



Joaquín Valdés, psicólogo de la Selección Española, en uno de los entrenamientos en Las Rozas. EFE

## «Hay que marcar plazos y frenar la ansiedad»

Ante el parón, expertos en psicología deportiva abogan por subrayar las rutinas, evitar emociones negativas y recordar el momento de la campaña

IVÁN ÁLVAREZ



**DATA.** Obligados a reinventarse. La suspensión de las competiciones y el confinamiento en sus domicilios, alejados de sus habituales lugares de entrenamiento durante un período todavía indefinido, supone un obstáculo para miles de deportistas, que ahora deben adaptarse a un escenario insospechado al inicio de la temporada desde el plano físico y mental.

Subrayar las rutinas, visionar antiguos partidos o entrenamientos, realizar algunos ejercicios para no perder el gesto técnico y mantener los vínculos a distancia con los compañeros de vestuario son algunas de las fórmulas recomendadas por los especialistas en psicología de-

portiva para reducir el impacto de un parón como el que afrontan actualmente la abrumadora mayoría de los campeonatos. El plan, con varias claves, ambiciona alejar las emociones negativas ligadas a la tensión muscular.

«Uno de los principales problemas es que los deportistas están acostumbrados a un nivel de exigencia física diaria y continua. Cuando paran de forma repentina, esa situación les genera un síndrome de abstinencia. Suelen tener problemas de ansiedad y de adaptación. Hay que frenar esa ansiedad, que es muy frecuente», explica el psicólogo deportivo José Ángel Caperán (Gijón, 1980). Componente de 'Fútbol de cabeza', una herramienta online abanderada por el especialista de la Selección Española Joaquín Valdés para abordar el rendimiento mental de los profesionales del balón, Caperán considera que el contexto actual «va a poner de relieve quien tiene una autodisciplina mayor».

«Es muy importante que el deportista no crea que esto es una pretemporada o un periodo corto de vacaciones. Ahí la mente



José Ángel Caperán, durante una ponencia, asesora a profesionales del balón en 'Fútboldecabeza'. E. C.



Juan Carlos Campillo, 'coach' de varios campeones olímpicos. E. C.

tiene que hacerle ver que esto es un momento excepcional, transitorio», expone el psicólogo especializado en 'coaching' deportivo Juan Carlos Campillo (Oviedo, 1961), que alude a la

importancia de visualizar el objetivo perseguido como deportista para hacer frente a los días de «apatía, cansancio o discusiones que puedan surgir» durante la cuarentena. «Hay que

### LAS FRASES

**José Ángel Caperán**  
Psicólogo deportivo

«En una parada como esta lo que más afecta al futbolista es la pérdida del gesto técnico. Aquí se va a poner de relieve quien tiene mayor disciplina»

**Juan Carlos Campillo**  
Psicólogo deportivo

«Es muy importante que el deportista no crea que esto es una pretemporada, la mente puede tender a relajarse y hay que darle estímulos»

marcarse plazos. Aunque después te los vayan a cambiar, hay que hacerlo», sostiene Caperán, que recuerda que la semana de un deportista «se basa en una cuadrícula en la que todo está programado». El objetivo pasa por «reducir la incertidumbre, que es el miedo a un futuro negativo».

«Centrarse en las dificultades crea desasosiego, incertidumbre y estrés. Esos pensamientos negativos generan una química negativa que debilita el sistema inmunológico», señala Campillo, que precisa que ese círculo funciona a la inversa y repercute positivamente cuando en un contratiempo como el que ahora se afronta se alcanzan los indicadores restablecidos por los técnicos. «Cuando uno mantiene dentro de lo posible su máxima capacidad de entrenamiento y esfuerzo genera hormonas que estimulan y dan más energías para afrontar las dificultades», explica el autor del libro 'El entrenador mental'.

«En una parada como esta lo que más afecta es que el deportista pierda el gesto técnico. Por eso, aunque en principio parezcan con una finalidad de diversión, son importantes esos desafíos de habilidades como los que se están viendo con el papel higiénico», argumenta Caperán, que recomienda cualquier tipo de malabares con diferentes objetos y dedicar diariamente «un tiempo a visualizar». «Anticipar lo que voy a hacer, pero en mi mente». Es lo que sostiene sobre una de sus herramientas más empleadas Joaquín Valdés.

El confinamiento adquiere una especial relevancia para los deportistas olímpicos, que han preparado con mimo durante cuatro años la cita de este verano. «Afecta a la motivación y al estímulo, al pensar si ese sacrificio tan enorme va a servir al final para algo. Es una situación delicada, pero hay que reconducirla. La mente puede dar un plus», señala Campillo, 'coach' de campeonas doradas como Carolina Marín y Ángela Pumariega.