

El Hombre inteligente aprende de sus errores
El hombre sabio aprende de los errores ajenos

elRivalinterior.com

Estamos preparando la mente de los campeones.

*Actitud: Confianza que no es soberbia.
Humildad que no es inferioridad.*

Cuadernos de Psicología del Deporte N°50

[Actualizar Archivo](#)

La Presión

Cualquiera puede sostener el timón cuando el mar está en calma. – Publilius Syrus

*“Dónde hay
presión,
hay una
oportunidad”
Jimmy Connors*



*"El que no
aguante el calor
del horno, que
salga de la cocina"
Truman, presidente
de los EEUU*

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 50

*Los expertos en combatir no se encolerizan,
los expertos en ganar no se asustan.*

*Así el sabio gana antes de luchar,
mientras que el ignorante lucha para ganar.*

Zhuge Liang - El arte de la guerra

El Rival Interior

Escrito por Gustavo Maure

La presión psicológica en el Deporte y en la vida

*Si desconoces a tu enemigo y no te conoces,
en cada batalla correrás serio peligro.*

*Si conoces al enemigo y no te conoces a ti mismo,
tus posibilidades de victoria son iguales
a tus posibilidades de derrota.*

*Conoce a tu enemigo y a ti mismo, así,
en cien batallas jamás correrás el menor peligro.*

Sun Tzu "El arte de la guerra"

La presión psicológica es un factor decisivo a la hora de definir situaciones en todos los órdenes de la vida, y por supuesto cuando hay que concretar resultados o cerrar partidos en los deportes.

En esencia: Hay jugadores que aumentan su eficacia bajo presión y otros que disminuyen su rendimiento.



"Cada vez que repaso las partidas de los grandes campeones descubro que, bajo presión, eran más eficaces". Lo analiza Garry Kasparov, Gran

Maestro de ajedrez, político y escritor ruso.

Campeón del mundo de ajedrez de 1985 a 2000. El motivo es que la presión guarda una íntima relación con la angustia escénica y esta puede generar bloqueos e inhibiciones.

Hay deportes que permiten una evaluación matemática sobre la variación de rendimiento entre el entrenamiento y la competencia. Existen corredores, remeros, patinadores y nadadores (deportes medidos con tiempo) que sorpresivamente empeoran sus tiempos de entrenamiento con los de la competencia. Y a la inversa hay otros que los mejoran. Lo mismo en deportes medidos con distancia, jabalina, lanzamiento de bala o deportes medidos con precisión, tiro o arco. O tenistas que meten todos sus saques y cometen doble falta en el match point a su favor, paradójicamente cuando están a punto de conquistar su máximo anhelo. O jugadores que no fallan un penal o tiro libre en los entrenamientos y sí lo hacen en el partido clave, incluso pueden

cometer inexplicables errores en el partido; pueden estar asfixiados por la presión y la angustia escénica con pérdida de confianza en sí mismos.

Si el mejor entrenador de tenis no conociera a los diez mejores tenistas del mundo y los viera pelotear en un entrenamiento, no podría distinguir entre el primero y el décimo; ya que no los diferencia su capacidad de juego sino su fortaleza mental en los torneos.

Las primeras víctimas de la presión psicológica son la **espontaneidad**, la **naturalidad** y la **fluidez**. Y aparecen la rigidez, la torpeza de movimientos, los errores y las decisiones equivocadas.

Nosotros lo diríamos al revés de Jimmy Connors “Dónde hay una oportunidad, hay presión” Cuando el sujeto tiene la posibilidad de concretar o malograr un deseo

fuertemente anhelado, allí, en ese momento crucial, surgen la presión psicológica y la angustia escénica.

¿Qué es la presión psicológica? Nadie ha podido sentirse exento de ella y todos sabemos de qué se trata. Un ansiado examen, una entrevista de trabajo, un interrogatorio policial, una declaración amorosa. Pero su definición y explicación psicológica presentan sus dificultades.

Intentaremos una descripción simple. ¿Qué presiona? Es el deseo vehemente, apresurado, ansioso o arrebatado que puja por manifestarse, y estruja su expresión en la escena donde se podría concretar y puede generar bloqueo físico o mental o inhibiciones en el alto rendimiento deportivo. Este exceso de tensión suele describirse como nerviosismo. Es un factor cuantitativo. La presión de los neumáticos tiene un nivel óptimo, la presión arterial igual. Ni bajo ni alto. La presurización de un avión también tiene un nivel lógico con un máximo y con un mínimo. Lo mismo para el encordado de una raqueta. Un submarino tiene una profundidad límite. Una grúa soporta un peso máximo. Todo

tiene un punto culminante y el ser humano no es una excepción.

Pero a diferencia de los aparatos contruidos en serie, la presión psicológica no afecta de igual forma a las personas. Y fundamentalmente no todos reaccionan de la misma forma, algunos se bloquean y otros aumentan su eficacia.











Para que una situación decisiva (ej. un match point o un penal) se convierta en Presión Psicológica debe involucrar fuertemente un deseo importante. Si no hay deseo no hay presión.

En una cancha las multitudes suenan afinadas. Es casi un ejemplo de *inteligencia colectiva*, donde el grupo es más eficiente que cada individuo aislado. El cantante improvisado se deja llevar por el coro, pero un factor es clave; se diluye su responsabilidad individual, pierde el temor a cantar mal. **Tiene menos presión psicológica y canta mejor.** Con fluidez, espontaneidad y naturalidad.



Under Pressure

Jugar con presión es tan importante en el tenis que es una de las tres estadísticas clave que la ATP monitorea en los profesionales masculinos. Analiza quién se enfrenta mejor los momentos de alta presión en los puntos de quiebre, los desempates y los sets decisivos.

Under Pressure Standing [®]	Player	Under Pressure Rating [®]	% Break Points Converted	% Break Points Saved	% Tie Breaks Won	% Deciding Sets Won
	 Kevin Anderson	257.6	33.7%	68.3%	66.7%	88.9%
	 Novak Djokovic	250.2	46.4%	64.9%	78.9%	60.0%
	 Roger Federer	246.9	43.1%	70.7%	64.3%	68.8%
	 Cristian Garin	246.9	41.8%	65.1%	65.0%	75.0%
	 Rafael Nadal	246.7	45.2%	68.1%	66.7%	66.7%

Veamos ahora las manifestaciones más complejas y costosas de la presión psicológica:

SIC & TOP

No hay presión sin deseo. Que es lo que presiona ? Presiona el deseo desafortado.

