


**ATHLETIC**

**Beñat centra la atención en Lezama**

Juanma Velasco • Bilbao

 El Athletic está muy pendiente de Beñat, que el viernes tuvo que irse antes de tiempo al vestuario aquejado de una lesión en los isquiotibiales de la pierna izquierda. Más allá de su evolución y de su concurso para el derbi, Valverde sabe que debe dosificarle. ■

**REAL SOCIEDAD**

**Iñigo, Prieto y Vela, ocho derbis sin caer**

Óscar Badallo • San Sebastián

 Iñigo Martínez, Xabi Prieto y Carlos Vela son los tres únicos integrantes de la plantilla de la Real que han saboreado desde el césped la gran racha de los txuriurdin ante el Athletic. Los tres, que apuntan al once el domingo, acumulan ocho derbis sin perder. ■

**SEVILLA**

**Sampaoli cuenta con Vietto y Nasri**


Alberto Fernández • Sevilla

 Buenas noticias para Sampaoli. El entrenador pudo contar en el entrenamiento con la presencia de Nasri y Vietto, tocados la semana pasada. Rami y Carrico, que siguen con su puesta a punto, se entrenaron a parte. Hoy empezarán a llegar los internacionales. ■

**DEPORTIVO**

**Çolak ve a Turan como un ejemplo**

Pepe Torrente • La Coruña

 Emre Çolak se confesó admirador de su compatriota Arda Turan, con el que se medirá el sábado. "Estoy nervioso por eso. Tengo mucha ilusión por jugar contra él. En mi carrera ha sido un ejemplo. Somos como hermanos. Es muy importante en mi vida", comentó. ■

**ENTRÉNATE PARA LA VIDA**

Patricia **Ramírez**



**Lo feliz que seríamos preocupándonos menos**

**E**chando la vista atrás, cualquier jugador y entrenador desearía haberse preocupado menos en muchos momentos de su carrera profesional. El deporte profesional, en general, pero el fútbol en particular, es de emociones extremas. Se sufre en exceso, se pierde la visión global y la perspectiva, y con ello aumenta el sufrimiento en las derrotas y el júbilo en las victorias. Y no se aprende de la experiencia. Porque una vez salvada la temporada, muchos son los que juran que no vale la pena el sufrimiento, que al final es fútbol, puntos, posiciones, pero aun así la temporada siguiente se vuelve a sufrir en demasía.

Preocuparse de más tiene serios problemas para nuestra atención y nuestra salud: duermes poco y mal, comes de más o se te cierra el estómago, rumias y das vueltas a pensamientos que llegan a enquistarse sin encontrarles solución, desencadenas pensamientos negativos que debilitan tu seguridad y confianza, incluso en aspectos muy básicos como tu estilo de juego, del que terminas dudando.

Y sufres, sufres mucho. El sufrimiento puede hacerte sentir triste e irritable, lo pagas con las personas cercanas y vives momentos de los que luego te arrepientes.

Sufrimos porque nos encanta tener el entorno controlado, pero, ¡qué difícil es esto en un mundo en el que intervienen tantas variables incontrolables! Y aun así, ¿podemos evitar sufrir tanto en el deporte? Sí.

**Acepta.** A pesar de que quieras tener todo bajo con-

trol, es imposible. Aceptar significa dejar de dar vueltas, repasar el pasado y el futuro de algo que no depende de ti, como una jugada que no salió bien, un error arbitral, etcétera. Cambia de pensamiento y centra la atención en otro tema.

A pesar de que crees que no se puede, sí se puede hacer. Todo es entrenamiento. No eres más responsable por darle vueltas al pasado, solo eres más sufridor. Darle vueltas no es la solución, es parte del problema. Te contaminas y te impide seguir pensando con positividad y creatividad.

**Medita cinco minutos.** Sólo se trata de que reserves cinco minutos en los que nadie te pueda molestar y centres tu atención en respirar. Tus pensamientos seguirán interrumpiéndote. No te enojas, no hables con ellos, y centra tu atención en cómo respiras. Esto te aportará serenidad. Tienes muchos ejercicios de meditación en YouTube.

**Relativiza.** Sabes de sobra que la importancia que les estás dando no es real, que los problemas son otros. ¿Necesitas que la vida te ponga a prueba para saber qué es importante y qué no lo es? Tienes derecho a salir, desconectar y volver a conectar con tu profesión de forma sana al día siguiente.

**Vive en el presente.** Aquí están las soluciones, las ideas. Lo de ayer es pasado, es drama, y si piensas en consecuencias futuras, sólo sentirás estrés.

Sufrir es humano, pero elige tus batallas.

[@patri\\_psicologa](#)

RAMÓN NAVARRO



René Krhin (21), cabizbajo, durante un Granada-Betis.




Luna (25) y Enrich (26) charlan en una sesión en Atxabalpe.

**Terapia de fútbol para Luna y Enrich**

**EIBAR** Primer entrenamiento tras su polémico vídeo • Expedientados por el club, no han sido apartados

Ander Barroso • Eibar

 El Eibar regresa hoy a los entrenamientos para comenzar a preparar el choque del próximo lunes frente a Osasuna y lo hará en un ambiente enrarecido y poco habitual. La tranquilidad que suele predominar las sesiones de los armeros en las instalaciones de Atxabalpe se ha visto alterada co-

mo consecuencia de la difusión del vídeo de contenido sexual que tenía a Sergi Enrich y Antonio Luna como protagonistas. Ya se pudo percibir en el entrenamiento del pasado viernes una mayor afluencia de cámaras y para hoy se espera alguna más.

Será la primera vez que ambos se ejerciten junto a sus compañeros desde que esta-

llara el escándalo y la expectación en torno a ellos será máxima.

Mendilibar optó por dejarles fuera de la convocatoria del amistoso del pasado jueves ante el Leganés y, desde entonces, ni Luna ni Enrich han dado señales de vida.

Según ha podido saber MARCA, los dos futbolistas fueron denunciados por la jo-

ven que aparecía en el vídeo y el viernes prestaron declaración en San Sebastián ante la Ertzaintza.

El conjunto armero les ha abierto un expediente, pero tanto el defensa andaluz como el atacante balear continuarán trabajando con total normalidad. Mendilibar va a seguir contando con ellos porque les considera dos futbolistas fundamentales. De hecho, no se descarta que puedan ser de la partida dentro de seis días frente a Osasuna.

La plantilla armera está deseosa de que llegue la cita del lunes 17 de octubre ante el cuadro rojillo para que se vuelva a hablar de fútbol. Lo que debería de haber sido una se-

**7 jornadas ha jugado Sergi Enrich en LaLiga por cinco de Luna**

mana dulce después del histórico empate del Santiago Bernabéu, se ha convertido en una pesadilla para el vestuario eibarrés.

**Pasar página**

Mendilibar no quiere que el escándalo que les rodea perturbe la magnífica dinámica con la que se marcharon al parón liguero. Los tres puntos contra Osasuna son cruciales para el Eibar, ya que de sumarlos le endosaría una diferencia de 11 al cuadro dirigido por Enrique Martín.

La sesión de hoy tendrá lugar en Atxabalpe a partir de las 10.30 y, en un principio, será a puerta abierta. No obstante, es posible que Mendilibar decida evadir a sus futbolistas de los focos y los próximos entrenamientos sean a puerta cerrada. En total, el Eibar realizará cinco sesiones de trabajo —descansará el viernes— para preparar la visita de Osasuna. ■