

Primera

El mercado de invierno

EQUIPO	ALTAS	BAJAS	EQUIPO	ALTAS	BAJAS
Barcelona Entrenador Luis Enrique	Alex Vidal, Arda Turan. Interesa: Denis Suárez	No hay.	Rayo Entrenador Paco Jémez	No hay. Interesan: Kakuta, Thomas, Lucas Hernández y Bueno.	Cissé.
Real Madrid Entrenador Zidane	Zidane (entrenador)	Rafa Benítez (entrenador)	R. Sociedad Entrenador Eusebio	No hay.	Chory Castro
Atlético Entrenador Cholo Simeone	Kranevitter y Augusto Fernández	No hay.	Granada Entrenador J. R. Sandoval	No hay. Interesa: Kakuta	No hay.
Valencia Entrenador Gary Neville	No hay.	No hay.	Getafe Entrenador Fran Escribá	No hay. Interesa: Thomas.	Lafita y Noblejas.
Sevilla Entrenador Unai Emery	No hay. Interesan: Fazio, Jemerson, Gálvez y Ranochia	No hay.	Deportivo Entrenador Víctor Sánchez	Pletikosa.	Saúl García
Villarreal Entrenador Marcelino	No hay. Interesa: Cheryshev	No hay.	Levante Entrenador Rubi	Cuero. Interesa: Michel Herrero	No hay.
Athletic Entrenador Valverde	No hay.	No hay.	Eibar Entrenador Mendilibar	No hay. Interesa: Jota Peleteiro.	No hay.
Celta Entrenador Berizzo	No hay. Interesan: Cigarini, Marcelo Meli, Guerrero y Pizarro.	Augusto Fernández	Betis Entrenador Pepe Mel	No hay. Interesan: Jony, Carles Gil y Jota Peleteiro.	No hay.
Málaga Entrenador Javi Gracia	Chory Castro. Interesan: Mauro Zárate y Samuel García.	No hay.	Sporting Entrenador Abelardo	No hay.	No hay.
Espanyol Entrenador Galca	No hay.	No hay.	Las Palmas Entrenador Quique Setién	No hay. Interesa: Thievy.	No hay.

Kakuta, el deseado

MERCADO El Granada y el Rayo le pretenden • El Sevilla prefiere la opción nazarí y el francés, Vallecás • Lafita y El Chory ya lucen sus nuevas camisetas

Ángel Rodríguez • Madrid

Kakuta se está convirtiendo en una de las piezas más codiciadas de este mercado invernal. En el Sevilla apenas si está teniendo protagonismo, pero otros equipos de la Liga sí que están interesados en hacerse con los servicios del extremo francés.

En principio, el conjunto hispalense dice con la boca pequeña que no contempla su salida, pero, en caso de marcharse, la preferencia del club nervionense es que recale en el Granada, entidad que ya ha dejado claro que quiere contar con este futbolista. En cambio, el jugador tiene en su cabeza otra idea. Sabe que el Rayo le quiere y él aboga por regresar al sitio donde estuvo muy a gusto la pasada temporada. Además, el hecho de que Paco Jémez siga ahí es vital.



Lafita (31), ayer durante su presentación como jugador del Al-Jazira.

El Málaga sigue pendiente del futuro de Kameni

El conjunto andaluz está tratando de retener al guardameta, que tiene importantes ofertas del fútbol inglés, espe-

cialmente del Watford. Javi Gracia es consciente de la importancia que tiene Kameni para ellos y por eso el Málaga está haciendo un esfuerzo para convencerle. En pocas fechas se sabrá si el camerunés

se queda o se va, pero, parece complicado que puedan igualar a nivel económico lo que tiene sobre la mesa el cancerbero blanquiazul.

El Levante pretende recuperar a Michel Herrero

El centrocampista valenciano, que ya estuvo en el equipo granota, se fue al fútbol chino. Ahora el Levante quiere convencerle para que regrese a sus filas y pueda ayudarles a mantener la categoría.

El Chory y Lafita, presentados con el Málaga y el Al-Jazira

El uruguayo firmó por lo que resta de temporada y dos más, mientras que el ex del Getafe se ha comprometido por dos temporadas con el conjunto de Abu Dhabi. ■

ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez



Lo que duele no se olvida, pero se gestiona

Son numerosos los estudios que demuestran la relación entre las emociones y la memoria. Entre memoria y emociones existe una relación bidireccional con tres aspectos interesantes:

Para empezar se tiende a recordar mejor lo que supuso un impacto emocional importante en nuestras vidas, tanto a nivel positivo, como fichar por el equipo de tu corazón; como a nivel negativo, sufrir una grave lesión.

En segundo lugar, también se ha demostrado que **memorizamos en función de nuestros estados anímicos**. Si juegas un partido espectacular con el que te sientes plenamente feliz, será más fácil que no memorices ese día los detalles negativos vividos y te quedes solo con la experiencia de excelencia.

Finalmente, las emociones y la memoria están relacionadas con el entorno, la música, las experiencias... Así un estadio o un rival pueden evocar recuerdos y emociones vividas en el pasado. El que marca un *hat-trick* por primera vez recordará toda su vida al equipo, al estadio, el horario y la temperatura que había. Pero **el que se lesiona de gravedad también recordará a su vuelta de la lesión, el estadio, la jugada, el rival y todo lo que rodeó a un momento trágico**.

¿De qué tiene que estar pendiente un jugador que regresa después de una lesión al lugar en el que se lesionó? [Iker Muniain lo hará mañana al Sánchez Pizjuán de Sevilla, donde se rompió el ligamento cruzado anterior de la rodilla izquierda a principios de abril] Sobre todo, de no estar pendiente de ello.

La atención tiene que tenerla en todo lo que sume. Suma calentar bien, animar desde el banquillo, hablar con los compañeros en el campo, estar pendiente de lo que da seguridad y confianza, hablarse en términos positivos, etc. Suma dejar de estar pendiente de la lesión.

Ha de afianzar recuerdos positivos. La memoria es enorme, tenemos muchísimos recuerdos. El lugar en el que uno se ha lesionado facilita el recuerdo de la le-

sión. Pero también es cierto que somos libres de elegir qué recordar. Visualizar jugadas de éxito, partidos que se han disfrutado, celebraciones y momentos seguros dificultarán el acceso a recuerdos negativos, y si pueden ser con el mismo rival y estadio de la lesión, mejor. Se trata de visualizar el partido y el momento que uno desea vivir.

Debe crear un estado emocional que permita al jugador estar relajado. Las técnicas de relajación muscular, visualización, meditación o respiración pueden ser una herramienta muy valiosa para que el jugador gestione la ansiedad o el miedo.

Tiene que confiar plenamente en lo que dicen médicos, readaptadores y fisios. Si estás para jugar, estás para jugar. La duda debilita, aumenta la ansiedad y así la torpeza en el movimiento que puede provocar una nueva lesión.

Despersonalizar el lugar: "Me lesioné en este estadio como podría haber sido en otro, me lesioné yo como podría haber sido otro jugador y pasó porque el deporte de alto rendimiento tiene asociado una serie de riesgos". No tiene nada que ver con el lugar, ni con el jugador ni con nada. Aplicar aquí un locus de control externo permitirá que el jugador no se fusione y personalice la causa de la lesión.

@Patri_Psicologa



Muniain (21), en un partido.