De aquí a la angustia escénica hay solo milímetros.

– .SIC Síndrome de la Incapacidad de


Cerrar (tenis) o **Convertir** (fútbol) (Gustavo Maure 2003). Es un síntoma que se acompaña con una llamativa pérdida de confianza e inseguridad. Es transitoria, puede extenderse por demasiado tiempo llegando incluso a acabar prematuramente con promisorias carreras deportivas. Vale el refrán "Tanto nadar para ahogarse en la orilla". El síndrome también puede presentarse, al ir ganando cómodamente, se tienen una serie de errores y comienza el nerviosismo mientras que el rival se va agrandando paulatinamente (en tenis el brazo se encoge o se agarrota). El SIC se amalgama y se refuerza con el TOP formando un verdadero círculo vicioso. Ambos derivan de la presión psicológica o la ambición de ganar.

– .TOP

Trauma de la Oportunidad Perdida

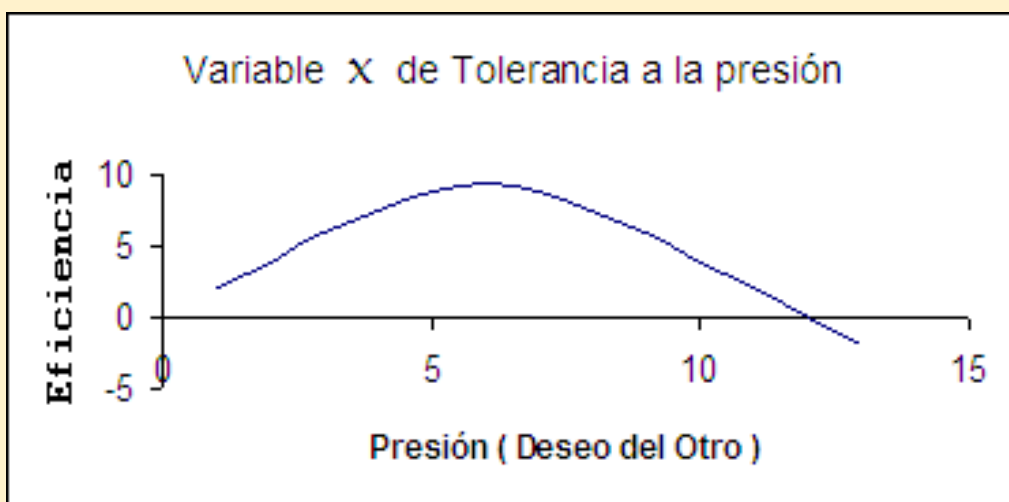
(Gustavo Maure 2003) Si por responsabilidad del jugador se produce la pérdida de una importante

oportunidad favorable se puede producir un síndrome caracterizado por inseguridad y autodesconfianza que se arrastra durante un largo período de tiempo, este fantasma puede alcanzar a equipos o jugadores que perdieron partidos imposibles, al mismo tiempo sus rivales toman confianza ya que identifican este punto de vulnerabilidad y se agrandan. Ha sucedido en jugadores que perdieron una seguidilla de penales o en equipos que perdieron finales que tenían servidas. Al modo de las profecías de auto cumplimiento el síndrome se va corroborando a sí mismo en cada jugada desacertada, generando partidos que se pierden inexplicablemente. Equivale al estrés post-traumático donde una persona queda afectada luego de un choque o una guerra y no vuelve a ser la misma hasta que se recupera psicológicamente. El trauma en el deportista se genera por la intensa pasión que pone en juego en esas situaciones que tomarán el carácter de traumáticas por la frustración que depararon, aunque la realidad en sí misma no sea traumática como un derrumbe o un accidente. Es como una boda frustrada para una novia enamorada, no hubo riesgo de vida pero sí una gran frustración emocional. Lo mismo sucede en los tropiezos de la sexualidad masculina.



*EL TOP ES UN MECANISMO DE REPETICIÓN
SISTEMÁTICA DEL TRAUMA, el miedo a que
se repita hace y logra que se vuelva a repetir.
En este sentido es una especie de profecía de
autocumplimiento, una Crónica de una
muerte anunciada.*

*Trataremos de graficar las diferentes respuestas
de los jugadores con gráficos que ilustran la
relación entre el aumento de la presión y el nivel
de eficiencia en la ejecución del juego.*

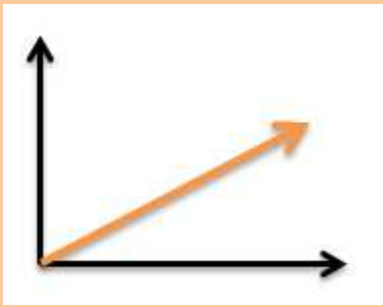


RELACIÓN EFICIENCIA Y PRESIÓN PSICOLÓGICA

LÍNEA VERTICAL EFICIENCIA

LÍNEA HORIZONTAL PRESIÓN

1

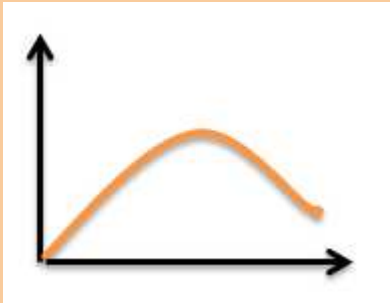


PRESIÓN

1 ACTITUD CLASE A
MENTE DE CAMPEÓN A
MEDIDA QUE AUMENTA LA
PRESIÓN AUMENTA LA
EFICACIA

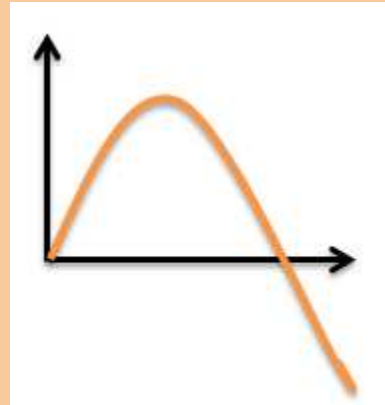
Con esta cualidad psíquica un tenista inferior le puede ganar a otro jugador que tenga un nivel de juego superior

2



2 ACTITUD CLASE B
MENTE STANDARD
LA EFICACIA
DISMINUYE CUANDO
LA PRESIÓN SUPERA
CIERTO LÍMITE

3



3 ACTITUD CLASE C
SÍNDROMES SIC Y TOP LA
EFICACIA CAE
ABRUPTAMENTE EN LOS
MOMENTOS DECISIVOS
LA PRESIÓN puede producir
un fallo psicológico

Errar un gol que estaba “hecho” o perder un punto clave



La calma en situaciones críticas o de máxima tensión es una cualidad que permite actuar con efectividad y aptitud en las más variadas circunstancias.

