

Segunda

ALMERÍA

Los de Soriano, de los más realizadores

Txabi Ferrero • Almería



El Almería, con 16 goles —12 de ellos anotados como local— es el sexto equipo más realizador de la categoría. Los de Soriano han batido en tres ocasiones a Rayo, Nàstic, Córdoba —sus tres triunfos— y empataron 3-3 contra el Girona en Montilivi. ■

CÁDIZ

Afectado de nuevo por el 'virus FIFA'

Daniel Martínez • Cádiz



La jornada de selecciones afectará a los gaditanos, que no podrán contar con Abdullah, convocado por Comoras para dos amistosos ante Togo y Gabón, y Eddy, que jugará con Azerbaiyán ante Irlanda del Norte, regresando para estar a tiempo el sábado contra el Levante. ■

CÓRDOBA

Héctor Rodas, baja ante el Mallorca

Rafa Fernández • Córdoba



Los problemas en defensa crecen para José Luis Oltra, que a las bajas de Deivid, de larga duración, y de Cisma, por una segunda lesión muscular consecutiva, sumará la de Héctor Rodas, que vio la quinta amarilla en Almería. Sólo tiene cuatro defensas disponibles. ■

FÚTBOL SALA

COPA DEL REY

1/8 de final - Partido único

Partidos	Horarios
Aspil-Vidal - P. Rubén Burela	Hoy 20.30
Valdepeñas - Ríos Renovables	Hoy 20.30
Levante Dom. - Barcelona Lassa	Hoy 20.30
Noia - Magna Gurpea	Hoy 21.00
Catgas S. C. - Movistar Inter	Hoy 21.00
Palma Futsal - ElPozo Murcia	Mañana 20.00
Gran Canaria - Peñíscola Rehabmedic	Mañana 21.00
Jumilla - Jaén P. Interior	Mañana 21.15

Los octavos de Copa del Rey de fútbol sala, hoy y mañana.

ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez



No fue un churro, fue un golazo

Una vaselina de Juan Muñoz en el minuto 39 desde el centro del campo adelantaba al Zaragoza en el Iberostar Estadi. ¿Cómo se inicia, construye y ejecuta un golazo? En psicología deportiva hablamos de la triada psicológica: pensamientos, emociones y ejecución. Las tres variables interactúan entre sí permitiendo que disfrutemos a veces de un gol así de espectacular.

En esta jugada intervienen 7 elementos fundamentales:

■ **Talento.** El talento es la habilidad innata, que no aprendida, para realizar una actividad con un éxito por encima de lo normal. Quien tiene talento tiene el primer paso. Sin talento deportivo puedes entrenar, incluso entrenar mucho, pero es difícil llegar a ser profesional. Lo mismo les ocurre a los que cantan, dibujan o esculpen. Para destacar en un deporte y vivir profesionalmente de él, tienes que partir de una buena materia prima.

■ **Trabajo y perseverancia.** 10.000 horas son las necesarias de base para convertir el talento en algo regular. Un talento no entrenado no alcanza la brillantez, es decir llegar a jugar como profesional.

■ **Capacidad física.** Fuerza, agilidad, velocidad, resistencia. Una vez que tienes el talento bien entrenado, necesitas poder soportar la presión y la dureza física de la competición y de los entrenamientos. Si a la hora de ejecutar este gol, el jugador se sintiera fatigado, no hubiera alcanzado a meterla desde 53 metros de distancia.

■ **Anticipación.** La capacidad de anticiparse es una de las grandes virtudes en el mundo del fútbol. Valoramos a los empresarios visionarios, eso que se adelantan al futuro, sabiendo cuáles van a ser las necesidades y las tendencias. En el deporte ocurre lo mismo. Anticiparse supone analizar en milisegundos la información para coger despedido a tu rival y golpear primero. El que da primero tiene parte de la jugada ganada.

