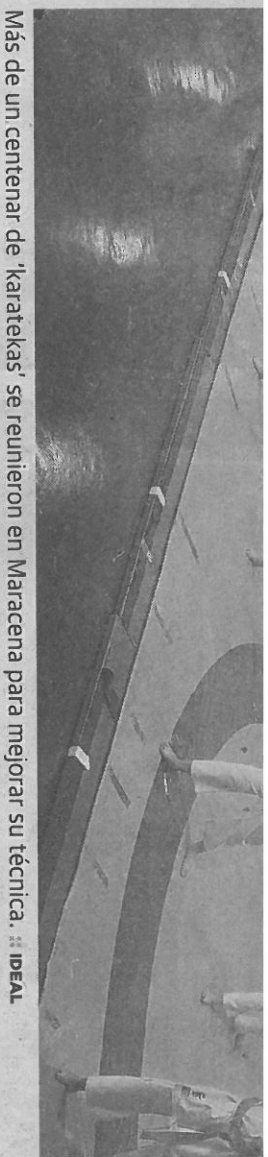


Un escalón interior del podio cuando pararon otros seis deportistas granadinos en esta prueba disputada en tierras malagueñas. José Manuel Jiménez fue el único que se colgó un metal en 'kata' gracias a su bronce, misma medalla que también obtuvieron en 'kumite' los cadetes Miguel López (-70kg) y José Daniel Guadix (+70kg); y los junior Raúl



Más de un centenar de 'karatekas' se reunieron en Maracena para mejorar su técnica. **IDEAL**

El Balcón del Genil resuelve ante el colista Jerez por la vía rápida

WATERPOLO

:: J.M.

GRANADA. El Balcón del Genil Huéror Vega solventó sin demasías complicaciones su visita al colista Jerez, equipo al que le endosaron una sonora goleada (2-25) que no hace más que evidenciar la diferencia de nivel entre los gaditanos y los granadinos. Los hombres de Pío Salvador demostraron su mejor juego y en ningún instante corrió peligro la tercera victoria del curso para el cuadro hueteño.

Un peleano por abajo, en Segunda Andaluza, el filial del Balcón del Genil sufrió una inesperada derrota en Ronda (6-5) en la que el último tanto nazari fue invalidado por considerar los colegiados que estaba fuera de tiempo. En la Liga femenina, el Motril fue arrollado por el líder Marbella (23-5) en una jornada en la que descansó Balcón del Genil.

ZORAIDA RODRIGUEZ VILCHEZ PSICÓLOGA VISUALIZANDO EL ÉXITO



Seguro que alguna vez te has imaginado a ti mismo enfrentándote a una situación que temías: un partido, una entrevista o una charla. En tu mente, te has visto haciendo los gestos, los movimientos, qué decías, cómo te sentías... Te has visto exactamente cómo te gustaría estar en esa situación. Sin saberlo has usado una de las herramientas más importantes en psicología: la visualización. Es como si estuvieras viendo una película en nuestra mente de lo que va a ocurrir, una forma de anticiparnos y prepararnos para ese momento importante.

Dicen que cuando visualizamos, de alguna manera, estamos creando una experiencia de éxito en nuestro cerebro, como si creáramos un recuerdo de algo que ya hemos hecho y en concreto, de haberlo hecho bien. Y ahora, pregúntate:

¿cuándo te sientes más seguro de ti mismo, cuando sabes que en el pasado te has enfrentado a esa tarea y la has realizado de forma exitosa o cuando no lo has hecho nunca? Está claro que la respuesta es la primera opción. De hecho, haber tenido experiencias de éxito es uno de los pilares básicos de la confianza. Pero a la vez, si en la mente tenemos un guion de aquello que va a pasar, lo que estamos reduciendo es el nivel de ansiedad que nos produce lo desconocido, la incertidumbre de no saber qué va a pasar. Si yo en mi cabeza tengo muy claro cuáles van a ser los pasos que realizaré en mi ejercicio de gimnasia o qué puntos voy a ir tocando en mi charla, me siento más segura porque sé que la improvisación no tiene cabida. Por último, otro de los beneficios de practicar la visualización es que nos mete en la situación, nos

concentra en ella y reducimos esos minutos que tardamos en entrar de lleno en el partido o en la competición.

Si sabes que vas a enfrentarte a algo importante para ti, toma nota de los siguientes consejos: Visualiza desde el éxito, pero a la vez, desde tu experiencia real. Por visualizar que eres Superman no lo serás; es más, puedes crear en ti una sensación de falsa confianza que te haga despirarte o no estar alerta en una situación que esta pidiendo mucho de ti. Visualízate haciendo lo que sabes que eres capaz de hacer.

Puedes visualizar basándote en modelos. Esto es especialmente útil cuando estamos aprendiendo algo. Observa a un experto e imagínate a ti haciéndolo igual. Introduce no solo conductas (movimientos técnicos, jugadas...) sino también pensamientos y emociones: ¿Qué pensamientos te ayudarían a sentirte como tú quieres? Imagínate en la situación diciéndote a ti mismo «vamos, eres capaz, ¡lo harás bien!, concéntrate, tranquilo, paso a paso y disfruta del momento». ¿Cambia, ¿no? Practica la visualización de forma frecuente, como una herramienta más a tu preparación. Y, no olvides: ¡Visualiza siempre el éxito y nunca el fracaso!

Jornada llena de sonrisas para La Zubia y Ciudad en División de Honor

TENIS DE MESA

:: J.M.

GRANADA. Los dos clubes de la provincia en División de Honor masculina conquistaron la victoria en la última jornada. El Ciudad de Granada se alejó de la zona de peligro con su incontestable triunfo sobre el Alhendratlejo (5-1), mismo rival al que también derrotó La Zubia (4-2), que se asienta en la cuarta plaza, muy cerca de los puestos que dan derecho a cotas más altas.

En cambio, el plantel femenino del Ciudad de Granada sufrió una doble derrota en su gira levantina. En primer lugar cedió en el partido de dobles contra Alicante (4-3), en el que Ángela García y Yolanda Enriquez rozaron un triunfo que se escapó en el quinto juego (3-2). Luego también cayó en el partido ante Cartagena (4-2), por lo que pierde así comba con la cabeza de la tabla.