



Keylor (30) detiene un balón en el partido ante el Sevilla del pasado sábado.

JOSÉ A. GARCÍA

# Keylor ni se inmuta

## EL TICO, TRANQUILO ANTE EL FICHAJE DE KEPA

El portero no cambiará su filosofía pese a la nueva competencia en la figura del internacional del Athletic

JUAN IGNACIO GARCÍA-OCHOA  
ABU DHABI

Keylor Navas ni se inmuta ante la noticia adelantada por MARCA de la inminente llegada de Kepa al Real Madrid. El portero costarricense, feliz en el equipo blanco y con la confianza de Zidane y de todo el vestuario, no va a cambiar para nada su filosofía, esa que dejó claro en una entrevista con MARCA el pasado verano. "Pelearé a muerte con el que sea".

Navas está acostumbrado a convivir con la presión desde que aterrizó en el Madrid en julio de 2014. En su primer año compitió con Casillas y en los siguientes con Kiko y con los rumores de las llegadas de De Gea, Courtois, Donnarumma, con una venta interrumpida al United que salvó el FAX... Ha sobrevivido a todo tipo de situaciones y como titular: dos Champions, una Liga, una Supercopa de Europa, una de España y un Mundial...

La llegada de Kepa, por tanto, no le quita el sueño. Su lema ha sido siempre el de trabajar más que su compañero. "Si él se tira 20 veces en un entrenamiento, yo me voy a tirar 25. Si él repite 30 veces un ejercicio, yo 50", comenta siempre para explicar su metodología de trabajo. "Con humildad, peleo con el que sea, no me arriego con nadie".

Keylor mantiene una gran relación con Casilla, pero está preparado para un cambio si el



11 DE DICIEMBRE DE 2017  
MARCA ADELANTA LAS CLAVES DEL FICHAJE DE KEPA EN ENERO

Este diario informó sobre los 2,5 kilos netos que ganará al año... y que el Madrid ofrecerá 25 millones al Athletic.

club así lo desea. Al igual que tampoco pierde el tiempo ya pensando en los posibles sustitutos que le puedan buscar. Navas siempre insiste en que su futuro está en manos de Dios y que no puede hacer nada contra las situaciones que no puede controlar. Con contrato hasta el año 2020, su idea es la de acabarlo. Entiende que su posible renovación de contrato ya no llegará, en el mejor de los casos, hasta el mismo año en el que finaliza su vínculo. Y siempre de temporada en temporada. Pero hasta entonces Navas está decidido a dar guerra en el Madrid, sea cual sea su compañero. Por ahora, su profesionalidad, dos Champions consecutivas y el apoyo de Zizou son su mejor aval. ●

## Nuevo examen al VAR en el Mundial

LOS PARTIDOS QUE RESTAN POR JUGARSE SE HARÁN BAJO SU SUPERVISIÓN

HISTORIA MARCA  
por José Félix Díaz

El Mundial de Clubes ya sirvió hace un año de banco de pruebas y ahora se vuelve la experiencia. Los partidos que restan por jugarse en Abu Dhabi se harán bajo la supervisión del VAR con Massimo Bussaca a la cabeza. El pasado año se vivieron momentos de confusión, especialmente en las *semis*. Para evitar

eso, la FIFA se ha reunido con los jugadores del Madrid para explicarles su uso. Gianni Infantino sigue adelante con su plan de poner en marcha en todas las competiciones el VAR a partir del próximo curso. De hecho, el Mundial de Rusia contará con el videoarbitraje. En la FIFA saben que el sistema tiene que pulir defectos y por eso vuelven a insistir con el Mundialito. "No quiero imaginar que el Mundial se decida con un fallo del árbitro. No puede ser", sentencia Infantino. ●

ENTRÉNATE PARA LA VIDA  
Patricia Ramírez @Patri\_Psicologa

## EL MIEDO A VOLVER A LESIONARSE

La lesión es inherente al mundo del deporte. Cualquier actividad en la que pones tu cuerpo al límite te expone a la lesión. La exigencia, la competitividad y la presión de la competición llevan a los jugadores y a los equipos a entrenar y jugar al límite. Y si le añades que el fútbol es un deporte de contacto, la probabilidad de lesionarse todavía es mayor.

Un jugador cuenta con que se va a lesionar en su carrera profesional. Lesiones menores y alguna que otra grave. Lo que no cuenta es con ser un jugador que se lesiona más de lo normal. Porque cuando esto ocurre, trucas tu objetivo. Un jugador quiere ser titular y quiere ser importante en el equipo. Pero si pasas más tiempo dedicado a recuperarte que el tiempo que pasas entrenando con el grupo, psicológicamente te hunde.

La repetición de lesiones:



Bale, ante el Fuenlabrada el día de su reaparición

CHEMA REY

- 1 Impide disfrutar de la profesión.** A todo jugador le encanta jugar o practicar su deporte.
- 2 Disminuye la seguridad y la confianza.** Ambas se basan en las buenas sensaciones, en la percepción de éxito a través de tu juego, en saber que contribuyes al equipo y que trabajo aporta a la consecución del objetivo grupal.
- 3 Fomenta la hipervigilancia.** Se trata de una excesiva atención por parte del jugador hacia todos sus síntomas. El jugador, que tiene miedo a volver a lesionarse, suele estar pendiente de molestias, sensaciones físicas que interpreta como "ojo, puedes volver a caer", y tanto centra el foco de atención en cómo está y cómo se siente, que termina por percibir sensaciones que otro jugador desconoce porque no les presta atención.
- 4 Foco de atención equivocado** Al estar pendiente de cómo está y cómo se siente también deja de estar pendiente de lo que funciona bien, de las sensaciones positivas. Nuestra mente no es capaz de atender varios focos de atención simultáneamente, por lo que somos nosotros los que elegimos dónde focalizarnos. La mente encuentra lo que va buscando.
- 5 Estrés y miedo.** La sola idea de imaginarte apartado del equipo, entrenando en solitario, pensar en que la repetición de lesiones puede ocasionarte no continuar en el equipo, lleva al jugador a un estado de indefensión. No sabe qué hacer, ni cuándo le va a volver a tocar. No tiene control sobre su estado físico y este miedo, esta sensación de amenaza, desencadena la respuesta de ansiedad que, a la par, aumenta la probabilidad de volverse a lesionar. Un deportista con ansiedad sufre más desgaste en general que un jugador que juega tranquilo. Uno de esos desgastes es el muscular. La musculatura de un jugador con miedo es de tensión. No juega fluyendo, no juego suelto, y esto puede precipitar un movimiento equivocado, forzar y volver a lesionarse.

Existen muy pocos miedos que vengan en nuestro código genético. Casi todos son aprendidos. Pero igual que se aprenden, se pueden desaprender. ●