

Especialistas alaban el manejo de la presión del crack de la U ante los doce pasos

Respiración diafragmática lenta: los factores mentales que hacen de Charles Aránguiz un as en los penales

Mientras los rivales argentinos reclamaban y trataban de desconcentrarlo, Aránguiz se mantuvo impertérrito, bajando las pulsaciones cardíacas, tomando aire y preparándose para lanzar el penal que determinó el resultado final.

FABIÁN LLANCA

Cuatro pasos se alejó Charles Aránguiz de la pelota. Escuchó el pitazo, caminó, golpeó el balón con el pie derecho y batió al arquero de Lanús en el último minuto del partido por la Copa Sudamericana, la noche del jueves en el Estadio Nacional. Con frialdad y precisión, el mediocampista de Universidad de Chile marcó el empate agónico demostrando una sorprendente concentración que lo abstrajo de la presión ejercida por los jugadores trasandinos.

Presión máxima

“El penal de la U es una situación de mucha presión, donde el jugador es muy común y normal que sienta ansiedad, es decir, su corazón late más fuerte, se tensa la musculatura, sienta nerviosismo, su respiración se torna más acelerada y sus pensamientos se dirigen al futuro y comienza a analizar diferentes escenarios”, desmenuza Cristián Schäfer, psicólogo deportivo de Alemana Sport. Por esto, añade, “el jugador entra en un estado de sobreactivación poco adecuado para estar concentrado y generar los mismos movimientos que él está acostumbrado a ejecutar en entrenamientos. Las técnicas que realiza Charles Aránguiz lo hacen modular este estado general de sobreactivación, lo ayudan a conectarse con el aquí y ahora y así poder concentrarse en la ejecución de los movimientos que él conoce y confía que derivarán en el resultado esperado”.

Ritmo cardíaco

Mientras los rivales argentinos reclamaban y trataban de desconcentrarlo, Aránguiz se mantuvo impertérrito, bajando las pulsaciones cardíacas, tomando aire y preparándose para lanzar el penal que determinó el resultado final. “El ritmo cardíaco o frecuencia cardíaca puede disminuir mediante la modulación del sistema nervioso autónomo, especialmente al activar el sistema parasimpático que induce una disminución del gasto cardíaco y una sensación de calma.



ANITA YAGANY RICHARD SALGADO

“Lo ayudan a conectarse con el aquí y ahora y así poder concentrarse en la ejecución de los movimientos que él conoce y confía que derivarán en el resultado esperado”, dice sicólogo deportivo.

Diafragma

Para lograr dicho efecto, uno puede utilizar técnicas como la respiración diafragmática lenta, la meditación o, incluso, la visualización enfocada. Esto permite una reducción del ritmo cardíaco aun cuando la persona no esté completamente en estado de reposo”, asevera Felipe Castillo, kinesiólogo experto en temas respiratorios de la Universidad Andrés Bello.

Mecanismos

En el caso de un deportista de alto rendimiento, recalca, “junto con la capacidad de regular su respiración y controlar la excitación emocional, también se suma el entrenamiento de su sistema cardiovascular de lo que llamamos la ‘variabilidad cardíaca’, con lo que es capaz de recuperar más rápidamente su frecuencia basal después de una actividad de alta intensidad. Por lo tanto, con estos dos mecanismos logra reducir su frecuencia cardíaca y estabilizar su sistema nervioso autónomo, mejorando así el control motor fino necesario para la ejecución de un penal con precisión”.

Inhale y exhale

Cristián Schäfer, sicólogo de la

Clínica Alemana, menciona “una técnica sencilla de recordar para modular un estado de sobreactivación: inhalar profundo por la nariz intentando exhalar de forma más prolongada que la inhalación. Entonces, cambio de forma consciente y voluntaria una respiración acelerada y entrecortada propia de estados de sobreactivación a una respiración alargada y profunda, donde la exhalación se alarga más que el tiempo de inhalación”.

¿Pensar en la ejecución del penal favorece también para abstraerse del contexto y de la presión de los rivales?

“Efectivamente. Realizar una visualización de la ejecución del penal, centrándose en los movimientos que lo componen, ayuda mucho en sentirse seguro y confiado, ya que el foco está en lo que el jugador controla y no en el resultado o en otros elementos que escapan de sus manos”.

Sentir latidos

Carlos Fernández, presidente de la Fundación de la Sociedad Chilena de Cardiología, recalca que “con el reposo, la frecuencia cardíaca vuelve a un nivel normal, con los requerimientos que nece-

sita el cuerpo”.

¿Sentir los latidos propios es una buena señal?

“Cuando hablamos de ejercicios de meditación y concentración, sentir los latidos es signo de que por lo menos lo estamos haciendo conscientes. Ahora, en un contexto de reposo sentir un latido más rápido puede ser un signo inicial de trastornos como la arritmia”.

Ansiedad

En este ámbito, la ciencia ha llegado al concepto de ansiedad competitiva somática para explicar el desafío que enfrentan los futbolistas profesionales en cada partido y, sobre todo, en instancias cruciales, como la que resolvió Charles Aránguiz con clase extrema.

La “Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio” publicó un reciente estudio de especialistas de la Universidad de Oviedo, en España, que comprobó que existe una correlación entre la actitud y preparación mental y la edad, y también entre la actitud y los años de experiencia, “lo que parece indicar que las habilidades psicológicas relacionadas con este constructo también se van desarrollando con el tiempo y la experiencia” (<https://bit.ly/3Jl-ZzQc>).