Las Clases de Actitud B y C, son conductas neuróticas ? Es difícil decirlo. Pero si consideramos que la neurosis en general es una **autolimitación** de las capacidades de vivir, amar o trabajar por debajo de las posibilidades reales del sujeto, estas disminuciones u oscilaciones de rendimientos deberíamos incluirlas entre las neurosis.

Intimidación es una palabra que tiene muchos sinónimos y pocos antónimos. Recordamos una frase de Mandela, **la valentía no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre el miedo.**

*Confianza que no es soberbia.
Humildad que no es inferioridad*



RATIO : Es la Relación o proporción que se establece entre dos cantidades o medidas

Mediremos la relación entre el entrenamiento y la competencia

EJEMPLO DE UN CORREDOR Ratio 1:1=0 o Neutra				
Variación de Rendimiento = +1.059	Entrenamiento	18 segundos	RATIO POSITIVA: 18/17 = +1.059	ACTITUD CLASE A
	Competencia	17 segundos		

En este caso la actitud es muy positiva, el corredor mejora su tiempo en la competencia

EJEMPLO DE UN FUTBOLISTA Ratio 1:1=0 o Neutra				
Variación de Rendimiento = -0.875	Entrenamiento	16/18 Penales Convertidos	RATIO NEGATIVA: 14 / 16 = -0.875	ACTITUD CLASE B
	Competencia	14/18 Penales Convertidos		

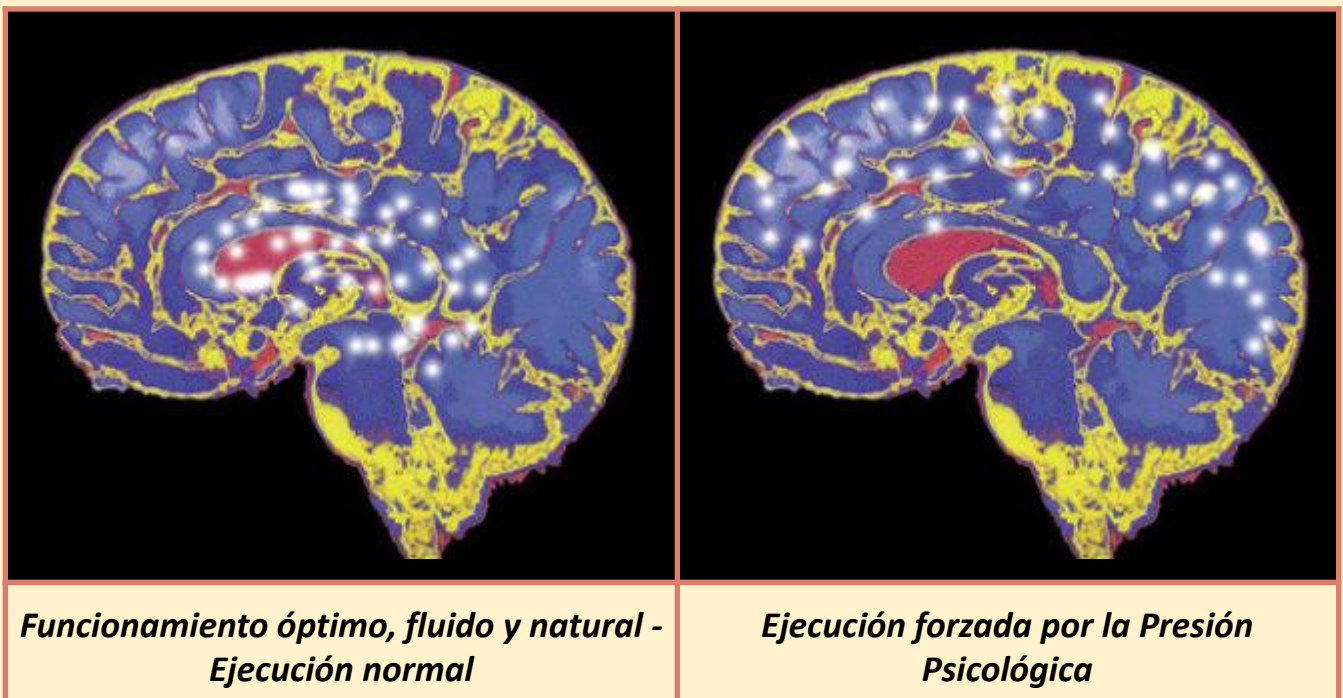
En este caso el deportista es sensible a la presión; convierte más penales en los entrenamientos que durante el partido

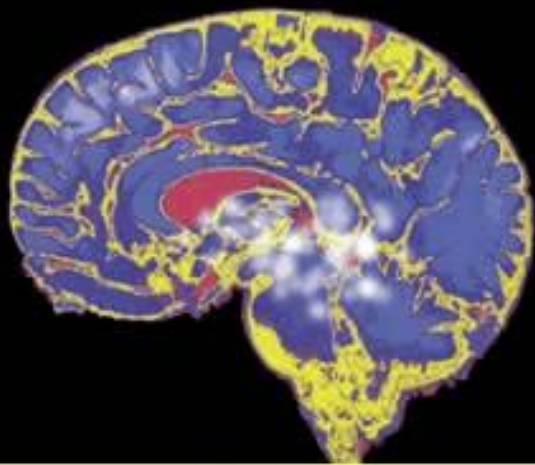


Las neurociencias han demostrado con scanners (resonancia magnética funcional IRMf) o imagen por resonancia magnética (IRM) que en la ejecución de penales bajo presión psicológica cambia la zona de actividad cerebral. Pasa del tronco del cerebro profundo, área de la fluidez

(como cuando andamos en bicicleta y mantenemos el equilibrio sin pensar); a la corteza exterior, zona de aprendizaje (con movimientos mucho menos fluidos y más torpes).

