en el instante en que dejes de aprender, te convertirás en un viejo, con independencia de la edad que tengas. "Mejorar permanentemente es un imperativo para llegar a la excelencia", confirma Valdano. Carles Puyol, el gran capitán del Barça, no puede estar más de acuerdo: "No por el hecho de tener 31 años tengo que dejar de mejorar y crecer. He de seguir aprendiendo", confiesa en "La fuerza de un sueño". Albert Puig, autor del libro, añade una cita de Charles Chaplin: "aprende como si fueras a vivir toda la vida y vive como si fueras a morir mañana".

## 2. SÉ HUMILDE.

Es muy fácil que el éxito se te suba a la cabeza y comiences a mirar por encima del hombro a la gente. Ser humilde significa ser consciente de tus orígenes, conocer tus propias limitaciones y debilidades y obrar de acuerdo a ese conocimiento. ¿Un ejemplo? Xavi Hernández. "Cuando miro hacia atrás, lamento no haber terminado los estudios o no haberme planteado hacer una carrera... Me encanta el fútbol y disfruto muchísimo pero, de alguna manera, me he obligado a seguir vinculado al fútbol cuando me retire porque es lo único que sé hacer... Es un error no tener más salidas cuando abandone el fútbol", cuenta en "La fuerza de un sueño".

**3. RESPETA A LOS DEMÁS.** Si das valor a lo que haces, aprenderás que lo que hacen otras personas tiene igual o más valor que lo que haces tú. Sé considerado con quienes te rodean y siempre te irá bien, palabra de Andrés Iniesta: "En un vestuario, la palabra clave es RESPETO", enfatiza el de Fuenlabrada. "Es mucho más importante que la amistad. Te pondré un ejemplo: ha habido épocas en las que no jugaba tanto como ahora, no era titular y consideraba que estaba en mejor forma que compañeros que salían a jugar pero, por respeto, me mordía la lengua. Por respeto al vestuario, por educación, por compañerismo... Soy así, me enseñaron estos valores y me ha ido bien", añade.

**4. SÉ AMBICIOSO.** Tanto en el fútbol como en la vida debes apuntar alto. Aspiras a conseguir el mejor trabajo y la chica más guapa. Llegará un momento en que la vida te pondrá en tu lugar pero, de entrada, no comiences todavía con las rebajas. Un buen ejemplo es Casillas. Iker lo ha ganado casi todo, así que muchos le preguntan si le resulta difícil seguir siendo ambicioso. Su respuesta: "No es difícil, porque un deportista nunca se cansa de ganar. Consigues una cosa y al día siguiente, si te fijas, ya tienes por delante otro reto por el que pelear".

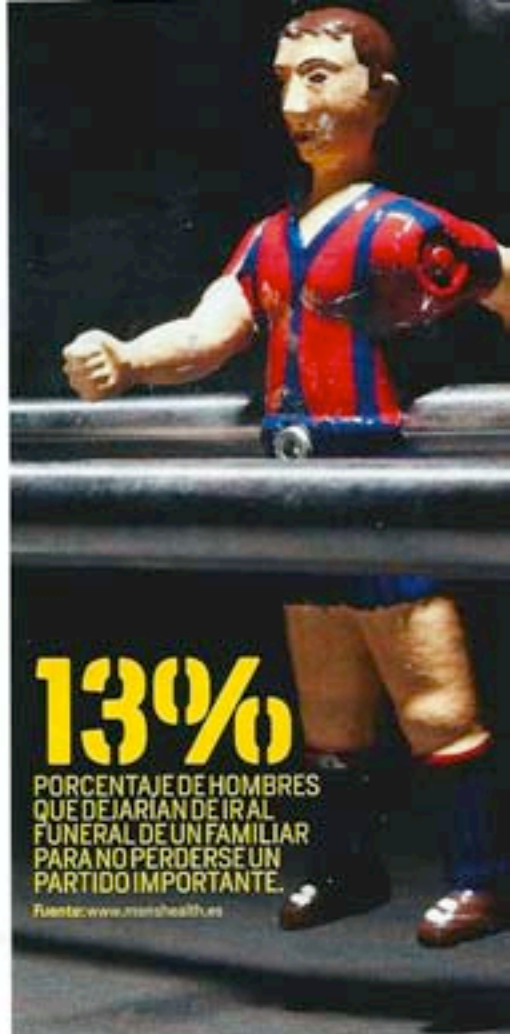
**5. ÉCHALE PASIÓN.** Cuando disfrutas haciendo algo, te conviertes en la persona más feliz del universo. De alguna forma, quien se ilusiona con su pareja o con su trabajo, vive la vida mucho más intensamente porque siempre tiene sueños por cumplir. ¿Un ejemplo? Josep Guardiola. "En el fondo", cuenta en "La fuerza de un sueño", "todo se reduce a ¿te gusta o no te gusta?. Yo empecé a jugar al fútbol de pequeño porque me gustaba. Y ahora me dedico a él porque me gusta. Nunca pensé que ganaría mucho dinero haciéndolo. Ahora me podría retirar, pero no lo hago porque disfruto con mi trabajo".

