



Marcelo (27) golpea el balón con el pie izquierdo durante un entrenamiento en la Ciudad Deportiva de Valdebebas.

Objetivo Getafe

MARCELO tiene opciones de reaparecer el sábado • El brasileño aliviará en breve los problemas que tiene Benítez en defensa por las bajas

Santiago Siguero • Madrid

El problema que tiene Benítez con las bajas en defensa podría verse aliviado en los próximos días. Ramos y Varane tienen para largo, pero Marcelo trabaja para estar a las órdenes del técnico en el próximo compromiso liguero. Su objetivo es jugar ante el Getafe el sábado, siempre y cuando su recuperación no sufra ningún contratiempo en los próximos días.

Con dos centrales fuera de combate y Carvajal entre algodones, el regreso del brasileño dará un respiro a Benítez, que ha visto cómo la nómina de defensas se le ha reducido de manera preocupante por culpa de las conti-

nuas lesiones. Por eso mismo, el regreso de Marcelo estará presidido por la seguridad de que no corre ningún riesgo. A la mínima duda, no habrá ningún problema en aplazar su vuelta a los terrenos de juego.

Un mes de lesión en lesión

Marcelo ha encadenado un par de lesiones musculares en poco más de dos semanas y toda la precaución que se tenga con él será poca para evitar otro problema. Benítez no quiere más sustos después de una secuencia de partidos que no le han dado tregua.

El lateral brasileño, uno de los jugadores más destacados del equipo en los primeros compases de la temporada,

3
partidos se ha perdido Marcelo por lesión esta temporada

1
encuentro (el Clásico) ha jugado tan sólo en los últimos 28 días

lleva un mes lastrado por las lesiones. Tras jugarlo prácticamente todo —salvo la ida ante el Malmö en la que descansó—, se rompió ante el PSG en el Bernabéu en el primer tiempo. No jugó en el Pizjuán y aceleró para, tras el parón, estar frente al Barcelona.

Llegó justo a la cita con los hombres de Luis Enrique, pero no pudo acabar el partido. Volvió a sufrir un nuevo problema muscular, esta vez en el abductor de la pierna izquierda. Un problema que le obligó a perderse los dos siguientes compromisos del Madrid, ante el Shakhtar en la Champions y el Eibar. No jugará en Cádiz y el objetivo es que esté ante el Getafe. ■



Carvajal (23) se retira lesionado.

Carvajal tampoco está descartado

OPTIMISTAS El lateral sufre una sobrecarga y tiene opciones de jugar ante el Getafe

Iván Martín • Madrid

Dani Carvajal tampoco está descartado para medirse al Getafe. El lateral trabajó ayer en la Ciudad Real Madrid y, aunque no viajará a Cádiz para el duelo copero de mañana, sí se espera que pueda estar el sábado de Liga ante los

azulones en el estadio Santiago Bernabéu.

Carvajal no pudo terminar el encuentro que enfrentó a los blancos ante el Eibar el pasado domingo. En el minuto 84 se sentó sobre la hierba y tuvo que ser sustituido por Karim Benzema. En un principio

saltaron todas las alarmas, ya que los de Benítez tienen en este momento a tres defensas lesionados —Ramos, Varane y Marcelo—, por lo que otra baja en defensa sería muy difícil de subsanar. Finalmente, el madrileño sufre una sobrecarga y, conociendo la fuerza de voluntad del defensor, hay serias opciones de que se pueda recuperar y aliviar las bajas por lesión atrás. ■

ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez



Cómo ayudar a tu jugador lesionado

Una lesión siempre es la peor noticia para un jugador, pero si la lesión es grave, de larga duración y el jugador tiene 34 años, se convierte en el peor de los escenarios. El estilo de afrontamiento de la lesión y el trabajo psicológico durante la rehabilitación son fundamentales. Existe una relación incuestionable entre mente y cuerpo, así que la capacidad para gestionar adecuadamente los tiempos y las fases, el dolor, la paciencia, los pensamientos y las emociones durante la recuperación de la lesión influirán en la recuperación.

El deportista lesionado de gravedad atraviesa fases parecidas a las de un duelo: shock, negación, enfado, des-

dor lesionado trabaja con el fisio, solo; con el readaptador, solo; entrena solo. Llama a tu jugador, pregúntale cómo está aunque te conteste enfadado, esté triste o no sepa qué decirte. Lo que el jugador va a valorar es tu interés sincero por él, no el contenido profundo de la conversación

■ Escucha más y habla menos. El jugador está preocupado y agobiado, deja que te exprese lo que siente. No trates de acabar sus frases, ningunear sus sentimientos ni le digas que tranquilo, que esto es una tontería. Para el jugador es un problema serio, y a pesar de que todos los deportistas que se dedican al alto rendimiento cuentan con que alguna vez en sus vidas se van a lesionar, a ninguno le parece que la lesión llegue en el momento apropiado. Hablar puede llegar a ser muy relajante si le dejan a uno expresar lo que le preocupa.

Pocos son los que se lesionan cuando no están siendo relevantes

consuelo y aceptación. Con la lesión se interrumpe su progresión. El deportista tiene dudas y suele rumiar sobre el futuro, sobre si estará igual de bien, de fino, de rápido, de talentoso y de capaz que antes de lesionarse. Casi todos los jugadores se lamentan de lesionarse en su mejor momento. Y así suele ser, porque pocos son los que se lesionan cuando no están siendo jugadores relevantes en el equipo.

Puedes ayudar a tu jugador con estas pautas:

■ Ofrécele toda la información que puedas sobre el tipo de lesión, la intervención, las fases de la recuperación, etc. Cada jugador es un mundo pero sí hay una línea general para todos. El desconocimiento genera ansiedad.

■ Interésate por él. El juga-

■ Trata de motivarlo. Trata de que el jugador se divierta durante el proceso de recuperación.

■ Ayúdale a manejar sus emociones. Dile que no hay prisa y que se tome su tiempo. Enséñale alguna técnica de relajación, respiración o meditación.

■ Trabaja con él la visualización. Visualizar durante una lesión permite que la conexión neuromuscular esté activa.

■ El deportista lesionado, antes que jugador, es persona. No importan los resultados, importa su salud y su bienestar.

■ @Patri_Psicologa



Cristiano Ronaldo (30) es atendido por un fisio.