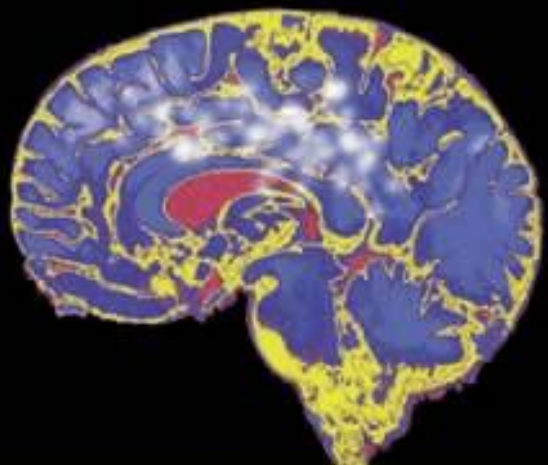
Ahora la conciencia, necesita activarse para vigilar al yo y dar directivas para controlar los movimientos con la consiguiente demora e incompetencia en la ejecución. Esta interferencia de la conciencia se contrapone con la actitud de **no mente** del Budismo Zen. La experiencia la hizo la National Geographic, Ciencia para la Victoria, en la University of Central Lancashire (abbreviated UCLan) Reino Unido Hemos escrito un artículo sobre este tema.





www.elRivalinterior.com

Funcionamiento óptimo fluido y natural



www.elRivalinterior.com

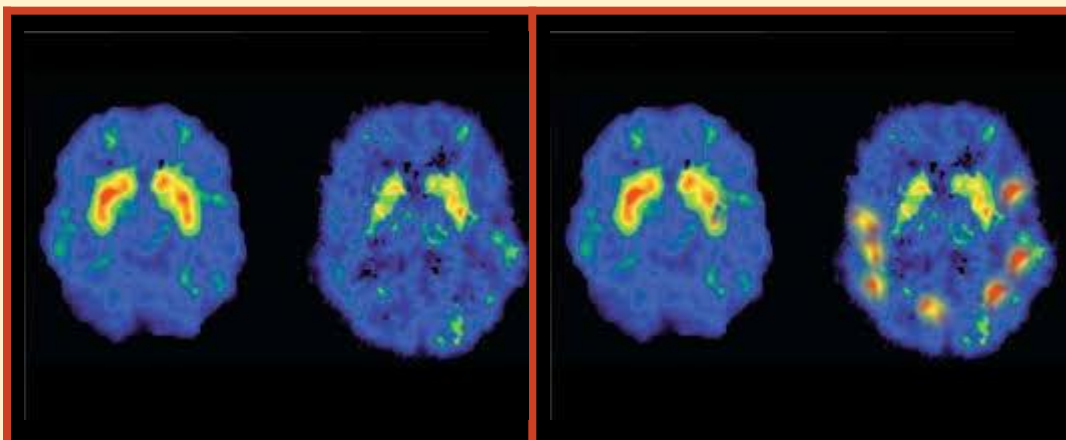
*Actuando bajo presión
Movimientos torpes Aprendizaje*

Reiteramos, si el jugador siente presión es porque hay deseo, regulando el deseo y serenando el estrés competitivo y calmando la ansiedad la persona vuelve a su funcionamiento fluido y natural, aumentando la efectividad

LA DIFERENCIA ENTRE EL REMEDIO

Y EL VENENO ES LA DOSIS

Con la Presión Psicológica es igual



Estas son imágenes aproximativas y solo tienen intención didáctica e ilustrativa. Animaciones más

*detalladas pueden verse en Cuadernos de
Psicología del Deporte.*

*Efectos cerebrales de la Presión Psicológica en
www.elRivalinterior.com/cuadernos*



**Estar preparado es importante, saber esperar lo
es aún más, pero aprovechar el momento
adecuado es la clave de la vida.**

Arthur Schnitzler

Cuando los partidos se definen por Penales

Palacios-Huerta y Apesteguía, catedrático en la London School of Economics y profesor en la Pompeu Fabra, respectivamente, analizaron alrededor de 2.900 penales en 270 tandas lanzadas entre 1970 y 2008. Llegaron a la conclusión de que con el sistema de lanzamientos tradicional, el que abre la ronda tiene un 21% más de posibilidades que su rival de ganar la tanda y, por ende, el partido.



Según los estudios, al patear de forma alternada, los equipos que rematan en primer lugar terminan venciendo en más del 60% de los casos, debido a la presión psicológica adicional que recae en aquellos que patean en segundo lugar.

El efecto de la presión sobre **los segundos pateadores**, para convertir o por temor a errar, es tan evidente que se ha propuesto modificar la secuencia. En el modelo tradicional, primero patea el equipo A y luego el equipo B y así sucesivamente, por lo que el orden es A-B-A-B. En cambio, en la nueva secuencia propuesta, se alternará el equipo que empieza a lanzar en cada bloque y se haría de la siguiente manera:

A-B-B-A-A-B-B-A-A-B para evitar la desventaja la presión psicológica adicional que soportan sobre los actuales pateadores del equipo B.



El hambre y la sed son necesidades fisiológicas que ejercen presión sobre el psiquismo. Influyen decisivamente sobre el conjunto de los deseos.

La presión es un término que llega espontáneamente al lenguaje y a la psicología desde la física. Se trata de una fuerza aplicada sobre una superficie.

$P =$	F	Presión igual a fuerza sobre Área $P = F/A$
	A	

La presión es empujar, forzar, impulsar, dominar. Hace falta una contrafuerza, que puede ser consciente o inconsciente, para soportar la presión y revertir esa presión. Esto si viene del exterior, como la presión del equipo contrario o la tormenta para el navegante. Pero si hablamos de la

presión interior necesitamos serenar nuestros ánimos y tratar a la realidad con una **indiferencia instrumental**, sin que eso implique perder la garra o el desarrollo de la contrafuerza para enfrentar la presión exterior y modificar la realidad. O calma absoluta y serenidad si pateamos un penal, un tiro libre o definimos un punto en tenis o tomamos una decisión crítica en cualquier orden de la vida. Es difícil explicarlo, porque se trata de la combinación de fuerza (potencia física y psicológica) y precisión (puntería) sin que nos tiemble el pulso.