**6. TRABAJA.** Ya lo decía Picasso: "La inspiración existe, pero me tiene que encontrar trabajando". Y si no, fíjate en Puyol que se toma cada entrenamiento como si fuera el último de su vida. "Es el mejor ejemplo de que con trabajo, constancia y tenacidad se puede llegar muy lejos", asegura Albert Puig. De pequeño, "Tarázán" Puyol no era ningún prodigio técnico pero, a fuerza de echar más horas que nadie, ha llegado a la cima. Como digo un sabio: "cuanto más trabajo, más suerte tengo".

**7. CONFÍA EN TU FAMILIA Y EN LOS AMIGOS DE SIEMPRE.** El triunfo atrae a los aduladores. Por eso, recuerda Albert

Puig, la familia y los amigos de toda la vida "son nuestro cielo en la Tierra". Y lo anterior sirve tanto para los buenos como para los malos momentos. Pep Guardiola lo explica a su manera: "La familia de cada uno es el eje vertebrador de la vida de un deportista. Yo no podría ser entrenador sin el apoyo de mi compañera. No podría rendir sin que en mi casa estuviera todo controlado. Cuando levantas títulos, sales en los periódicos; pero en los malos momentos, el apoyo te lo dan la pareja y la familia".

**8. COMPITE.** Competir significa, primero, superarse a uno mismo y, sólo en segundo lugar, superar al adversario. Como dice Puig, "darlo todo compitiendo con dignidad es una victoria, diga lo que diga el marcador". Y en la vida lo mismo: si al final no puedes alcanzar un sueño, que no sea por no haberlo intentado. El mejor ejemplo es Leo Messi: a los 13 años se vino a Barcelona y le resultó tan duro que se planteó regresar a Argentina. Pero se quedó, solucionó sus problemas de crecimiento y hoy es el mejor jugador del mundo. "Jugaba mucho en la calle con mis hermanos y mis primos. Muchas veces terminaba llorando porque todos eran mayores que yo y nunca quería perder. Siempre he sido muy competitivo, y no sólo



**13%**

PORCENTAJE DE HOMBRES QUE DEJARÍAN DE IR AL FUNERAL DE UN FAMILIAR PARA NO PERDERSE UN PARTIDO IMPORTANTE.

Fuente: www.menshealth.es

## Sé siempre positivo

"Cada vez es más frecuente que los entrenadores incorporen estrategias de motivación procedentes del mundo de la empresa", reconoce Jorge Valdano. Las tres siguientes te subirán la moral y te harán ganar alguna copa.

### LA ESTRATEGIA DE JORGE VALDANO

#### Visualiza la victoria.

"El primer partido se disputa en la mente. Se trata de anticipar la victoria y de sopesar las dificultades e imprevistos que puedan surgir en la realidad. Cuanto más se sueña con el partido, más concentrado se está el día de la verdad", comenta Valdano.

