

«El éxito ejerce más presión sobre el deportista que el fracaso»

José Ángel Caperán reúne en un libro su experiencia como psicólogo deportivo

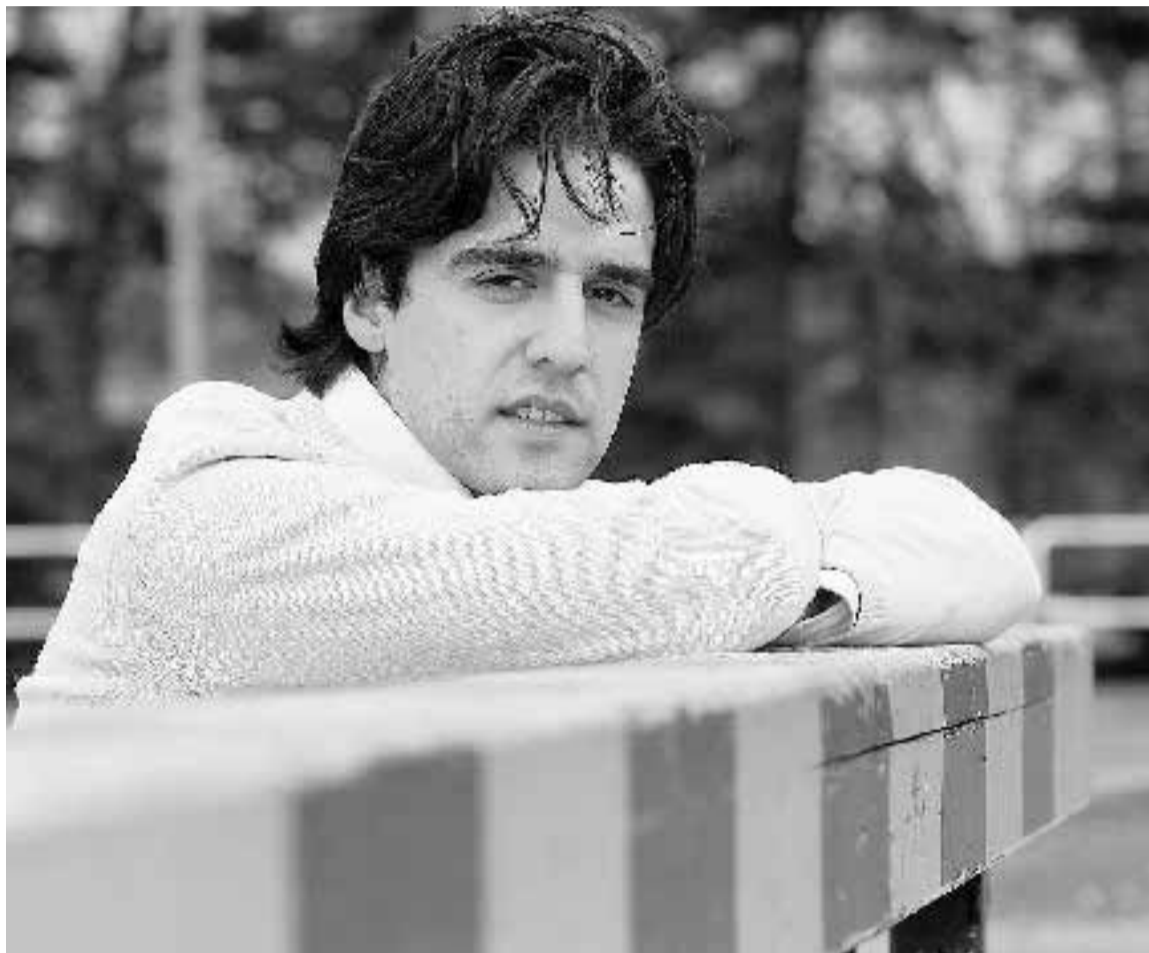


FRANCISCO ÁLVAREZ
✉ fralvarez@elcomerciodigital.com

«Los adolescentes que dejan el deporte porque van mal en los estudios no mejoran su rendimiento», afirma

GIJÓN. Entre el tartán, el aula y el despacho, José Ángel Caperán Vega (Gijón, 1980) no ha perdido de vista el deporte a lo largo de dos decenios, desde que, con once años, comenzó a practicar la marcha atlética, de la que fue campeón de Asturias. Se licenció en Psicología por la Universidad de Oviedo, colgó las zapatillas de competición, hizo un máster en Psicología del Deporte y comenzó a ejercer desde la grada y el banquillo como «entrenador psicológico». A punto de cumplir los treinta años, es una figura emergente de la psicología deportiva en Asturias y fuera de ella (en su agenda de trabajo hay nombres de jugadores de varias plantillas de la élite del fútbol). Acaba de entregar a la imprenta el 'Manual de Coaching. Cómo mejorar el rendimiento de las personas' (Profit Editorial), del que es autor, a cuatro manos, con el consultor empresarial Juan Pablo Villa.

