

ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez



Pretemporada I: expectativas

Durante cinco semanas dedico mis columnas a cinco variables psicológicas claves que deberían trabajarse a la vez que se entrenan otros aspectos durante la pretemporada. A las expectativas le seguirán la cohesión, la comunicación, los objetivos y los valores de equipo.

Las expectativas que tenemos de nosotros y de los demás condicionan la manera en cómo nos relacionamos con nosotros y con el equipo. Las expectativas se definen como la esperanza de conseguir algo. No son experiencias, son sólo deseos. Es imposible alcanzar una meta si no fantaseamos con lo que queremos.

¿Cómo se comporta el cerebro con las expectativas? El cerebro es el órgano encargado de poner en marcha los mecanismos y circuitos neuronales para generar la acción. La acción es el motor que permite que tus expectativas se cumplan. La mente tiene una capacidad ilimitada para recoger información, pero limitada para atender de forma consciente. Esto quiere decir que de todo lo que ve, siente, huele, gusta, toca, conscientemente no presta atención a todo. ¿Y qué elige atender? Aquello para lo que tú has programado la mente. Y la programación está estrechamente ligada a tus expectativas.

Lo que tú esperas encontrar de ti como jugador o entrenador, sobre tus habilidades, capacidades, actitudes e incluso aptitudes es lo que al final terminarás encontrando. Cuando sales a entrenar es más fácil dar más de ti cuando eso es lo que esperas de ti. Si de antemano tienes expectativas del tipo 'me veo mal, no estoy preparado, las cosas no me van a salir, ya ayer cometí muchos errores', lo normal es que el foco de atención esté puesto en confirmar tus creencias. Por el contrario, las expectativas positivas te ayudan a estar más concentrado, a esforzarte más y a confiar en ti. Si antes de entrenar has planificado que hoy puedes hacerlo, que te sientes fuerte, que los erro-

res son temporales pero que tu éxito es lo que tú te trabajas, esperar algo bueno te permitirá darlo todo.

Durante la pretemporada entrena a tu cerebro para que busque lo que puede ayudarte, espera cosas buenas de ti, de tus compañeros y de tu entrenador. Dirige tu atención a todo lo que te hace sentir bien. Te ayudará a

Las expectativas se definen como la esperanza de conseguir algo

cambiar el foco de atención el hecho de llevar un diario de expectativas cumplidas. Cada noche recoge en cuatro o cinco líneas aquello que has logrado, los avances, las buenas sensaciones y lo que te hace sentir orgulloso. Este ejercicio obliga al cerebro a estar pendiente de ello y a buscar y provocar situaciones para que luego tengas material que registrar.

Tener intenciones hará que les prestes atención. Piensa qué esperas de ti en términos positivos y luego busca todo lo que necesitas para que tus anticipaciones se conviertan en realidad.

t @patriciapsicologa



Deyverson (24) sonríe en el banquillo del Colonia durante la previa a un partido de la pasada temporada.

Rompe la hucha con Deyverson

LEVANTE El punta brasileño va a convertirse en el fichaje más caro de la era Quico Catalán • Le han ofrecido un contrato de cinco temporadas

M.Á. Rodríguez • Valencia

El Levante prometió inversión en plantilla esta temporada. También se dijo que el gran dispendio llegaría en un '9' y así va a ser. Una vez se haga oficial, Deyverson Silva se va a convertir próximamente en el fichaje más caro que en la era de Quico Catalán se ha realizado nunca por un jugador. Nadie sabe lo que pasará este año con el Levante, pero parece que nadie asomará la cabeza por el palco del Ciutat para decirle al presidente "gástatelos, gástatelos". Muchos años después, el Levante vuelve a mostrar la chequera al mercado.

Lo cierto es que las cifras de la operación bailan. Depende la puerta que toques dicen una cosa u otra. Fuentes de Portugal aseguran que los granotas van a pagar 2 millones a Os Belenenses por Deyverson. Por el Ciutat filtran que es menos dinero. Lo que parece claro es que la apuesta por el brasileño va a rondar los 2 kilos. Una cantidad que, prácticamente, iguala lo que el Levante

13
goles en la 2014-15
Marcó 11 goles con Os Belenenses y dos con el Colonia

se ha gastado en fichajes en las últimas cinco temporadas. Quizá por eso alguno en el club no termina de explicarse la apuesta por un delantero que apenas acaba de mostrarse al máximo nivel. Las últimas informaciones también apuntan a que el Levante ha planteado un contrato de entre cuatro y cinco temporadas para el brasileño.

Directo al podio Deyverson entra directo en el podio de grandes dispendios granotas. Una clasificación en la que, evidentemente, mandan fichajes de la etapa de Pedro Villarreal. El jugador más caro de la historia le-

RANKING DE GRANDES FICHAJES GRANOTAS

Jugador	Traspaso	Club de procedencia
Pedro León	2,2 millones	Murcia
Manchev	2,2 millones	LOSC Lille
Deyverson	2 millones	Os Belenenses
Meyong Zé	2 millones	Os Belenenses
Savio	1 millón	Real Sociedad
Filipe Caicedo	1 millón	Manchester City
Rigenó	800.000	Merina

Robert Sarver llega a Valencia para negociar

M.Á.R. • Valencia

Parece que el tema ha quedado relegado a un segundo plano por la celeridad que ha adquirido el mercado granota, pero la comisión gestora sigue perfilando una oferta con los emisarios de Robert Sarver para la venta del club. Un proceso que parece que entra en su fase clave, ya que el empresario americano llegó ayer a Valencia para tratar el asunto.

vantista sigue siendo Pedro León. 2,2 millones pagó (o mejor dicho tenía que haber abonado) el Levante al Murcia por el muleño. En el mismo escalafón aparece el delantero Vladimir Manchev que también costó 2,2 millones y marcó seis goles en 31 choques como granota.

El tercer puesto lo ocuparía Deyverson que con 2 millones de euros empataría con Meyong Zé, uno de los grandes fiascos del club en su historia reciente. Curiosamente, ambos jugadores han llegado de Os Belenenses.

Jugadores como Savio o Felipe Caicedo supusieron un desembolso de un millón para las arcas granotas. En el caso del ecuatoriano hay que decir que se abonó la cláusula al Manchester City para, inmediatamente, vender al jugador al Lokomotiv de Moscú.

El presente granota, tras ver las orejas al lobo, prometió gasto y Deyverson es la prueba del cambio de modelo en el Levante. Todo ya no es low-cost en el Ciutat.