

ESPANYOL

Los técnicos esperan recuperar a Caicedo

M. C. T. • Barcelona

La Dirección Deportiva y el cuerpo técnico mantendrán charlas con Felipe Caicedo para motivarle de cara al presente curso, en el que el internacional ecuatoriano ha perdido peso en el equipo y la titularidad. Su nueva situación provocó incluso que estudiase su salida. ■

LAS PALMAS

Los canarios son los más tarjeteados

Jesús Izquierdo • Las Palmas

El equipo amarillo ha recibido un total de 13 tarjetas amarillas en los tres primeros encuentros de LaLiga. Destaca Livaja, que ha visto tres cartulinas en otros tantos partidos. Sin embargo, el enfado en la plantilla es alto, ya que es uno de los equipos que menos faltas ha hecho (37). ■

VALENCIA

Lay Hoon y Pitarch se reúnen con Pako

Fernando Álvarez • Valencia

Lay Hoon, presidenta del Valencia, y García Pitarch, director deportivo, se reunieron con el técnico Pako Ayestarán ayer en Paterna. La crisis de resultados que atraviesa el equipo (0 puntos de pasado año, lo que ha reportado tan sólo un gol en contra en lo que va de campeonato. ■

VILLARREAL

Un solo gol encajado encumbra a la zaga

Victor Franch • Villarreal

El Villarreal se reencontró con la victoria en La Rosaleda, algo que tuvo que ver con la gran solidez defensiva que está mostrando el equipo. Escribá mantiene los cuatro hombres de la zaga del pasado año, lo que ha reportado tan sólo un gol en contra en lo que va de campeonato. ■

ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia **Ramírez**



Eustrés o estrés positivo

Mascherano declaraba en la selección argentina, antes de enfrentarse a Venezuela, que “hay que vivir para esto y para ello necesito el estrés, si no siento que estoy dando ventaja”. **Cuando escuchamos la palabra estrés, la mayoría de personas la asocian a la respuesta de ansiedad, a esos síntomas negativos que bloquean a nivel mental y que físicamente se traducen en palpitaciones, sensación de ahogo, tener un nudo en el estómago, problemas para conciliar el sueño, tensión muscular, cefaleas, problemas para respirar de forma relajada, incluso enfermedad psicósomáticas en las que por una bajada del sistema inmunológico, la gente enferma.**

Entonces, **¿cómo puede un deportista de alto nivel desear tener estrés? Porque existe un nivel de estrés positivo al que denominamos eustrés.** El eustrés genera un nivel de actividad y alerta que permite dar tu mejor nivel, tu mejor versión, compitiendo así al cien por cien. Muchos son los deportistas que se sienten inseguros si antes de competir no sienten esa gana, ese sano nerviosismo, ese hormigueo

que se traduce en “quiero salir ya y darlo todo”.

De hecho, sabemos que una respuesta de relajación impediría que un jugador pudiera estar atento a tanta demanda como requiere un partido o una competición.

El eustrés se dispara afortunadamente ante un desafío, un cambio, una situación que requiera ese nivel de actividad. Puede ser tanto un partido, como un examen o una entrevista de trabajo. Igual que la respuesta de ansiedad es una respuesta adaptativa que permite ponernos a salvo ante una amenaza, incrementando nuestra respiración y haciendo que la respuesta cardiaca sea más vigorosa, el eustrés activa al deportista o al examinado para que tenga mayor creatividad, se abstraiga de lo irrelevante, mejore su concentración en la tarea, sea más rápido, más eficaz, más ágil.

Todo ello permite una mayor productividad. En estos casos, esta sobreactivación que se acompaña de una liberación de cortisol, adrenalina y oxitocina, no es perjudicial para la salud, ya que la exposición de la persona suele ser durante un tiempo corto, como es un partido o una reunión de trabajo. Estas hormonas y neurotransmisores permiten que el cerebro se centre en lo único importante, afrontar con éxito la prueba.

Si supiéramos activar la respuesta de estrés sólo en las situaciones en las que la demanda lo requiere, seríamos mucho más productivos. El problema radica en que terminamos viendo amenazas donde no las hay. Viendo dificultades, catastrofismo y anticipando desgracias que nunca ocurren. Y esta ansiedad anticipatoria es la que termina desencadenando la respuesta de ansiedad nociva que nos convierte en temerosos e inseguros.

El eustrés es positivo, forma parte de la pasión competitiva. Esa emoción, ese sentimiento de garra, poder y deseo por querer ponerte a prueba.

■ [@Patri_Psicologa](#)



JAVIER CARRASCO

Pablo Insua (23) posa para MARCA en el Estadio Municipal de Butarque.

PABLO INSUA
“Hay que hacer todo bien para ganar al Barça”

El héroe del ascenso del Leganés sueña con dar la sorpresa ante los culés este sábado en Butarque

UNA ENTREVISTA DE:
Javier Carrasco

El héroe del tanto del ascenso, Pablo Insua, al fin pudo debutar en Primera con su equipo. Las sensaciones de su vuelta fueron magníficas, pero se le quedó el amargo sabor de la derrota en El Molinón. Con trabajo e ilusión espera seguir en el once ante el Barça. Un duelo muy difícil para los pepineros donde espera hacerlo todo

bien, junto a sus compañeros, para vencer a los azulgrana.

P. Después de la alegría de Miranda, por fin, debutó con el Leganés en Primera. ¿Cómo se sintió?

R. Me sentí bien, pero sufrí mucho como todo el equipo. Ellos fueron superiores en el primer acto y luego ya no pudimos remontar. Sólo queda mejorar y en lo personal seguir trabajando para seguir en el once.

P. ¿Cómo está viendo la categoría y al equipo en estos primeros partidos?

R. Nos estamos adaptando bien. Es una categoría complicada, el ritmo es muy diferente, pero el equipo está peleando todos los partidos y seguro lo vamos a hacer toda la temporada.

P. Todos los encuentros son importantes, pero los dos próximos tienen que ser bo-

“Será muy difícil ganar al Barça, pero si el Alavés pudo, nosotros también”

nitos de jugar, el Barça y el Deportivo.

R. Contra el Barcelona será especial para todos los compañeros y contra el Dépor es una pena que no pueda jugar, por contrato. El Deportivo es el equipo donde me crié y por supuesto que me hubiera encantado disputarlo.

P. ¿Bromean en el vestuario sobre quién marcará a Messi o a Neymar el sábado?

R. Hay que marcar a todos. Sabemos que los de arriba tienen mucha calidad, pero cualquiera te la puede liar en cualquier momento. Les marque quien sea de nosotros tenemos que estar concentrados los 90 minutos.

P. ¿Y cómo se puede ganar al Barcelona?

R. Tenemos que hacerlo todo bien y tener suerte. Vimos como el Alavés lo hizo y claro que se puede, pero las circunstancias no son las mismas. Va a ser muy difícil, pero si hay alguna posibilidad iremos a por ella.

P. ¿Cómo fue la experiencia de lograr el gol del ascenso?

R. Va pasando el tiempo y cada vez tienes un recuerdo mejor. En ese momento no te das cuenta de lo importante que fue. Será un recuerdo imborrable en toda mi carrera.

P. ¿Cuáles son vuestras razones por las que el Lega se va a mantener esta temporada?

R. Tenemos mucha ilusión por conseguirlo. Debemos refrendar todo lo que el club está consiguiendo, en masa social e infraestructuras. Somos un grupo muy unido, algo que no se ve en todos los equipos, desde la humildad y el trabajo podemos seguir en Primera. ■