

**Segunda**



Los jugadores del Girona se quedaron desolados después de que el Lugo les empatase en el último minuto de la última jornada la pasada Liga.

# Pánico a Montilivi

**GIRONA** No gana en casa desde que el Lugo le dejó sin ascenso directo  
 • Esta temporada es el peor local y el mejor visitante de Segunda división

Froilán Mora / Adrián Angulo •

Psicosis, pánico, maldición o simplemente mala suerte. Sea cual fuere el calificativo adecuado, lo cierto es que el Girona no gana en Montilivi. No lo hace desde aquel fatídico 7 de junio en que el Lugo le privó del ascenso directo con un tanto en el último minuto de la última jornada del campeonato de Liga. Todo un drama.

Después de aquello vino la semifinal del *playoff*, en la que los gerundenses no supieron gestionar el valiosísimo 0-3 que se habían traído de Zaragoza. Perdieron por 1-4 y se les escapó una oportunidad histórica, quién sabe si única.

Desde entonces, no hay manera de regalar a la afición un triunfo en Montilivi. La cuenta va ya por ocho partidos consecutivos sin vencer. Lo peor de todo es que esas cifras están lastrando el porvenir del equipo en la categoría.

Y es que, a domicilio sí responden. Con 10 puntos sumados lejos de casa, los de Machín son el mejor visitante de la categoría en lo que va de temporada. Pero como únicamente han sumado cuatro en Girona —sobre un total de 18 posibles— los catalanes marchan decimosextos a cuatro puntos de los puestos que dan acceso a jugar el *playoff*. In-



**Felipe Sanchón**  
 Jugador del Girona  
 “Sin ganar en casa no podremos estar arriba, pero no hay que obsesionarse”



**Pere Pons**  
 Jugador del Girona  
 “Es difícil explicar lo que nos pasa, lo hacemos bien pero el balón no entra”



**Pablo Machín**  
 Entrenador del Girona  
 “Somos superiores a los rivales en casa y fuera, estamos en el buen camino”

suficiente para ellos, su objetivo es estar más arriba.

El entrenador del equipo, Pablo Machín, no ve psicosis, pánico ni maldición por ningún lado: “Puede sonar presuntuoso, pero creo que somos superiores a los rivales tanto cuando jugamos en casa como cuando jugamos fuera”, afirma convencido antes de añadir: “A todos nos gusta ser dominadores y valientes en casa. El camino correcto es éste y no especular con los resultados. Nosotros lo hacemos igual en casa que fuera”.

**Saben que deben ganar ya**

Machín no es el único al que le parece increíble la mala racha del Girona en Montilivi. El centrocampista Pere Pons tampoco se explica estos nueve partidos consecutivos sin imponerse en su estadio: “Estamos haciendo mejores partidos en Montilivi que fuera, pero allí tenemos más suerte que aquí”. Además, expresa que la situación debe cambiar ya: “Es difícil explicar lo que nos pasa en casa. Generamos mucho peligro, pero el balón no entra. Hay que ganar”.

En esa misma línea se expresa su compañero, el delantero Felipe Sanchón: “No podremos estar arriba sin ganar en Montilivi. Está claro que he-

mos de cambiar la dinámica cuanto antes porque para estar donde el año pasado hay que ganar en casa”, asegura.

Sanchón añade que esta mala racha no debe suponer ninguna obsesión: “Si nos obsesionamos con ello va a ser todavía peor porque, pese a no haber ganado en casa, en todos los partidos hemos tenido nuestras opciones de victoria”.

De momento, esta semana tendrán la *tranquilidad* de jugar en Mendizorroza. La próxima, reciben al Albacete.

**4 puntos ha sumado el Girona en casa en Liga, lo que le hace ser el peor local**

**¿DESDE CUÁNDO NO GANA COMO LOCAL?**

Rival	Resultado	Jornada	Fecha
Lugo	0-1	12	8/11
Zaragoza	0-0	10	24/10
Almería	1-1	8	11/10
Llagostera	2-2	6	27/9
Huesca	0-0	4	13/9
Numancia	2-3	2	29/8
Zaragoza	1-4	'Playoff	14/6
Lugo	1-1	42	7/6
Llagostera	1-0	40	24/5

**ENTRÉNATE PARA LA VIDA**

Patricia **Ramírez**



## ¿Que no nos vuelva a ocurrir!... Y va y ocurre

**F**rustración es el sentimiento que surge cuando las personas no obtenemos el premio que creemos merecer después de invertir esfuerzo y trabajo para conseguirlo. Nos invaden ideas como que “el esfuerzo no ha valido para nada” o que “toda la temporada mereciendo subir y un partido nos deja fuera del sueño”.

Las emociones afianzan el aprendizaje. Asociamos la pérdida o el éxito no sólo con lo que hicimos errónea o exitosamente, sino también con lo que sentimos en ese momento. Y las emociones no se olvidan. Y tampoco se olvida todo lo ocurrido ese día en que hubieras preferido no asistir, no jugar, no participar, no haber vivido ese momento.

Hay momentos traumáticos que si no se gestionan pueden dejar carpetas abiertas

Los partidos de *playoff* del Girona o lo sucedido el año anterior a la Unión Deportiva son ejemplos de ellos. Momentos traumáticos que si no gestionas de forma adecuada, pueden dejar carpetas abiertas, una memoria centrada en el error y en el dolor, que no se cierran ni se despañan con el paso del tiempo.

“Esto no nos puede volver a pasar” o “que no cometamos el mismo error” son comentarios típicos de un entrenador cuando trata de olvidar o corregir lo ocurrido. Pero son comentarios que se enfocan en el lugar equivocado. Y cuando la atención está en el lugar equivocado, no obtienes los resultados que buscas, sino los contrarios.

Estos mensajes hacen hincapié en lo que no quieres que ocurra. ¿Pero qué sucede en el cerebro cuando le damos este tipo de mensajes? ¿Qué los convierte en información dominante? El cerebro no hace más que darle vueltas a lo que no queremos que pase en lugar de lo que sí deseamos que ocurra. Y ese mensaje además se asocia a emociones muy intensas que

recuerdan con dolor la experiencia vivida. Todo esto debilita la ejecución deportiva y genera duda. Y la duda, miedo y más errores.

Para pasar página necesitas:

- Trabajar en lo que esperas del juego y no en lo que no se tiene que dejar de hacer.
- Trabajar la memoria de los éxitos. Repasar partidos en los que se consiguieran objetivos, no sólo los tres puntos. Partidos basados en un rendimiento acertado, una actitud positiva y una mentalidad que suma.
- Recordar las fortalezas individuales de los jugadores y las grupales del equipo. ¿Qué nos define como equipo?, ¿En qué somos grandes?, ¿Cuáles son nuestras ventajas frente a los rivales?, ¿Cómo hemos conseguido superarnos en otras ocasiones?

Acceptar lo que ocurrió y dejar de hablar del pasado. Aceptar supone no lamentarse ni tener conductas victimistas. Asumir que ocurrió y punto.

Dar valor al atrevimiento. Animar a que los jugadores se equivoquen y sean valientes. Valorar al jugador que fabrica oportunidades a pesar de que las falle.

Pensar en nuevos objetivos, no en lo que no se pudo alcanzar, sino en lo que está por llegar en el futuro.

Y recuerda, si quieres jugar al fútbol, necesitas un entrenador; si quieres aprender a gestionar emociones, necesitas un psicólogo deportivo.

@Patri\_Psicologa

