

Fecha: 23-01-2026

Medio: Las Últimas Noticias

Supl.: Las Últimas Noticias

Tipo: Noticia general

Título: El bloop del año: "Cuando hay demasiada ansiedad crece la tensión muscular"

Pág.: 16

Cm2: 438,4

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

91.144

224.906

☐ No Definida

Sicóloga deportiva explica por qué Zavala se lesionó en el penal que dio la vuelta al mundo

# El bloop del año: "Cuando hay demasiada ansiedad crece la tensión muscular"

ALEJANDRO VILLEGAS

Lo que para Colo Colo no fue más que otro amistoso de verano condimentado por la tradicional pierna fuerte contra Peñarol, para Cristián Zavala, definitivamente, se convirtió en el boleto a la fama. Y todo gracias a que el puentealtino lanzó el que las redes sociales bautizaron como "el peor penal de la historia" al picar la pelota a lo Panenka, pero con tan poca fuerza que el tiritito llegó manso a las manos del arquero Washington Aguerre. Como si fuera poco, la escena siguió con el delantero albo sobándose la rodilla derecha en el pasto, mientras a esa altura las

**"Acabamos de presenciar, y lo digo de verdad, después de haber visto 20 años fútbol, el peor penal de la historia de este deporte", opinó el streamer argentino La Cobra.**

burlas ya daban la vuelta al mundo.

¿Qué pasó en realidad con Zavala? Explicaciones hubo varias. Lo cierto es que en Montevideo, luego del empate 1-1, hubo que recurrir a la definición desde los 12 pasos, donde los ejecutantes estuvieron especialmente imprecisos y apenas embocaron dos por lado. Por eso el "27" de los blancos tuvo que pararse desde la banca, pese a que el periodista Christopher Brandt, de "Sportcenter" de ESPN, relató que "a mí me pareció muy extraño que pateara, porque le dolía mucho



Contusión en la rótula de la rodilla derecha, es el diagnóstico de la lesión que sufrió Zavala en Montevideo.

la rodilla. Fue el único que no estuvo con el grupo en la arenga final porque estaba en la banca con mucho dolor. Lo estuvo tratando el kinesiólogo y el médico. Me llamó la atención que decidiera patear".

Pero el atacante campeón con Coquimbo tiró ese undécimo penal a lo Alexis Sánchez en la final de la Copa América 2015 y lo hizo tan mal que su ejecución se hizo viral. Los principales medios de América, Estados Unidos y hasta de España lo esparcieron con

ironía e incluso La Cobra, el popular streamer argentino, le dedicó unas palabras. "Acabamos de presenciar, y lo digo de verdad, después de haber visto 20 años fútbol, el peor penal de la historia de este deporte. O sea, la potencia del penal es tan pobre, que el arquero puede tirarse, volver a pararse y la va agarrar igual", dijo el trasandino, que tiene 1.300.00 seguidores en Kick.

En Chile no fueron más benévolos. Patricio Yáñez, ex futbolista hoy convertido en comentarista deportivo, sostuvo que "la gota que rebasó el vaso fue lo de Zavala, que trató de picarla a lo Alexis Sánchez en la final de la Copa América del 2015 y no sé

qué quiso hacer. De verdad que fue todo muy bizarro, muy de estas cuestiones que tú decís "lo soñé, no lo viví". Mientras que para Fernando Ortiz el yerro de Zavala fue producto de los nervios. "Cris tenía un problema. Entiendo el querer lanzar un penal; es su locura y ansiedad, pero yo creo que su emoción lo llevó a ejecutar así", dijo el DT albo, que lo más probable es que pierda al futbolista para el debut con Limache debido a que el diagnóstico médico luego del bloop fue poco alentador: contusión en la rótula de la rodilla derecha.

Paula Ortiz, sicóloga deportiva de Clínica Meds, explicó que ese nerviosismo del que habló Ortiz, perfectamente pudo ser el causante del error de Zavala. "La ansiedad competitiva y en específico en el fútbol de alto rendimiento es algo que se ha estado estudiando y hay datos. La investigación ha demostrado que los futbolistas que presentan altos niveles de estrés y ansiedad presentan entre dos y cinco veces más riesgo de lesionarse", dijo la experta.

"Estudios realizados en futbolistas indican que casi el 60% de los jugadores que se lesionan presentan niveles elevados de ansiedad competitiva. Hay una relación significativa entre la lesión y ansiedad", agregó Ortiz, concluyendo que es muy probable que esto haya sido lo que afectó a Zavala en el segundo que impactó a la pelota. "Cuando hay demasiada ansiedad crece la tensión muscular, se reduce la precisión y sube el riesgo de sufrir lesiones musculares y articulares. Y eso es lo que vi en esa jugada", concluyó.



Extracto Decreto Alcaldicio N°: 102/2026 – Ilustre Municipalidad de Maipú