Represión y Depresión

La re-presión es un mecanismo psicológico que sofoca los deseos inadmisibles que presionan desde el **ello** inconsciente. Es un mecanismo de defensa que sofoca la presión, intenta bloquear o coartar. Por lo tanto la solución no es reprimir sino canalizar la fuerza psíquica por las vías adecuadas sin arrebatos. La represión tiene un factor positivo y es que intenta regular la presión.

La euforia y el triunfalismo no son buenos consejeros. Las ambiciones desmedidas han malogrado más de un proyecto económico,

afectando, a veces, la salud cardíaca o psicósomática de los empresarios. La víctima del estafador cae en la trampa por su codicia, gran presión, hábilmente manipulada por el embaucador. Falla siempre la función protectora de la angustia. Todas las adicciones sufren una particular presión interior que puja por la sustancia tóxica. Las ambiciones fuera de control son una de las peores presiones psicológicas generando, por ej., accidentes automovilísticos en las carreras. Fangio inmortalizó una frase, "Para llegar primero, primero hay que llegar"

¿Qué es lo contrario de la presión? Nada menos que la de-presión. Es el que está privado de presión, carente de deseo. Aquel que sufre de apatía e indiferencia por su realidad. Es quien no desea ni ambiciona, que no tiene motivación.

Así como el corazón necesita el equilibrio del sodio y del potasio, la actitud ganadora necesita de la presión en su justa medida y de la depresión instrumental.

Si este equilibrio se rompe surge la angustia escénica.

La Presión Psicológica es una sensación reactiva que empuja, fuerza o precipita una respuesta emocional sutil, (torpe o eficaz); o fuerte y desesperada que condiciona e influye sobre la reacción a la realidad. También puede producir descargas impulsivas (como un foul y expulsión).

La presión es una sensación y una sensación es la impresión que los sentidos producen en el psiquismo.

Así la **Presión Psicológica** se percibe consciente o inconscientemente y se resignifica de acuerdo a nuestra historia. El complejo sensorio perceptivo capta un estímulo interno o externo que

incrementa la tensión somática (estrés),
emocional, mental y motora.



Manuel Poisoñ “La presión psicológica”

El artista interpretó de modo brutal y estrambótico a la Presión Psicológica, casi al modo de una descarga de electricidad y la víctima, por llamarlo de alguna forma,

ha quedado en posición horizontal o tumbada o abatida. Out. Fuera de Juego

El exceso de presión produce:

a) explosiones emocionales de agresividad

b) Rigidez y torpeza de movimientos

c) errores e imprecisiones y

d) finalmente depresión por frustración.

La criminología nos brinda algunos ejemplos de presión psicológica; el secuestro extorsivo. El criminal rapta y amenaza algo sumamente valioso (un familiar) para obtener algo valioso (el dinero). La presión surge cuando está involucrado un fuerte deseo y el objeto de ese deseo (el familiar) corre peligro. Dato curioso, los secuestradores rara vez secuestran a una esposa, buscan familiares de sangre.

Veamos un ejemplo; la arena está pronta a teñirse de rojo, los gladiadores danzan su duelo mortal. La angustia quema en sus corazones junto con la adrenalina. El público aúlla en la barbarie colectiva. ¿Presiona la angustia a los combatientes? ¿Es una presión psicológica? Por supuesto que sí. Y de las más eficaces a la hora de condicionar cualquier conducta. Pero ¿Por qué la angustia? Simplemente porque el combatiente desea vivir. Y ese deseo enfrenta un peligro mortal. La frustración o represión brutal de un deseo profundo genera angustia. Y en el encuentro crucial entre la vida y la muerte, en el éxito o el fracaso, en esta oscilación a cara o cruz donde gira la moneda entre el triunfo y el desastre, en ese momento de definición y tensión surge la angustia escénica.

Por lo tanto, la esencia de la angustia escénica es la mutilación despiadada, feroz y salvaje de un deseo primordial.

Esa amputación puede ser real o imaginaria. Si se puede regular ese genuino deseo la angustia

disminuye aumentando la eficacia escénica. La angustia es siempre angustia de castración.

Hoy la evolución de los deportes no pone en riesgo la vida de los participantes, pero igualmente la presión puede afectar notablemente su rendimiento. La angustia paraliza, entonces ¿qué realidad tiene la angustia? Las pesadillas vienen en nuestro auxilio, la escena onírica es imaginaria, pero la angustia con que se la vive es real. En cierto sentido el sueño es una alienación transitoria del sujeto, y una final puede ser también una efímera y fulminante alienación del deportista motivada por su exceso de pasión y de presión. Vale decir la angustia puede ser desproporcionada a la escena real llegando a inhibir la eficacia de las acciones en juego.

***Para que una amenaza se
convierta en Presión Psicológica
tiene que involucrar un deseo.***

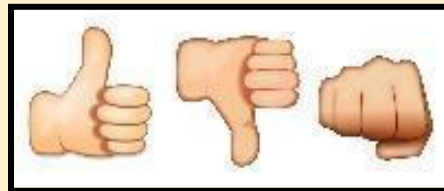
***Por ejemplo, el deseo de
conservar la vida.***

Nadie se angustia por perder algo que no desea. Y el gladiador desea vivir. Mientras más miedo le tenga a la muerte, más verá paralizado su accionar. Por eso saber perder permite ganar, porque regula y limita la presión. Existen tenistas que ganan cuando dan por perdido el partido, porque se han quitado presión psicológica que los paralizaba, disminuía o inhibía.

Se suman otros factores como ser; temor a defraudar al otro (familia, simpatizantes, pueblo entero), exceso de exigencias; inseguridades, miedo al ridículo, y otros. Así una dosis de **“psicopatía sana”** (conforme a reglas de juego) puede ser muy útil al deportista para desligarse de la dependencia humana al "Otro". Así no está tan pendiente de si "le levantan o le bajan el pulgar". Su juego se vuelve mucho más eficaz. En vez de ser objeto del otro, puede poner al otro como objeto (dentro de las reglas de juego, o en el límite de las mismas).



*Pulgar al revés - Jean León Gérôme - Duelo
después del baile de máscaras*



*Actualmente seguimos utilizando estos signos que
nacieron en el circo romano*



*La presión surge ante un momento de definición donde
la realidad se va a modificar de modo significativo y el
sujeto tiene una responsabilidad directa en el desenlace
de la situación.*

Reiteramos, para que una situación decisiva, (ej. un match point o un penal o un tiro al arco) se convierta en Presión Psicológica debe involucrar fuertemente un deseo importante.