#### HAZ ESTO

Antes de abordar a una mujer o de presentarte a una entrevista de trabajo, intenta imaginar las posibles situaciones que se pueden dar. Repasa todos los jugadores y piensa qué harías en el supuesto A, B, C... etc. Cuanto más te anticipas al futuro, mejor presente tendrás.

### LA ESTRATEGIA DE PEP GUARDIOLA

#### Imita a los gladiadores.

Minutos antes del partido que enfrentó al Manchester United con el FC Barcelona, Guardiola se sacó de la chistera un video y, metafóricamente, convirtió a sus jugadores en gladiadores que luchaban por una causa justa. Contra el Málaga, cuando los azules pasaban por un bache, repitió la jugada y les puso otro video del rescate fallido del alpinista Tñaki Ochoa en el Annapurna. Pep quería recordar que para llegar a la cima hay que ir paso a paso, sufrir mucho cada día y trabajar en equipo.

#### HAZ ESTO

Márcate pequeños desafíos que te acerquen día a día al objetivo final que te has fijado. ¿Te gustaría salir con alguien? Prepara un plan a corto, medio y largo plazo y piensa cuál será tu primer paso: apuntarte a un portal de encuentros en Internet o llamar por teléfono a una antigua amiga del instituto. ¿Se trata de encontrar trabajo? Haz un calendario con objetivos que te acerquen a tu meta. Lo más importante es que hagas algo, por pequeño que sea.

### LA ESTRATEGIA DE CHRISTIAN GROSS

#### Conviértete en un tiburón.

El entrenador del Stuttgart alemán exige que su equipo muerda, por muy cuesta arriba que esté un partido. Para ello, cuelga cabezas de tiburón en el vestuario para recordarles a sus jugadores que tienen que emplearse con firmeza. También les hace comer trofeos de chocolate para que conozcan e interioricen el sabor del triunfo. Incluso les obligó a escalar mentalmente el monte Matterhorn (Suiza) para reforzar su capacidad de sufrimiento.

#### HAZ ESTO

Proponte un reto deportivo exigente. De alguna forma, si eres capaz de completar el Camino de Santiago en bicicleta (también volarías una media maratón...), eres capaz de hacer cosas muy parecidas en otros ámbitos de la vida.



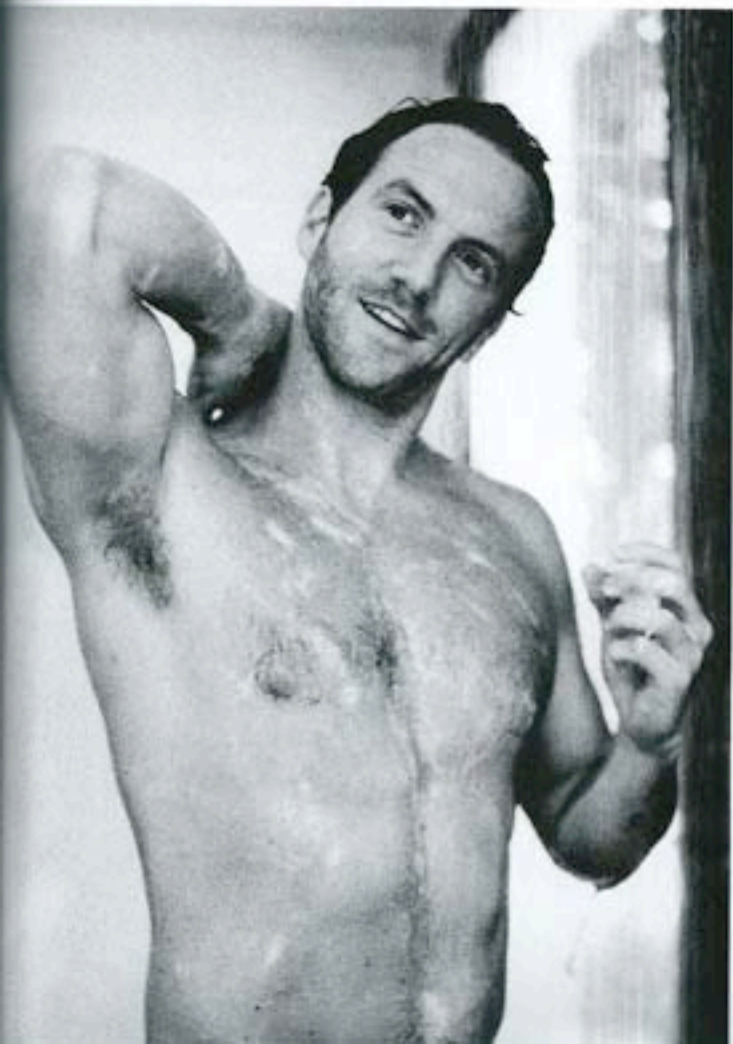
en el fútbol; no me gusta perder en nada", cuenta en "La fuerza de un sueño". Moraleja: compórtate en la vida con el mismo ímpetu que ponías en los partidos de la escuela y vivirás sin deberes.

