

# Un desayuno de miedo

**ONCE MINUTOS** Valverde trabajará el partido con las imágenes de los cuatro goles en Liga del 34 al 45 de la primera parte • El equipo cenó ayer en Paterna y hoy se concentra

Diego Picó • Valencia

Minuto 34 de la primera parte. Mestalla aún cree en darle la vuelta al marcador. El gol de Higuaín ha hecho daño, pero el equipo intenta sostenerse. Cristiano Ronaldo sienta con un doble recorte a Ricardo Costa dentro del área, gana la línea de fondo y centra para que Di María haga el segundo gol del Real Madrid. Desde ese momento once minutos de sufrimiento total que llevaron al Valencia a encajar la peor goleada en casa de su historia.

En sólo once minutos cuatro goles y todos mostrando una contra letal y una superioridad casi insultante. Llegadas y más llegadas que de-

jan a la plantilla mirándose unos a otros sin saber que hacer sobre el campo. Gago intenta auto expulsarse, pero ni eso le sale bien. El equipo se desmorona y Mestalla se vacía ante la mirada de un entrenador casi nuevo en estas lides que no sabe como detener la avalancha.

Después del desayuno de hoy, la plantilla del Valencia se enfrentará al video de los horrores. Lo confirmó ayer Valverde en su comparecencia pública. "No se trata de un castigo, es algo que hacemos siempre y lo haremos de nuevo". El caso es que los jugadores tendrán que tragarse el rodillo al que fueron sometidos en algo



El técnico sevillista no firmará.

más de diez minutos en los que Di María en dos ocasiones y Cristiano Ronaldo en otras tantas fueron capaces de llevar el 0-5 al luminoso antes del descanso.

La imagen del marcador de Mestalla está clavada en las retinas de todos los jugadores. Cuando salieron del vestuario al campo en la segunda mitad más de uno echó un vistazo al luminoso. Era real.

La debacle deportiva fue total y va a provocar que el técnico cambie la forma de jugar radicalmente. El Valencia jugará como si le valiera el empate y desde ese punto de partida intentará crecer en el partido. Nada de ir de forma

alocada a por el primer gol y sobre todo con la portería muy resguardada.

El técnico quiere utilizar el video del partido con dos premisas. La primera corregir las formas. Demasiados espacios, poco repliegue, pérdidas, jugadas sin acabar... Y por otro intentar que sirva como estímulo positivo para evitar que se repita. Hay que recordar que en una situación similar, hace un par de temporadas, Unai Emery evitó las imágenes de la goleada con el fin de no exponer a los jugadores a ese mal recuerdo.

El equipo trabajó ayer por la tarde, cenó en la ciudad deportiva (desde la llegada de Valverde son habituales las cenas en el complejo de Paterna para controlar los alimentos de los futbolistas) y hoy mismo se concentrará en un hotel cercano al estadio. Antes de la comida habrá video, charla y descanso en las habitaciones. Seguro que las imágenes dejan huella. Fue un mal rato.

## LA OPINIÓN EXPERTA

Zoraida Rodríguez



### Sólo importa hoy

Diffícil partido tiene que afrontar el Valencia contra un Real Madrid que ha sentado cátedra en los dos últimos encuentros. Pero el fútbol, es el mundo donde más milagros vemos y cada día de semana ocurren sorpresas.

Como dice Valverde, "hay muchas formas de afrontar un resultado como ese 0-5 y desde luego la mejor no es agachando la cabeza. Hay que dar un paso al frente".

Cualquier equipo en estas circunstancias tiene dos caminos: el que lleva a posibles éxitos y el que establece la derrota por adelantado.

La primera variable que deberíamos controlar en una situación como esta sería centrarnos en el presente y no dejar que el pasado nos influya. El pasado determina siempre y cuando condiciona nuestra actitud en el campo, cuando nos lleve a afirmaciones del tipo "como ocurrió en el pasado, ocurrirá de nuevo", y dejamos de lado la posibilidad contraria: "puede no ocurrir".

Que el Madrid ganara los dos partidos anteriores no implica necesariamente que vaya a ocurrir de nuevo. Dejar de lado estos resultados y centrarse en el aquí y en el ahora es la mejor técnica pa-

ra no caer en esa profecía autocumplida de derrota anticipada. El partido de hoy es eso, el de hoy.

Después, controlar lo controlable. Está demostrado que cuando un deportista se centra en aquello que depende directamente de él, el porcentaje de aciertos y éxitos, aumenta. Si por el contrario, centramos nuestra atención en aquello que no depende de nosotros, surge la inseguridad y un sentimiento de indefensión, pues nada podemos hacer sobre aquello que no depende directamente de uno mismo.

El pasado, ni depende de mí ni lo puedo controlar ni lo puedo cambiar. Las decisiones del árbitro, igual. El jugador debe robotizarse, como si nada le perturbase ni pudiera captar su atención más que lo que depende directamente de él.

Cada segundo que el jugador dedica a pensar en lo que no depende directamente de él, es un segundo perdido. Si nos centramos en el presente y en lo controlable, tenemos mucho terreno ganado a la seguridad y a la confianza, que nos haga dejar de lado posibles ansiedades y nos acerque más a la victoria.

Zoraida Rodríguez es experta psicóloga deportiva y socia de Patricia Ramírez.

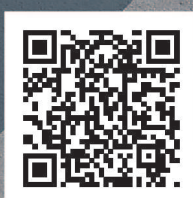
## APPUESTA EN LA COPA COMO UN CRACK.

**50€**  
DE BONO

Infórmate en [www.betfair.es](http://www.betfair.es)

Con Betfair Mobile.

Haz como los cracks y apuesta con tu smartphone o tablet con la nueva App gratis de Betfair.



**VALENCIA 4,2€**  
**R. MADRID 1,66€**



Available on the App Store

betfair

Juego seguro

Atención al cliente: 902 886 045

18+

