

Tres días para 'masticar' un sueño

Dos psicólogas deportivas analizan la incidencia que puede tener el aplazamiento del choque en la preparación del Granada



MANUEL PEDREIRA

mpedreira@ideal.es

GRANADA. No hay que ser futbolista del Granada, ni siquiera saber darle una patada al balón para conocer la sensación que pueden estar experimentando los futbolistas de Diego Martínez después del inesperado aplazamiento al martes de su partido ante el Mallorca. Basta recordar las sensaciones encontradas previas a un examen importante. El sentimiento de miedo y rechazo se mezclaban con el deseo de que eso que provocaba ese miedo y ese rechazo, el examen, llegase cuanto antes. Alargar ese barullo emocional no es beneficioso, desde luego. «La carga de estrés y tensión va a aumentar», resume la psicóloga Zoraida Rodríguez. Al desafío estrictamente deportivo se le suma el emocional. «Lo más importante es quitar esa presión extra. Es difícil pero se puede conseguir», añade.

Los futbolistas del Granada se había citado el sábado en la Ciudad Deportiva para emprender el camino del aeropuerto en el autobús del equipo. El vuelo salía a las cuatro de la tarde y un par de horas antes saltó la noticia del fallecimiento de José Antonio Reyes en accidente de tráfico. Poco después se conoció el aplazamiento de la jornada acordado por la Federación y la Liga de Fútbol Pro-

fesional. El jugador sevillano pertenecía al Extremadura y su partido ante el Cádiz se había integrado en el horario unificado del domingo (20 horas) ya que los gaditanos se están jugando su presencia en el 'play off' de ascenso.

Cada jugador se subió a su coche y regresó a casa. Por delante, tres días imprevistos de trabajo hasta el crucial choque de Mallorca, sin perder de vista la última jornada del próximo sábado frente al Alcorcón, que puede servir de mera celebración... o no. La psicóloga Patricia Ramírez ha trabajado con varios equipos de Primera división, como el Betis o el propio Mallorca, y entiende que el aplazamiento no debe ser determinante para afrontar el duelo de Son Moix. «Cada jornada tiene su tiempo de concentración. En el momento en que hay un parón imprevisto, como en este caso, de cara al martes se pone en marcha la rutina habitual de cada partido y no tiene por qué haber problemas. Son 42 jornadas y es un hábito que no se va a perder por este aplazamiento», detalla.

Zoraida Rodríguez, especializada en psicología del deporte, explica cómo se genera la presión: «La forma de afrontar un asunto, sea cual sea, es la misma. Hay que analizar lo que el problema me exige y los recursos que tengo para resolverlo. La cuestión es que, a veces, por tener demasiadas expectativas, por cansancio o por otros factores, no interpretamos bien nuestras capacidades, la balanza se desequilibra y aparece la presión». En estos casos, el trabajo psicológico «consiste en equilibrar de nuevo esa balanza, hacerles ver a los jugadores que pueden, que están preparados», apostilla Rodríguez.

No cambiar la rutina

La dilación de tres días no tiene por qué ser negativa si se aprovecha bien. «La rutina no debe cambiar. El trabajo que se había hecho para el domingo vale igualmente para el martes», precisa Patricia Ramírez, que

procedente de la isla cargada de seguidores sujublanos. Serán los algo más de cien aficionados que se quedaron colgados por el aplazamiento del partido al martes. Hinchas que habían salido en vuelos previos, tanto el viernes como el sábado por la mañana, y que todavía no conocían la coyuntura.



Los futbolistas del Granada se entrenan con un ejercicio de fútbol-voley. © R. V. / GCF

trabajó para el Granada hace casi dos décadas y ha prestado servicios a atletas como Paquillo Fernández. «Estar atentos, concentrados y ser competitivos», sintetiza la psicóloga de origen zaragozano. «Aunque en un partido así -matiza- la competitividad sale sola.

«Hay que hacer hincapié en que nada ha cambiado e insistir en los

refuerzos positivos, tanto a nivel grupal como individual», agrega Zoraida Rodríguez. El esfuerzo para que la tensión y la ansiedad precompetitiva no derrumbe o atenace a los futbolistas corresponde al cuerpo técnico, que en el caso del club rojiblanco ha dado sobradas muestras esta temporada de su competencia para mantener a la plantilla en el

punto justo de ambición y humildad. «No creo que pierdan concentración en estos días. Se juegan mucho y no habrá distracciones», vaticina Rodríguez.