Encontramos tres formas de presión psicológica; la primera procede del mundo exterior; la segunda del mundo de los deseos, pasiones y aspiraciones; una tercera deriva del mundo de los ideales, exigencias y mandatos (*a la **obligación***). Responde así a tres amos. Al ello (pasiones y deseos), al super-yo (exigencias y mandatos) y a la realidad.

Pero las cosas son según uno las tome y según el color con que se miren; la realidad se siente, se vive y nos presiona de acuerdo al impacto que genere en nuestros deseos y en nuestro sistema de valorización, ideales y mandatos. Es decir, siempre podemos filtrarla o moderarla. En este sentido podemos decir que nuestro "cerebro" crea el mundo en el que vivimos.

Un notable ejemplo de Presión Psicológica imaginaria lo encontramos en el **Síndrome de Bata Blanca**, esto es el aumento transitorio de la presión arterial que se produce en algunas personas cuando el médico o la enfermera les toma la presión. Se debe al estrés involuntario que esos entornos les provocan. También se eleva la frecuencia cardíaca.

Hay presiones NEGATIVAS, de hostilidad, como jugar de visitante, el público abuchea o insulta buscando intimidar, o de amenaza, como un robo, la bolsa o la vida. o Vas a menos o le pasa algo a tu familia (mafia del boxeo en las apuestas)

Y presiones POSITIVAS, de aliento, de estímulo, como jugar de local. Ambas pueden intimidar al jugador, la primera es la más comprensible pero la segunda es más oscura, existe el temor a defraudar al Otro, a no cumplir con lo que se espera de uno, es el temor a fallar a las expectativas del Otro (hinchada, familia, entrenador, etc.). Es el temor a dejar de ser uno mismo el objeto de deseo del otro. Mientras más difícil le sea frustrar al otro, más presionado se sentirá el sujeto.

Aquí el deseo se transforma en obligación. El que tira el penal **"tiene"** que convertir, está obligado a, en este caso ya está pateando presionado. El deseo al ser presionado sacrifica la fluidez, se pierde la espontaneidad en aras de la perentoriedad. El exceso de expectativas puede generar inhibición. Por eso los jugadores eluden siempre la condición de favoritos.

Un tipo especial de presión la encontramos en jugadores por los cuales los padres están haciendo un extraordinario esfuerzo económico, el hijo lógicamente pretende brindarles un buen resultado en los partidos y esta exigencia interna los condiciona y bloquea en los momentos decisivos.



Haka es una tradición de la cultura Maorí que consiste, a la vez, en una danza ritual y en un grito de guerra o de batalla. Representa, de forma feroz, el

orgullo, la fuerza y la unidad de una tribu.

*El objetivo es presionar psicológicamente a sus
enemigos, intimidarlos, asustarlos.*

*Ilustración de un ritual guerrera maorí
(haka) del siglo XIX.*



***Reiteramos: Estar preparado es importante,
saber esperar lo es aún más, pero aprovechar
el momento adecuado es la clave de la vida.***

Arthur Schnitzler

***La realidad es siempre un rompecabezas que
armamos con diferentes combinaciones y muchas
veces dejamos importantes piezas de lado.***



Vamos ahora a algunos ejemplos un poco cinematográficos.

*La Presión Psicológica ha sido siempre una de las tramas
esenciales de muchas películas.*

Y el cine ha puesto en evidencia numerosos ejemplos críticos. Aquí un clásico, Las Barberías de Chicago. Afeitarse al mafioso sin producirle ningún corte con la filosa navaja

Al Capone y De Niro



La presión psicológica puede generar inhibiciones y hacernos temblar el pulso. Así se erran muchos tiros en el tenis o en el golf



Solo la serenidad espiritual puede quitarnos esas inhibiciones

Gustavo Maure

www.elRivalinterior.com

www.elRivalinterior.com/Cuadernos

Aprender a Quitarse Presión; Primeros pasos para un mejoramiento de la Eficacia Deportiva

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/A72.QuitarsePresion.elRivalinterior.pdf>



Cane. Edifiqué mi imperio sobre el miedo, vale decir sobre la presión psicológica. Es el temor a perder algo deseado, la vida.



*Tus rivales tendrían que empezar a preocuparse.
Cuando termines de leer este libro, vas a entrar a la
cancha con esta mirada.*

También puedes ver:



Presión en la Niebla Cuando la realidad supera a la ficción

El exceso de Presión Psicológica desemboca en un inolvidable accidente de aviación

También se puede ver: <http://www.elrivalinterior.com/actitud/Titanic/Titanic.htm>



**La constante presión por mantener las operaciones "on-time"
no debe suponer sacrificar la seguridad.**

Fuente: FAA Aviation Maintenance Technician Handbook - General

Los Doce Malditos - Los precursores del Error Humano



Mini libros el Rival interior Psicología del Deporte

autor: Gustavo Maure

Puedes mantener al día tu colección. Los Cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan,

crecen y se renuevan periódicamente. Para mantenerte actualizado búscalos en

<http://www.elrivalinterior.com/Cuadernos/>

Cuaderno N° 1 Introducción:

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A03.DeporteyGuerra.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa. Dos posiciones simbólicas que estructuran los Deportes

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A06.ACTITUD.MENTAL.TENIS.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 7 Las dificultades en la definición o cierre del Partido

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>

Cuaderno N° 8 Pigmalión, o el efecto Frankenstein

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A08.EFECTO.PIGMALION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 9 El Factor Humano

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A09.FactorHumano.elRivalinterior.com.pdf>

Cuaderno N° 10 El Superhombre

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 11 Supervivencia

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A11.SupervivenciaActitudMental.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – Instrumentos de Impacto y Pelota en América del Norte

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Impacto/A12.HISTORIA.IMPACTO.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 13 Zen La Taza Llena o la Soberbia del Saber

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 14 LA FLUIDEZ. Conjunción y disyunción del ello y el inconsciente en las oscilaciones de rendimiento. Psicoanálisis Accesible.

