

INFOGRAFÍA: MARCA



Higuain

(18-89')
(Goles - minutos por gol)

Higuain

Ilicic

(9-113')

Eder

(11-133')

Kalinic

(10-134')

Dybala

(9-143')



Liga francesa

Ibrahimovic

(15-81')
(Goles - minutos por gol)

Ibrahimovic

Cavani

(10-127')

Moukandjo

(11-138')

Batshuayi

(11-156')

Ben Yedder

(7-185')

do un encuentro bajo la batuta del francés, se puede advertir un cambio de tendencia. Benzema no fue sustituido como lo había sido en ocho de los anteriores 13 encuentros de Liga que había jugado. Con su amigo y confidente Zizou, Karim tiene motivos para creer que el actual inquilino del banquillo del Bernabéu confiará más en él que el anterior.

Sus goles ayudan a que la delantera del Real Madrid sea capaz de plantar cara a la MSN del Barcelona. En lo que va de Liga, Messi, Suárez y Neymar suman 39 goles en Liga (9+15+15) mientras que Bale, Benzema y Ronaldo superan esa cifra tras la goleada en la última jornada al Deportivo con 40 dianas (12+14+14).



Benzema está cómodo dentro del campo, marcando, jugando, con el beneplácito de afición y compañeros y, ahora, con el apoyo de un técnico que le conoce bien. El gato caza más que nunca. ■



Mathieu Valbuena (31) y Benzema (28), con la selección francesa.

“Benzema me metió miedo”

HABLA VALBUENA Aunque aclara al juez que nunca le incitó a pagar

Patricia Terroba • Madrid

El caso Valbuena parece no tener fin. Ahora han salido a la luz las declaraciones que el futbolista francés Mathieu Valbuena hizo ante la juez el pasado 20 de noviembre por el supuesto chantaje que había sufrido por parte de su compañero de selección, Karim Benzema.

“Benzema me aseguró que había visto el video, me lo juró por su hija. Dijo que era caliente. Me mintió y me metió miedo”, aseguró el futbolista del Lyon en el juicio.

Valbuena precisó también que Benzema le había sugerido ponerse en contacto con su amigo de la infancia Karim Zenati, otro de los imputados en el caso, para ayudarle a gestionar el asunto. “Le dije que quería pagar por mi libertad, pero que podría haber copias de ese video”. Sin embargo, según sus de-

claraciones, el delantero del Real Madrid le respondió: “Mat, por mi hija, no habrá copias”.

Además, Mathieu Valbuena ha explicado que aunque el delantero nunca le incitó a pagar nada ni se mostró agresivo, comenzó a sospechar de él por su insistencia en presentarle al intermediario, una persona a la que no conocía. “El objetivo era encontrarme con Zenati por una contrapartida. Sé que las cosas no se hacen gratuitamente, y que no sería a cambio de entradas para el fútbol”, indicó.

No obstante, y a pesar de la lucha que mantienen ahora los dos futbolistas en los juzgados, Mathieu Valbuena ha considerado que “no habría problema” en jugar la Eurocopa que Francia organiza este año con Benzema. ■

ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez



Optimismo y oportunidades

El optimismo está relacionado con la actitud y no con las circunstancias del deportista. Dijo Abraham Lincoln que **un optimista es alguien que encuentra una oportunidad en cada dificultad** y que un pesimista es el que encuentra una dificultad en cada oportunidad. Y tenía razón. El optimismo no es lo que surge cuando disfrutas de un entorno positivo, sino tu actitud para creer que puedes fabricar el entorno a tu antojo. El optimismo depende en gran parte de las explicaciones que el deportista se da sobre sus éxitos y sus fracasos, la interpretación que realiza de lo que sucede a su alrededor.

- Minimiza el error y la derrota y los contempla como temporales en lugar de pensar que es una racha de la que desconoce cuándo saldrá.

- Se contempla como responsable de su éxito. Confía en que llegará algo bueno, en que tendrá un premio y estas expectativas le llevan a esforzarse y trabajar duro.

- Valora más lo que tiene que lo que le falta. Está más pendiente de sus fortalezas que de sus debilidades.

- Piensa que ni el éxito ni el fracaso son determinantes, que no dicen nada de él. Lo que cuenta para él son sus valores, su trabajo, su actitud y su talento. Son varias las ventajas del deportista, equipo y entrenador optimistas:

Los deportistas optimistas son más perseverantes y persistentes. En sus mentes está la oportunidad, el gol, la marca y creen firmemente que pueden lograrlo. Por ello insisten y vuelven a insistir. Tirar la toalla cuando espe-

ras éxito es más difícil que si solo anticipas fracaso.

Otra de las ventajas es que creen tener las oportunidades bajo control: “Soy yo el que se desmarca, soy yo el que gana los duelos, soy yo el que invierte el esfuerzo”. Tener el control de la situación aumenta la confianza y la seguridad en la tarea.

La capacidad para crear, creer y esperar un futuro lleno de éxitos les prepara y focaliza para que así ocurra. La interpretación del optimista es “tengo habilidades, soy talentoso y con ello puedo participar de mis éxitos, así que el futuro es algo que en gran medida depende de mí”.

Por el contrario, **el deportista negativo no sabe cómo**

Los deportistas optimistas son más perseverantes y persistentes

mo lidiar con la adversidad: un rival más duro de lo que esperaba, el viento, tirar tres veces al palo, son circunstancias que le desquician. Interpretan que están teniendo mala suerte, se enfadan y maldicen, pero no solucionan, ni confían ni remontan.

Son muchos los autores brillantes de la psicología como Seligman and Csikszentmihalyi que han dedicado su vida a estudiar la psicología positiva. Ser optimista es una opción, una elección, no algo a lo que un deportista tenga que renunciar por no tenerlo en este momento. El optimismo se puede entrenar, como se entrena la fuerza, la estrategia o la flexibilidad. De hecho, el optimismo forma parte de nuestra fuerza, estrategia y flexibilidad mental.

Twitter: @Patri_Psicologa



DESAFÍO DAKAR

Entra en confortauto.com, elige tus neumáticos y taller, introduce el código MARCA2 o MARCA4 y... ¡Beneficiate de descuentos de 10 y 20 €!



Oferta exclusiva para la compra de neumáticos en www.confortauto.com, válido hasta el 30/12/16, no acumulable.

CHEQUE REGALO

20 Euros Código: MARCA4
Descuento en 4 neumáticos

10 Euros Código: MARCA2
Descuento en 2 neumáticos



CONFORTAUTO.COM