Eso sí, conviene «tener un plan» y no dejar pasar estos días sin trabajar el aspecto psicológico. El empate ante el Cádiz, al margen de la calidad y el acierto del conjunto rival, tuvo

El Granada espera que LaLiga se pronuncie hoy sobre el perjuicio a sus aficionados

R. LAMELAS

GRANADA. Hoy se producirá una circunstancia curiosa en el aeropuerto del Granada. El destacamento nazari partirá desde la pista del Federico García Lorca rumbo a Palma de Mallorca a primera hora, en torno a las 10:45 horas, pero a las 12:30, sin embargo, aterrizará allí un avión

El club espera que LaLiga se pronuncie acerca de la reclamación que interpuso debido al perjuicio que han sufrido sus seguidores. Consistiría en demostrar el gasto de cada uno de ellos en desplazamiento -vuelos-, alojamiento -si había hotel de por medio- y «virtuallamiento» y que se les compensara.

La Federación de Peñas, a través del organismo nacional conocido como Aficiones Unidas, también ha tramitado una solicitud para que resuelvan sobre qué ocurre en estos casos. Quien sacara entradas online pudo obtener una devolución hasta la medianoche de ayer a través de la web del Mallorca.

Algunos granadistas, en cambio, han alargado su estancia en la isla y cambiado su vuelo de vuelta al miércoles a las 11 horas, para así disfrutar de un encuentro que quedará deslucido de público visitante por la fecha de la celebración.

Hay otras hinchadas afectadas por el cambio en el día de disputa de los encuentros. Son la del Deportivo de la Coruña -su equipo jugaba en Elche- y la del Tenerife -que lo hacía en Lugo-. Ambos clubes también están respaldando a su gente.

La fecha del Alcorcón

Otra cuestión a esclarecer es el horario del partido de la jornada 42. El duelo con el Alcorcón sigue puesto el sábado a las 20:30 horas, con poco margen de descanso respecto al de mañana. En la entidad no hay mucha esperanza de que esto varíe.



CICLISMO CARPAZ GANA EL GIRO DE ITALIA, CON LANDA CUARTO P46

mucho que ver con la inquietud por un ascenso que se veía ya en la mano hasta que se acabó escapando momentáneamente. «Aunque queden solo dos jornadas, el objetivo final debe seguir viéndose como una carrera de fondo. Por mucho que el club y el jugador trate de aislarse del ruido externo, la ciudad, la prensa, las redes sociales acaban llegando al fut-

bolista», analiza Zoraida Rodríguez sobre lo ocurrido frente al Cádiz.

La psicóloga coincide con el discurso que el entrenador rojiblanco, Diego Martínez, ha grabado a fuego en cada una de sus comparencias ante la prensa. No hay nada conseguido. El partido siempre está cero a cero. Del ascenso no se habla. Aunque esté al otro lado de la puerta.

David Tenorio, el encargado de cuidar y unir al rebaño rojiblanco

El técnico granadino cuenta con la absoluta confianza de Diego Martínez, que se abraza a sus jugadores para escuchar sus arengas antes de los partidos

:: ANTONIO NAVARRO

GRANADA. La figura encargada de motivar a los futbolistas de la primera plantilla del Granada es curiosamente la del entrenador que ha conseguido uno de los grandes objetivos del club esta temporada: sacar al filial de los puestos de descenso a Tercera y mantenerlo un año más en el Grupo IV de Segunda B, el granadino David Tenorio. Hombre de club y profundamente enamorado de su tierra y de sus tradiciones, la entidad rojiblanca no sería la misma sin la personalidad de un técnico que lleva años enseñando a sus futbolistas a dar la mejor versión de ellos mismos porque en su cabeza habita una idea incuestionable: que, con independencia de lo que ocurra a su alrededor, los jugadores son los protagonistas de este juego.

