



ROBERTO CARLOS representó al Real Madrid en la presentación del *Madrid Student Welcome Day* en donde recibió a estudiantes de todo el mundo.



UN MADRID DE DOS CARAS

Los números del conjunto de Zidane esta temporada en el Bernabéu y fuera de él son historias bien distintas. A domicilio están intratables, mientras que en casa se han mostrado vulnerables.

CASA FUERA

PARTIDOS

5

6

VICTORIAS

2

6

EMPATES

2

0

DERROTAS

1

0

GOLES A FAVOR

8

16

GOLES EN CONTRA

4

5

cidos que el equipo es igual de fiable fuera que dentro pese a que hasta ahora se haya visto la mejor versión del Madrid en campos como el Signal Iduna Park (1-3), Anoeta (1-3) o Riazor (0-3).

Tras el esfuerzo de Dortmund, Zidane podría aplicar sus famosas rotaciones. Asensio, suplente en Alemania y ante la probable baja del galés, puede volver al once para estrenar su reciente renovación de contrato. Otro que tiene opciones es Ceballos, que ya convenció en su primera gran aparición la última jornada, con los dos goles en el triunfo en Vitoria. Tampoco puede hacer muchos más cambios ante las bajas de Theo, Marcelo, Kovacic, Benzema y la última de Carvajal por su proceso viral. Sobre todo en la zaga, el francés no tiene mucho donde elegir y se cuela Achraf, que debutará esta temporada.

UN RIVAL LANZADO

El Espanyol llega al Santiago Bernabéu lanzado. Inspirado y lleno de ilusión después de recuperar su mejor versión la semana pasada, con dos victorias y un empate. Su fútbol ha mejorado gracias a un ataque dinámico, con Darder y Jurado como responsables del balón, y a una mayor seguridad defensiva. Por todo ello, está dispuesto a romper 21 temporadas sin ganar al Real Madrid en su estadio. Va sin complejos, pero consciente del peligro del anfitrión.

Quique Sánchez Flores tiene problemas para confeccionar su once. El técnico no po-

ZIDANE SIGUE ROTANDO Y PUEDE TIRAR DE ASENSIO Y CEBALLOS

drá contar con dos de sus titulares habituales: Piatti, con fiebre elevada, y Víctor Sánchez, que se resintió ayer de una antigua lesión. También se cae de la convocatoria Hernán Pérez. Vuelven Naldo, Fuego y Álvaro Vázquez. Los cambios en el cuadro inicial son obligados y todo apunta a que la medular se reforzará con más músculo. Diop tiene muchos números de jugar.

Pau López, salvo sorpresa, seguirá en la portería esta noche. El meta gerundense ha sido titular hasta ahora y ha mostrado un buen rendimiento. Pese a todo, el técnico dejó claro ayer que Diego López ya está en condiciones de jugar en el Santiago Bernabéu. Más allá de nombres propios, el vestuario confía en rematar el buen trabajo de la semana pasada con un triunfo de prestigio que daría alas a la moral blanquiazul. ●



Marcos Llorente @Marcos_Llorente
Listos para un nuevo partido en casa.
@RealMadrid #HalaMadrid

30 de septiembre



ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez @Patri_Psicologa

ANSIEDAD ANTICIPATORIA

La memoria se nutre de lo que sentimos. Porque son las emociones las que fijan los recuerdos en la memoria. Cuando pierdes y cuando no cumples las expectativas propias y ajenas, sufres impotencia, frustración y ansiedad. Y el hecho de no alcanzar el objetivo, así como la emoción negativa que genera al equipo y a la afición, **quedan grabados como una experiencia que no deseas volver a repetir.** Y nuestros recuerdos, mal gestionados, condicionan el futuro de forma negativa.

La liga es dinámica, rápida. No tienes tiempo casi de encajar los éxitos y los fracasos porque al día siguiente estás preparando un nuevo partido. En parte, conviene. Porque es una forma de fijar el foco de atención en otro objetivo, de volver a ilusionarte cuando no sales satisfecho del partido anterior. Pero si no gestionas y entrenas tus emociones igual que entrenas la parte física y la deportiva, **estas pueden jugarte una mala pasada.**



Zinedine Zidane (45) se lamenta tras el gol del Betis

DPA

Quando encadenas varios partidos en los que se repiten las malas sensaciones, el recuerdo puede llevarte a centrar la atención en lo que no deseas que ocurra, es decir, en el fracaso y en el error. Llamamos miedo anticipatorio al estado emocional tenso y ansioso que surge de la simple idea de pensar en lo que temes, en lo que deseas evitar. Nuestro cerebro está configurado y tiene una aplicación gratuita, que no necesitas descargártela porque la traes de serie, capaz de estar atenta y alerta a lo que interpretas como una amenaza. **Las personas somos capaces de disparar la respuesta de ansiedad y miedo sin siquiera estar en peligro de muerte.** Perder o empatar para el Madrid en su campo es una amenaza, máxime cuando tu rival directo va cumpliendo sobradamente con el objetivo y se distancia de ti. Pones en peligro el objetivo aun sabiendo que la liga es larga y que todo puede girar en cualquier momento. **Aun así, genera ansiedad.**

Una vez que hemos experimentado una situación en la que hemos sufrido o de la que hemos interpretado que podríamos sufrir, lo aprendemos, lo guardamos en la memoria, y no se nos olvida ni queriendo. Pensamos que estar atentos al peligro nos protege y nos lleva a cometer menos errores. Pero realmente ocurre todo lo contrario. **Cuanto más te centras en lo que no deseas que pase, más pasa.** Porque lo conviertes en el centro de atención. El hecho de pensar en ello te dispara e impide que juegues fluido y disfrutando. Y el disfrute, la alegría, la tranquilidad y sentirse seguros son las claves del éxito. Nadie mejora cuando siente miedo. Nadie juega mejor cuando se siente criticado, incluso por uno mismo. Porque somos nuestros peores enemigos. **No sabemos gestionar el fracaso.** Nos machacamos, nos etiquetamos y nos presionamos pensando que eso es ser responsable. Pero lo responsable es buscar el estado emocional adecuado para poder competir con éxito.

Apuesta con un tuit

La nueva forma de apostar

#MiApuesta

CREA YA TU APUESTA PARA ESTOS PARTIDOS

LaLiga Jornada 7

R. Sociedad v Real Betis
Hoy 12:00h

Barcelona v Las Palmas
Hoy 16:15h

R. Madrid v Espanyol
Hoy 20:45h

Bundesliga Jornada 7

Hertha Berlín v Bayern M.
Hoy 15:30h

Respondemos a tu tuit a partir de las 9:00h

Regístrate y consigue **hasta 150€** para apostar

Código ESP150

William HILL

Donde apuestan los que apuestan. Desde 1934.

williamhill.es

juego seguro

Válido hasta 31/12/17 para nuevos jugadores registrados con código ESP150 (un registro por unidad familiar, casa o dirección). 30 días para conseguir máx. 150€: 1) Deposita y apuesta mín. 5€ a cuota mín. 1.50; y te damos apuesta gratuita por valor del 50% de tu apuesta, hasta máx. 50€ a jugar en 30 días. 2) Apuesta mín. 250€ en mín. 5 apuestas a cuota mín. 1.50; te damos dos apuestas gratuitas de 50€ a jugar en 15 días. + 18 Juega con responsabilidad