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A14.FLUIDEZ.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 15 La Ataraxia – Los estoicos – Budismo Zen

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/Ataraxia/A15.ATARAXIA.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 16 Efectos de la Presión Psicológica en el Funcionamiento Cerebral

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/EfectosCerebrales.htm>

**Cuaderno N° 17 LA CIFRA, HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO - TOMO 1
EL HOMO SAPIENS COMIENZA A MOSTRAR SU CRECIENTE INTELIGENCIA**

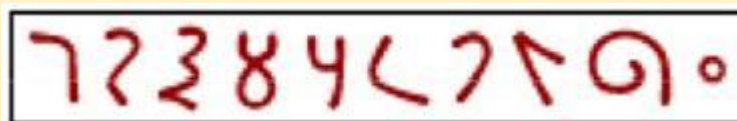
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A17.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 18 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 2
BABILONIA Y LA CREACIÓN DEL PRIMER SISTEMA NUMÉRICO**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A18.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 19 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 3
LOS ANTIGUOS ROMANOS INICIAN LA REVOLUCIÓN NUMÉRICA**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A19.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>



**Cuaderno N° 20 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 4
ANTIGUA INDIA AÑO 682 D.c LA INVENCION DEL NÚMERO 0**

En La India se crea la mayor abstracción que haya producido el ser humano y que modificó nuestro mundo

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A20.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 21 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 5
EL CERO INTENTA CONQUISTAR EUROPA Y DEMORA 300 AÑOS**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A21.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 22 200 Frases sobre Ajedrez - Extraordinarias - Es pura actitud Mental y Emocional para todo. Expresadas por los mejores maestros de todos los tiempos.

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A22.FRASES.AJEDREZ.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 23 Psicofármacos - El Diván o las Pastillas - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/Psicofarmacos/A23.Psicofarmacos.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 24 Guerra Psicológica en Ajedrez - El Match del Siglo Fischer - Spassky

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A24.GuerraPsicologica.elRivalinterior.pdf>

CUADERNO N° 25 INDICADOR DE ACTITUD EN EL DEPORTISTA Y OTRAS ACTIVIDADES.

1 Indicador de Actitud Mental - El partido más difícil; el Jugador Centrado vs. el Jugador Fuera de Eje. UNA BRÚJULA EN LA NIEBLA

1 [INDICADOR DE ACTITUD MENTAL](#) - 2 [FIEBRE DEL ÉXITO](#) - 3 SÍNDROME CONFUSIONAL - 4 SÍNDROME DE AGOTAMIENTO - 5 [INHIBICIÓN](#) - 6 [EL JUGADOR CENTRADO](#)

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A25.ActitudMental.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 26 Supervivencia y Descubrimientos. Iluminación y Toma de Decisiones

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A26.SUJETO.PURIFICADO.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 27 El Misterioso Efecto Placebo o el poder de la mente

<https://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/A27.EfectoPlacebo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno A 28 David y Goliat Atacando en situación de inferioridad

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A28.DavidyGoliat.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 29 Liderazgo

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Liderazgo/A29.Liderazgo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 30 Actitud Mental en el Golf

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Golf/A30.ActitudMentalGolf.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 31 De cómo el maestro de Té derrotó mentalmente al Ronin

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A31.MaestrodeTe.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 32 Navegación. El Clima Emocional

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Navegacion/A32.NavegacionClimaEmocional.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 33 DECÁLOGO DEL TRIUNFADOR

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Decalogo/A33.DecalogoVencedor.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 35 El canto del Haka

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A35.RugbyCantoHAKA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 41 "Cocoon" El Capullo, una protección inteligente.

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A41.El.Capullo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 42 Pasión y Muerte en las Lesiones Psicosomáticas

<https://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/A42.Pasion.y.Muerte.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 44 Simbolismo Sexual - El Macho Alfa

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/SimbolismoSexual/A44.SimbolismoSexualDeporte.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 45 Una Posición Ganadora - Entrevista a Garry Kasparov

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A45.UnaPosicionGanadora.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 46 Flemático y Sanguíneo Sístole y Diástole de la Actitud Deportiva

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A46.Flematico.y.Sanguineo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 48 Zen – El Bambú Japonés

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A48.BambuJapones.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N 49 Historia – El Nacimiento del Deporte

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A49.NacimientoDeporte.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 50 LA PRESIÓN PSICOLÓGICA

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/A50.LaPresion.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 51 Martin Luther King vs. Malcolm X

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A51.MartinLutherKing.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 52 ACTITUD MENTAL EN LAS ARTES MARCIALES (y en todos los deportes)

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Bushido/A52.ActitudArtesMarciales.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 53 Inteligencia y Anticipación – Función Alfa

<http://elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A53.InteligenciaFuncionAlfa.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 54 La Vacuidad Budista por John Blofeld

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A54.VacuidadBudista.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 55 BUSHIDO POSICIÓN MENTAL EN COMBATE

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/PosicionMentalenCombate/A55.PosicionMentalCombate.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 56 CIRCUS MAXIMUS – “LOS QUE VAN A MORIR TE SALUDAN”

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/circo-romano/A56.CircoRomano.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 57 La Inteligencia Paralela o la Genialidad al Descubierta

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A57.InteligenciaParalela.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 58 ACTITUD MENTAL EN LAS SITUACIONES DE CRISIS

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A58.ActitudMentalCrisis.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 59 Historia de las Religiones - Sacrificios humanos

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A59.ReligionSacrificiosHumanos.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 60 Las Enigmáticas Oscilaciones de Rendimiento

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A60.OscilacionesRendimiento.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 61 El Día Después - El Síntoma de los perdedores

Cuaderno N° 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia ZEN

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A62.ElProvocador.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 63 El TROFEO y su extraordinario simbolismo guerrero

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/A63.ElTrofeo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/ControlEmocional/A64.GallodePelea.elRivalinterior.pdf>

א	כ	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט
aleph	beth	gimel	daleth	he	waw	zayin	heth	teth
'	b	g	d	h	w	z	h	t
י	כ	ל	מ	נ	ס			
yod	kaph	lamed	mem	nun	samekh			
y	k	l	m	n	s			
פ	צ	ק	ר	ש	ת			
ayin	pe	sade	qoph	resh	shin	taw		
'	p	s	q	r	sh/s	t		

Cuaderno N° 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A65.HistoriaEscritura.elRivalinterior.pdf>

CUADERNO N° 66 PRESIÓN EN LA NIEBLA - CRÓNICA DE UN ACCIDENTE DE AVIACIÓN

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A66.PresionEnLaNiebla.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 67 Don Quijote y el espíritu Caballeresco