Tenorio es una persona obsesionada con la unión, convencida de que nadie puede cambiar el mundo trabajando en solitario. Lo refleja también en sus redes sociales, donde destaca ejemplos de personas y grupos que supieron convivir con el fracaso y superarse a sí mismos para acabar alcanzando el éxito que durante años solo abrazaban en sueños. Andrés Iniesta, Carolina Marín o la selección española de balonmano son algunos de los ejemplos que le inspiran y que le han servido para construir una metodología que gira en torno a la cultura del esfuerzo, en la que tanto Diego Martínez como los demás componentes del cuerpo técnico rojiblanco creen ciegamente.

Licenciado en Administración y Dirección de Empresas y con un Master Universitario en Psicología del Deporte y otro en Preparación Física en Fútbol, Tenorio ha convertido su formación en un arma para hacer mejores a quienes le rodean, buscando siempre la unión



David Tenorio, en un partido con el Recreativo Granada. :: R.V. / GDF

El Femenino B cae eliminado del 'play off' a Segunda

El filial del Granada CF Femenino no pasará a la última ronda por el ascenso a Segunda después de firmar un empate en el estadio de La Juventud ante la UD Almería (1-1). Este resultado deja al equipo fuera del 'play off', ya que en el encuentro de ida, en tierras almerienses, la UDA se impuso por 1-0.

que permita que su equipo —en este caso el Granada— lo sea en el sentido más amplio de la palabra.

Convencido de que «siempre existe un porqué», un pensamiento que compartió en alguno de los artículos que escribió durante su época como columnista en este periódico, sus discursos motivadores están cargados de empatía hacia los jugadores que juegan (a los que recalca que se lo han ganado con su esfuerzo), hacia los que no juegan (a los que les pide darlo todo para hacer mejores a los que están en el

campo) y hacia la afición rojiblanca, con la que ha compartido los peores momentos de la historia del club y de la que siempre recalca que es «invencibles».

Como ayudante de Diego Martínez es habitual que tome la palabra en el vestuario antes de los encuentros que juega el primer equipo, en los que jugadores y técnicos se abrazan para escucharle. En los minutos previos de uno de los partidos más atractivos de la primera vuelta, el Málaga-Granada, las cámaras de televisión difundieron su mensaje, que caló hondo entre el granadinismo: «De Granada a Málaga hay 120 kilómetros de distancia, pero muchas diferencias históricas. Nosotros venimos del fango, 30 años metidos en la miseria. Hemos luchado por salir de ese fango. Hoy estamos a su nivel gracias a vosotros. Podemos competir con ellos al mismo nivel. Vais a tener a 300 granadinos contra 25.000. No van a parar de animar en todo el partido y habrá momentos en los que los escucharéis porque son invencibles, y siguen y pelean. Cada vez que los escuchéis pelead un poquito más por ellos. Si ellos pueden nosotros también. Un rebaño unido dejó al león sin cenar».

El equipo entrenará esta tarde en Palma y regresará el miércoles

:: R. L.

GRANADA. La expedición del Granada CF parte esta mañana hacia Palma de Mallorca. El grupo tiene previsto salir de la ciudad deportiva del club a las 9:45 horas, marchando de inmediato hacia el aeropuerto Federico García Lorca, donde coherán un vuelo charter que les llevará a la isla. Sea cual sea el resultado del cho-

que, el regreso será el miércoles. El Mallorca le ha facilitado la posibilidad de entrenar en las instalaciones de su equipo, por lo que el Granada estará allí en horario vespertino, para luego concentrarse en el hotel AC Ciutat de Palma.

Futbolistas y cuerpo técnico bajaron ayer en su centro de entrenamientos de la carretera de Pulia-

nas, a puerta cerrada para medios de comunicación. El club emitió un video en el que se veía cómo guardaron un minuto de silencio tras el fallecimiento de José Antonio Reyes.

El parte médico eludió mencionar a Bernardo, ya recuperado de las molestias en los aductores que le tuvieron sin ejercitarse con los demás. Fran Rico (en proceso de recuperación de larga duración de rodilla derecha) y Martínez (lesión fibular grado II obturador izquierdo) estuvieron con fisio y readaptador para tratar sus respectivas dolencias, pendientes de evolución.



Algunos de los aficionados que ayer seguían en Mallorca. :: R. L.