La materia prima del libro procede en parte de su labor de campo con deportistas de diversas especialidades. «Empecé con el atletismo y el triatlón, pero ahora trabajo más con futbolistas», afirma. Está gestando una red de asistencia a deportistas on-line (jcaperan@hotmail.com) para eliminar la barrera de horarios



José Ángel Caperán, sobre uno de los obstáculos de la pista de atletismo de Las Mestas. :: JOAQUÍN BILBAO

y distancias. «Nuestra labor es manejar una situación de lesión deportiva que no afecta al cuerpo, sino a la mente», apunta.

Combatir el miedo a competir, superar una lesión o hallar la motivación necesaria para seguir superando retos cuando se alcanza la cumbre son algunos de los desafíos para los que los psicólogos 'entrenan' a los deportistas. Cada profesional tiene su estilo y Caperán es de los que «les meto mucha caña a mis deportistas. No soy condescendiente, porque llevar a la gente entre algodones hace

que se acaben durmiendo».

Casos llamativos son los de los deportistas que alcanzan la gloria en su deporte y una vez en ella pierden el hambre de victoria. Caperán apunta que «el éxito ejerce tal vez más presión sobre el deportista que el fracaso. Puedes convertirte en esclavo de tu éxito. Siempre hay que plantearse objetivos nuevos. Por ejemplo, Roger Federer, tras convertirse en número uno del mundo, fue marcándose nuevos objetivos, como ganar Roland Garros o superar la marca que tenía Sampras en número de

torneos logrados de Grand Slam».

Sobre los procesos de inadaptación que sufren algunos deportistas de alta competición cuando se retiran del circuito, la cancha o el campo, asegura que «el deporte es conveniente dejarlo poco a poco, porque privar al organismo de las endorfinas crea un síndrome de abstinencia. Además, hay que marcarse metas en la vida para después».

Defiende la función del deporte como elemento formativo. Es «una herramienta que no falla a la hora de educar a un niño, frente al protec-

La ola de técnicos como Guardiola, Marcelino o Emery

La figura del psicólogo deportivo avanza y se afianza en el fútbol de élite. José Ángel Caperán pone el ejemplo del Sevilla, que tiene un equipo de siete profesionales. Paralelamente va abriéndose camino una generación de entrenadores más preparados en términos tácticos, técnicos y humanos. Habla del catalán Pep Guardiola, el vasco Unai Emery y el asturiano Marcelino García, la antítesis de los preparadores de la vieja guardia, cuyo principal argumento para superar situaciones adversas era y es apelar al patrimonio genético de sus futbolistas.

El carisma, asegura, es un atributo que juega a favor de los entrenadores, «pero no debe ser su valor fundamental. Es más, puede llegar a ser una nube de humo que impida ver las debilidades». El técnico «ha de ser un líder y debe manejar las situaciones con diferentes estilos de liderazgo».

cionismo excesivo. El deporte ordena la vida y se convierte en un campo de pruebas para afrontar la realidad con la que se va a encontrar la persona». Descarta que pueda ejercer una influencia negativa sobre la formación académica. «Los adolescentes que dejan el deporte porque van mal en los estudios no mejoran su rendimiento escolar», afirma.

Entrenar bien, competir mal

En cuanto al bloqueo mental que la competición provoca en determinados deportistas, Caperán hace un diagnóstico claro: «Si entrenas bien y compites mal, requieres entrenamiento psicológico, porque no es algo que vayas a solucionar doblando el tiempo de entrenamiento físico».

De todo, opina, se debe intentar extraer una lectura positiva. Así, cuando un deportista se enfrenta a una lesión «hay que comenzar el entrenamiento psicológico al día siguiente de que se produzca. La lesión es una oportunidad que se nos presenta para tratar de corregir errores y buscar soluciones».



XL Semanal

Los fines de semana a lo grande

La revista más leída, cada domingo con

EL COMERCIO

el gran Semanal