<http://elrivalinterior.com/actitud/Quijote/A67.DonQuijote.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 68 Supervivencia – Respuestas Extremas: Campos de Concentración

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A68.CampoConcentracion.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 69 Inteligencia Paralela – Cristo y la Adúltera

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A69.ArteBuenaRespuesta.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N°73 Nutrición y Deporte - Flacos y ágiles - Imitando a los recolectores cazadores

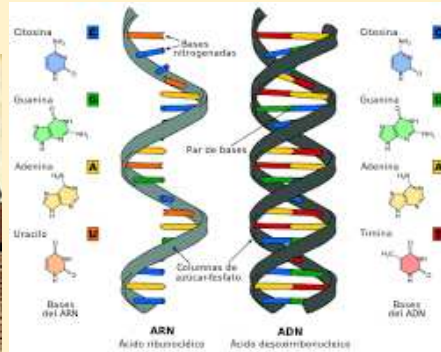
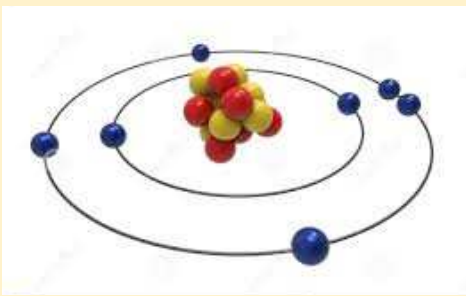
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A73.Recolectores.elRivalinterior.com.pdf>

Cuaderno N° 74 - Budismo Zen - La religión de los Samurai

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A74.BudismoZen.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 75 Historia del Fútbol - Sus increíbles orígenes en el Mundo

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A75.Historia.Futbol.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N°76 INTELIGENCIA PRIMORDIAL El Poder del Inconsciente. La fuerza creadora de los sueños que dió lugar a extraordinarios inventos,creaciones y descubrimientos. 136 PÁGINAS plenas de acción en sueños Históricos

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.INTELIGENCIA.INCONCIENTE.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 7 LA GUERRA PSICOLÓGICA por RAMÓN CARRILLO - Una Clase Magistral de este notable Investigador y Profesor Argentino en la Escuela de Altos Estudios Militares

https://www.elrivalinterior.com/PDF/Ramon_Carrillo_La_guerra_psicologica.pdf

Cuaderno N° 78 Errores Psicológicos en el Ajedrez

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A78.Errores.en.Ajedrez.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica - La Angustia Escénica y la Mirada del Otro

CUADERNO N° 81 ANTONIO PIGAFETTA PRIMER VIAJE EN TORNO AL GLOBO

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/Antonio-Pigafetta-Primer-viaje-alrededor-del-Globo.pdf.pdf>

Cuaderno N° 89 El Mito Maya de la Creación. Con el juego de Pelota

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A89.MitoMayaCreacion.elRivalinterior.com.pdf>

Cuaderno N° 90 LOS DOCE MALDITOS - Factores precursores de los errores. Mantenimiento Aviación - Válido para todo trabajo en equipo

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A90.12Malditos.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 91 Textos Védicos Ancestrales – India – El Rey, el genio y la mente

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/FactorHumano/A91.Rey.Genio.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 93 El Juego de Pelota Maya – Historia de los Deportes

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Juegos-con-pelota/A93.JuegoPelotaMaya.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 94 Indicador de Actitud – Una Metáfora de la Aviación

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/PODER-MENTAL/A94.IndicadorActitud.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 95 ORÍGENES – HISTORIA DEL AJEDREZ

Cuaderno N° 96 La Presión Psicológica social . Un abundante historial de las antiguas Publicidades de Cigarrillos (es un archivo pesado, pero vale la pena) y sobre el final un asesinato que cambió la historia de la Toxicología y de la Ciencia Forense

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A96.PresionTabaco.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 99 El Silencio del Analista – Una interrogación sobre su eficacia clínica. Psicoanálisis accesible

<http://elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A99.ElSilenciodelAnalista.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 100 EL HOMBRE EN LA ARENA Discurso de Roosevelt en La Sorbona - El Hombre en la Arena - Es el discurso que le dió Mandela al Capitán del equipo de rugby en 1995 - Imperdible -

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A100.HombreArena.elRivalinterior.pdf>

[PSICOLOGÍA DEL DEPORTE - ALTO RENDIMIENTO EN COMPETENCIA - PÁGINA DE INICIO](#)

CORREO DE LECTORES

gustavomaure@gmail.com



All Blacks, el equipo de rugby de Nueva Zelanda presiona a sus rivales. Los intimida

LETRA Y SIGNIFICADO DEL HAKA KA MATE

Haka Ka Mate (maorí)

kia rite! kia rite!

kia mau, hi!

Tinga ringa pakia

Waewae takahia kia kino nei hoki

kia kino nei hoki

Ka mate! Ka mate! Ka ora! Ka ora!

Ka mate! Ka mate! Ka ora! Ka ora!

Tenei te tangata puhuru huru

¡Prepárense! ¡Prepárense!

Manos en la cadera, doblen las rodillas

Golpeen los muslos con las manos

Golpeen el suelo con los pies lo más fuerte que puedan

Lo más fuerte que podamos

Muero! Muero! Vivo! Vivo!

Muero! Muero! Vivo! Vivo!

Se trata del hombre greñudo

Nana nei i tiki mai
Whakawhiti te ra
A upa... ne! Ka upa...ne!
A upane kaupane whiti te ra!
Hi!

que fue a buscar el sol
y lo hizo brillar de nuevo
Un paso hacia arriba! Otro paso más!
Un paso hacia arriba, otro más, el sol brilla!
Hi!



La copa simboliza la cabeza del “enemigo” obtenida como trofeo de “guerra” - David y Goliat

La guerra psicológica existió desde tiempos inmemoriales. Los jibaros disminuían la cabeza de un enemigo convencidos que se tomaba el espíritu de éste y se lo obligaba a servir al reductor, además evitaba que el alma regrese a vengar su muerte. Y por supuesto servía también como instrumento intimidante y presión psicológica para enemigos, además de trofeo de guerra para ser exhibido con orgullo por el vencedor. Hoy los deportes recrean de distintas formas este ancestral aspecto guerrero. La copa simboliza la cabeza del enemigo y el canto del haka hace “temblar” al adversario.