

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Estamos preparando la mente de los campeones

Actitud: Confianza que no es soberbia.

Humildad que no es inferioridad.

***Las dificultades en la definición
o cierre del Partido***

***El Síndrome de la Imposibilidad de
Cerrar o Convertir - El SIC -***

***Cuadernos de Psicología del Deporte N° 7
El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure***



***El Efecto Frankenstein en el
Deporte (o en la vida)***

El Trauma de la Oportunidad Perdida - El TOP -

La pérdida de la oportunidad de ganar

“En la vida hay tres cosas que no vuelven
atrás; la flecha lanzada, la palabra
pronunciada y la oportunidad perdida”
proverbio chino

En los momentos críticos el peso de la presión se hace más intenso; y la presión es presión del deseo que puja por manifestarse de un modo atropellado y poco efectivo. El sujeto está presionado desde dentro. Siempre es la presión interior la que define.

*Sangre caliente para pelear los tantos
y sangre fría para poder definirlos*

*Una Actitud Deportiva
Menguyente o Decreciente
- EL SIC -*

Cuando en los momentos de definición de una jugada o un partido un deportista (o un equipo) reiteradamente disminuye el rendimiento o la eficacia deportiva afectando negativamente el resultado y terminando derrotado **per se** (*por sí mismo, por su propia naturaleza*) postulamos que padece un conjunto de síntomas al que hemos dado el nombre de SÍNDROME DE IMPOSIBILIDAD DE CERRAR O CONVERTIR - **SIC** -

Este descenso de rendimiento o menoscabo de actitud deportiva ganadora puede ser notorio o sutil, pero siempre es decisivo para el resultado. Y así, en *segundos fatales*, se pierden horas, días, semanas o años de esfuerzo, entrenamiento y crecimiento deportivo.

En psicología, un síndrome es un conjunto sintomático observable y verificable, que existe en un momento dado y se reitera en diferentes individuos.

Es un grupo significativo de signos semiológicos que concurren en tiempo y forma en **situaciones precisas** que son momentos de tensión psíquica por definición.

La etiología (del griego *αἰτιολογία* 'estudio de la causa') es la ciencia centrada en el estudio de la causalidad. El síndrome es "plurietiológico", porque tales manifestaciones pueden ser producidas por diversas causas. Por ejemplo; *exigencias desmedidas de triunfo (superyó crítico), ansiedad, miedo al "fracaso", angustia escénica, ambición desmesurada, debilidad del yo para soportar o manejar la tensión, altas expectativas familiares, soberbia, personalidad rígida, miedos arrastrados desde la infancia, culpa inconciente, etc.*



TOP *Trauma de la Oportunidad Perdida*

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A07.Definicion.TOP.elRivalinterior.pdf>



"Dime cómo manejas las situaciones de tensión y te diré quién eres"

El momento del cierre del partido es uno de los de mayor tensión y es evidente que hace falta un resto

de *fuerza psíquica* para poder hacerlo, de la misma forma en que se necesita un resto de fuerza física en el embalaje de maratón, remo o ciclismo para la definición de los momentos finales. Un campeón siempre tiene un resto de *potencia psíquica* que le permite soportar la fuerte tensión de la definición.



embalaje final en ciclismo con liberación de adrenalina



*El sabio puede sentarse en un hormiguero,
pero sólo el necio se queda sentado en él.*

PROVERBIO CHINO.

"Los que están siempre de vuelta de todo son los que nunca han ido a ninguna parte."

Antonio Machado



LA ANSIEDAD DE GANAR

PRESIÓN DEL DESEO: EL SUJETO DESBORDADO POR SU PROPIA AMBICIÓN

Aprender a sentir pasión y emociones diversas, a controlarlas, dosificarlas e instrumentarlas de acuerdo a cada situación en particular es uno de los aprendizajes más bellos que nos brinda el deporte. Pero si se salen de cauce, estas hermosas vivencias emocionales pueden volverse en contra del sujeto en momentos claves y volverse una pesadilla donde muchos sienten ganas de abandonar el deporte.

La dificultad para definir o cerrar el partido es una combinación, en grados variables, de ansiedad azuzada por inseguridad personal, implacables exigencias desmedidas y un nerviosismo que nubla el juicio generando un importante desarrollo de angustia escénica.

Síntomas:

Intentos de definición prematura o atropellada.

Hay tenistas que en los puntos clave arriesgan un drop (pelota corta) o un winner (tiro ganador), pero no lo

hacen por una cuestión táctica, sino por ansiedad ya que no soportan la tensión de **trabajar** el punto hasta poder definirlo.