**9. APROVECHA TUS OPORTUNIDADES.** El mejor ejemplo es Raúl González. Con 17 años debutó en la Romareda y, pese a que el Real Madrid terminó cayendo por 3-2 con el Zaragoza, fue capaz de generar dos ocasiones de gol que le valieron una lluvia de elogios ("Raúl mostró un amplio repertorio que le convertirá en figura del fútbol", escribió Jesús Alcaide en "El Mundo"). Una semana después de su debut le marcó un chicharrito al Atlético de Madrid, provocó el penalti que supuso el primer gol del Madrid y le dio una asistencia a Iván Zamorano. Y ahora la buena noticia: tú también vas a estar en el sitio justo y el momento adecuado alguna vez en tu vida. Cuando llegue ese día, intenta no meterte un gol en propia meta.

**10. HAZ CAMBIOS DESDE EL ÉXITO.** "Cuando el viento sopla a favor", explica Tito Vilanova, segundo entrenador del Barça, "es cuando tienes más fuerza para hacer cambios.

Cuando hay un fracaso, todos estamos alerta y se entiende que tomes decisiones. Pero si has hecho lo que te habías marcado, puedes tener la conciencia muy tranquila". "El fortalecimiento", añade Valdano, "ha de ser siempre en el éxito y no una respuesta a la derrota", entre otras razones, porque de este modo cambias por convicción y no por obligación. A partir de ahora, desconfía de quienes sostienen que cuando las cosas van bien no hay que tocar nada...

**11. CUANDO CAIGAS, LEVÁNTATE RÁPIDO.** Como decía John F. Kennedy, "no importa cuántas veces caigas, sino cuántas te levantes". Así que, gane el Real Madrid o lo haga el FC Barcelona, la Liga no se habrá acabado. En la vida pasa algo parecido: la derrota y la victoria son las dos caras de la misma moneda. Por eso, cuando las cosas no vienen bien dadas, trata de ser tenaz y de tener sentido del humor. Como dicen los ingleses, caerse no es motivo para quedarse ahí abajo... Gabriel Maragall, un técnico que trabaja en el fútbol base y que consiguió ascender a L'Estartit a la Primera División Femenina, lo explica muy bien: "uno sólo fracasa cuando abandona, todo lo demás es seguir creciendo". ■



## UN GRAN PASO PARA LA PIEL DEL HOMBRE.



### NUEVO DOVE MEN+CARE GEL DE DUCHA CON TECNOLOGÍA MICROHIDRATANTE

Está científicamente probado que combate la sequedad de la piel. Porque no puedes cambiar tu piel, pero sí hacer que te sientas más a gusto en ella.

[ SIÉNTETE A GUSTO EN TU PIEL ]