■ **Tener las ideas claras.** A la capacidad de anticiparse le sigue la toma de decisiones. El jugador ve lo que puede hacer y lo ejecuta. Ambas son funciones complejas a nivel cognitivo. Requieren firmeza y claridad mental.

■ **Confianza.** Disparar desde tu campo requiere confianza y seguridad. Nadie se la juega desde tan lejos si no tiene claro que es altamente probable hacer gol. Perder un balón desde tu campo por arriesgar una jugada imposible no es una decisión inteligente cuando queda medio campo por jugar. El jugador que se atreve confía en su talento y en sus posibilidades.

■ **Convicción.** La ausencia de duda permite que todo el sistema complejo que comunica mente-pie pueda ejecutar la jugada a la perfección. Una persona convencida no duda, cree firmemente que lo que va a realizar será un éxito y esto permite que el golpeo sea perfecto. Por el contrario, la duda debilita y aumenta el error en la jugada.

Detrás de un gol espectacular hay mucho trabajo y complejidad.

@Patri_Psicologa



Juan Muñoz (20), en el partido ante el Mallorca.



Rubén Baraja (41), durante un entrenamiento de la pasada temporada con el Elche, al que dirigió en Segunda división.

El primero de la Baraja

RAYO VALLECANO Estudia contratar al vallisoletano, con él ya ha habido contactos • Es el principal objetivo de la Dirección Deportiva

C. Álvarez Villacé • Madrid



Muchos son los nombres que han saltado a la palestra en las últimas horas para ocupar el banquillo del Rayo. Tras la marcha de José Ramón Sandoval, destitución mediante, el club aún no cuenta con un sustituto, ya que se tienen en cuenta varios nombres y perfiles diferentes.

A pesar de ello, uno está por delante de todas las restantes opciones, tratándose de Rubén Baraja, exjugador de Valladolid, Atlético de Madrid y Valencia, además de la selección española.

Tal es el interés por su figura que en el día de ayer se produjeron los primeros contactos por ambas partes para conocer bien de cerca la situación. Uno de sus principales valedores sería Ra-

món Planes, director deportivo de la entidad, que ya coincidió con Baraja en su etapa anterior en el Elche.

De hecho, el pasado verano se puso su nombre como uno de los candidatos para comandar el proyecto deportivo del Rayo en Segunda división, pero finalmente se decidió por Sandoval.

Ahora, cuatro meses después, la situación ha cambiado y las exigencias de Baraja difieren en algunos puntos. Eso y la falta de consenso unánime en la Directiva y el Consejo de Administración están provocando que, 48 horas después de sustituir a Sandoval, no exista nadie nuevo en el cargo. La principal consecuencia de ello fue que el preparador físico, Víctor Paredes, y el analista, Mauro Pérez, dirigieron el en-

EL DATO



La pasada temporada fue el entrenador del Elche donde coincidió con Ramón Planes, con quien tuvo una gran relación. Finalizó la temporada en undécima posición de Segunda división.

trenamiento, circunstancia que se volverá a producir hoy.

El vallisoletano sólo ha tenido una etapa en el fútbol profesional, al frente del Elche. Allí trabajó con Ramón Planes y Franco Cristaldo, actual jugador del Rayo Vallecano. Previamente, su preparación en los banquillos comenzó en el Atlético de Madrid, como asistente de Gregorio Manzano.

También pasó por el Valencia, haciéndose cargo del Juvenil A y, temporalmente, del Valencia-Mestalla. Por el paso por esos equipos y por su condición de exfutbolista gusta su perfil, ya que se considera que sabría manejar un vestuario como el del club de Vallecas.

Michel aún no está descartado

Todas estas noticias positivas también los aúna Miguel Ángel Sánchez Muñoz, Michel. Actualmente es el entrenador del Rayo Juvenil A, en División de Honor, y responsable de la cantera. Su gran conocimiento del club y de los jugadores que integran la primera plantilla del Rayo hacen que su figura se tenga en consideración, a pesar de no contar con experiencia previa en el fútbol profesional. ■