Hacen un precoz intento de definición y por esto suelen fallar, porque el punto de partida del golpe no es el fruto de una estratégica actitud de presión sobre el rival sino que son víctimas de su propia presión interior. El sujeto se hace objeto de su propia ambición desmedida o desordenada. El predador se convierte en presa fácil, y así pierde la oportunidad de cerrar el punto, convertir el gol o ganar el partido.

Inhibición y postergación en los momentos decisivos.

También puede suceder el fenómeno inverso donde por inseguridad se demora la ejecución del tiro desaprovechando la oportunidad y cediendo la iniciativa al oponente. Lo que el sujeto no hace, lo hace el rival. Igual que en la guerra terreno que se cede, lo gana el contrario.

Hacemos excepción de retiradas estratégicas o tácticas específicas de contragolpe, nosotros estamos hablando de *síntomas, inhibición o impotencia*.

Imprecisión, vacilación y/o lentitud

El jugador yerra tiros que en la práctica de entrenamiento

efectuar y convertir en innumerables oportunidades, como un penal o tiro libre. También puede cometer errores tácticos como no ver a un compañero mejor posicionado, o distraerse, no entenderse con el arquero o un compañero, dejar sin marca a un delantero, etc.

Puede presentarse la sensación de que los rivales atacan en cámara rápida mientras que el jugador reacciona en cámara lenta, o con pesadez. etc.

Tenemos el caso manifiesto de corredores, ciclistas o remeros que marcan mejores tiempos en los entrenamientos que en la competencia. A la inversa los campeones marcan mejores tiempos en competencia. En el **SIC** tal como sucede en las pesadillas, el soñante se mueve con gran dificultad y pesadez, mientras los atacantes lo hacen con velocidad. (en tenis se tiene la sensación de que el brazo se encoge o se agarrota) En cambio los campeones ven a sus rivales en cámara lenta mientras ellos se mueven a una velocidad mental superior.

Lo que queremos demostrar es que detrás de la imprecisión o el error se encuentra una situación de tensión que inhibe la fluidez, la espontaneidad y la determinación que la ejecución del tiro ganador requiere.

Denominamos a este proceso psicológico negativo como el SIC.

El cansancio, el alcohol, las drogas, el estrés y la falta de sueño producen lentitud en los reflejos y errores de razonamiento. Entendemos que también producen el mismo efecto factores psicológicos como la poca tolerancia a la presión interna y externa. Es la falta de *"anticuerpos psicológicos"* para la presión lo que produce el SIC.

Nuestro análisis de los factores psicológicos que conducen al accidente de aviación o de cualquier otra índole nos han puesto en la misma perspectiva.

VER: EL FACTOR HUMANO



En algunas oportunidades los equipos de fútbol dominan el partido y al no poder definirlos o convertir los goles terminan perdiendo "inmerecidamente"



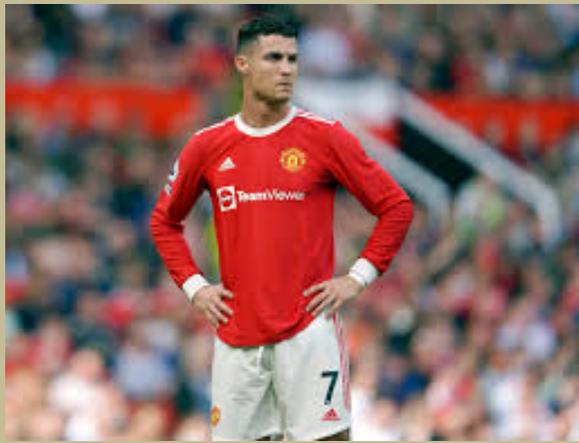
En otras ocasiones, por adormecimiento o anestesia colectiva, una cómoda victoria se transforma en una inesperada y sorpresiva derrota.



Sea por una de más o una de menos, inhibición, miedo o ansiedad, las oportunidades se van perdiendo una a una y al aproximarse el final del partido los nervios dominan a los jugadores coronando y sellando partidos para el olvido



Existen excelentes jugadas de gol en las que se falla en el tramo final. La brillantez de la elaboración no coincide con la opaca y poco certera conclusión.



*En tenis se llaman "errores no forzados" a aquellos en los que el **yerro** se produce sin intervención del rival. No derivan de una dificultad en el juego externo sino de una dificultad interior que motiva y "**fuerza**" la equivocación. Muchos se producen en momentos críticos.*

"Quien siembra en el espíritu planta un árbol a larga fecha." Nietzsche, Friedrich W



“Los humanos solo entendemos la luz cuando hemos vivido en la oscuridad” Robert Macfarlane escritor británico



Los penales constituyen una de las situaciones clásicas donde la dificultad para convertir se pone al rojo vivo.



El tenis ha sido pródigo en situaciones donde en el set decisivo un jugador que contaba con una amplia ventaja, a veces un 5-0, no logra definir y el

rival silenciosamente se va agrandando y al modo de un subibaja nuestro héroe desciende hasta el infierno de una inmerecida derrota.

El sabio puede cambiar de opinión.

El necio, nunca.

Immanuel Kant

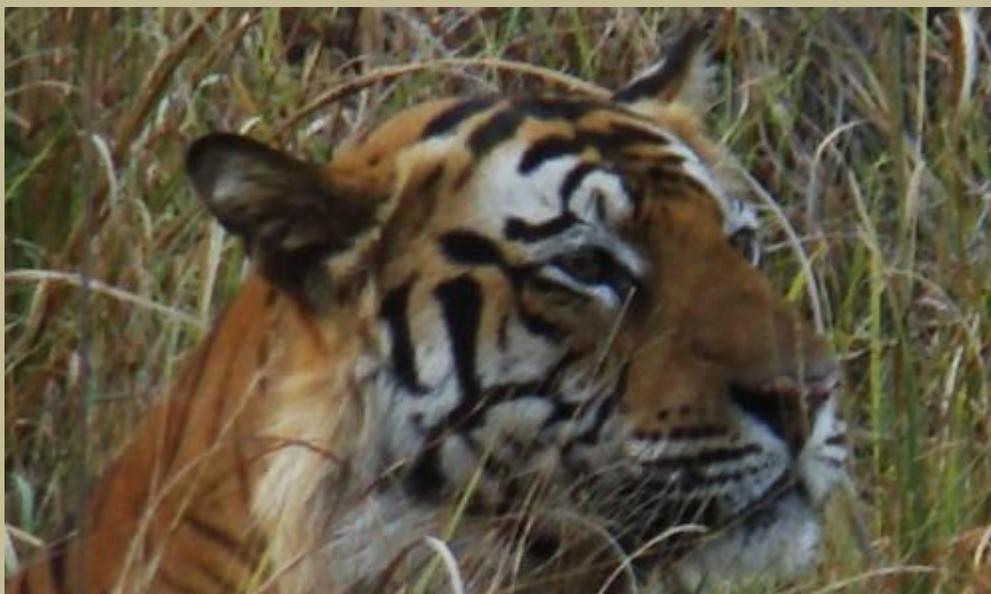


<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A07.Definicion.TOP.elRivalinterior.pdf>





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



© Gustavo Maure

® Todos los derechos de texto reservados © Copyright El rival interior

Las imágenes utilizadas pertenecen a sus autores y fueron tomadas de la web o enviadas por lectores

a fin de desarrollar un estudio e investigación de tesis sin fines comerciales.

gustavomaure@gmail.com



IMPORTANTE: Estos desarrollos teóricos están pensados y elaborados para deportistas adultos, profesionales del alto rendimiento. Para los niños la orientación psicológica es totalmente diferente, fundamentalmente tienen que jugar, divertirse y aprender valores de vida. Es la gran enseñanza del deporte, la formación espiritual. Aunque los padres esperen que sus hijos sean jugadores destacados tienen que saber que no se triunfa si no se ama profundamente aquello que se practica o se ejerce.

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:

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD..ElRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A03.El.Deporte.y.la.Guerra.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Caceria/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Tenis/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 Los Siete Pecados Capales del Deportista

Cuaderno N° 10 El Superhombre

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/El-Superhombre/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 11 Supervivencia – ACTITUD MENTAL POSITIVA

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A11.SupervivenciaActitudMental.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – América del Norte El Pasuckaukohowog

<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/actitud/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf>

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

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

Cuaderno N°23 Psicofármacos - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico

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

Cuaderno N° 29 Liderazgo – *El Taoísmo en el arte de la guerra*

<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 Vencedor

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

Cuaderno N° 42 Pasión y Muerte en las Lesiones Psicosomáticas

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

Cuaderno N° 44 Simbolismo Sexual - *El Macho Alfa*

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

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

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A45.UnaPosicionGanadora.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/actitud/La-Presion/A50.LaPresion.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° 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia ZEN

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

Cuaderno N° 63 EL TROFEO

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

Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña

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

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

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A65.HistoriaEscritura.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° 80 La Angustia Escénica

Cuaderno N° 90 La Angustia Escénica y la Mirada del Otro

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

<http://elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A95.HistoriaAjedrez.elRivalinterior.pdf>

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

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

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

