

elRivalinterior.com

Estamos preparando la mente de los campeones

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 60

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

La angustia escénica y su relación con el deporte

Las oscilaciones de rendimiento

Preparados para imprimir en hojas Tamaño Oficio



Para una mejor lectura abre este archivo con Acrobat Reader



*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 batalla más difícil que tengo todos los días es conmigo mismo" Napoleón I

El psicoanálisis y el deporte forman un matrimonio difícil o tal vez imposible. Pero aún al modo de los divorcios que dejan frases hirientes pero no por eso menos verdaderas, trataremos de rescatar algunas ideas que puedan sernos de utilidad. Podemos distinguir entre síntoma e inhibición, el primero es un agregado o una especie de cuerpo extraño en el psiquismo, como por ejemplo una fobia a los vuelos en avión, en cambio la inhibición **es una disminución de una función psíquica**. El deportista con problemas anímicos tiende a la inhibición, vale decir a una merma, deterioro o menoscabo en su capacidad de juego, una pérdida de eficacia generada por el nerviosismo en algunas situaciones críticas. Es claramente **una pérdida de rendimiento**.

Intentaremos relacionar estos **eclipses** del potencial competitivo con la agresividad, la angustia y el deseo.

La máxima que afirma
LA AMBICIÓN MATA AL HOMBRE es válida, pero
nosotros decimos: *El exceso de ambición mata al hombre.*

Recordamos nuestra postulación,
SANGRE CALIENTE PARA PELEAR LOS TANTOS,
SANGRE FRIA PARA PODER DEFINIRLOS

*"Nunca estuvo tan oscuro como el
instante previo al amanecer"*

Sor Juana Inés de la Cruz

¿Por qué motivo un jugador virtuoso o un equipo disminuyen su rendimiento en momentos claves del partido clave? ¿Qué hace que un jugador que en las prácticas no falla un solo penal sea capaz de desviarlo cuando se define un campeonato?

En principio existe una razón estructural, en el animal salvaje el instinto programa los movimientos y reacciones que tienden a ser constantes y eficaces. El tigre caza y corre de una determinada manera y el aprendizaje es mínimo en relación al programa que el instinto le determina. Las acciones de caza llevan el *sello de fábrica*. No hay mucho lugar para la inventiva propia. *Excepto en los cambios de las condiciones del hábitat.*



En el ser humano el instinto se perdió definitivamente, a lo que quedó los psicoanalistas lo llamamos pulsión, *de impulso* o también *ello*. A diferencia del instinto el *programa* no viene inscripto de fábrica, sino que se construye en la primera infancia mediante la familia. El psicoanálisis llama Complejo de Edipo a este proceso. Con la pulsión la inventiva y

el desarrollo personal se potencian casi ilimitadamente, pero también aumenta el riesgo de extraviarse en el camino de la vida.

*El instinto (animalidad) iguala
a los individuos de una especie,
la pulsión (humanidad)
los diferencia entre sí.*

El tema es que el *ello* tiene que ser articulado, ensamblado, direccionado, puesto a punto, programado, dirigido por aprendizaje y el inconciente. La memoria inconciente organiza los movimientos específicos de cada juego, que son los aprendizajes concientes

que luego se incorporan al psiquismo y posteriormente “salen solos”. También los conceptos estratégicos del juego se incorporan y luego salen espontáneamente. Son decisiones que se toman en milésimas de segundo. Pero esto no hace de una vez y para siempre, es una construcción que hay que realizarla todos los días. Es un trabajo de alta especialización que está expuesto a múltiples interferencias en el mismo inconciente, que es también la sede de nuestros conflictos psíquicos. Si esta zona creativa o inconciente está libre de embrollos anímicos, cosa que sucede muy pocas veces, el movimiento saldrá fluido y la eficacia psíquica puede alcanzar niveles inesperados. Pero no hay que protestar por esta dificultad, ya que este es el precio que se paga por la libertad y la alta especialización. El animal salvaje es más eficaz y no falla a la hora de la verdad como sucede con el hombre, pero está programado por el instinto y eso es inmodificable, además la selva es inexorable como el duelo a muerte, al primer error se pierde la vida.

Por otra parte estamos acostumbrados a pensar a nuestra personalidad como algo definitivo y constante, y esto porque la equiparamos o confundimos solamente con el yo. Nuestra psiquis profunda es algo mucho más inquieto y cambiante, con mucha más vida y creatividad, pero que al modo de un animal salvaje, muchas veces se niega a seguir los dictados del yo o la conveniencia de la realidad.



Los deportes que admiten una cuantificación objetiva, por ejemplo una medición exacta por tiempo o distancia, muestran las diferencias de tiempo, distancia, hoyos o altura entre los entrenamientos y las marcas efectivamente obtenidas en la competencia.

En pruebas de velocidad puede observarse que un atleta capaz de cronometrar x segundos en los entrenamientos, el día de la competencia inexplicablemente retrasa su marcha subiendo

su tiempo mientras otro se agranda aumentando su velocidad logrando bajar su marca. No hace falta recordar que aún las sutiles décimas de segundo pueden definir una competencia. Puede suceder lo mismo en pruebas de altura o lanzamiento.



Fundamentalmente mantendremos la interrogación sobre estas oscilaciones de rendimiento a lo largo de toda esta segunda y tercera parte del libro. Pero en principio existen varias respuestas posibles para estas oscilaciones, la primera es el nerviosismo, pero este término es muy impreciso, es exceso de ambición de deseo, el deseo bulle a todo vapor cuando está por concretarse y esto genera angustia neurótica que se vivencia como angustia escénica ante el momento de realización del deseo, momento siempre muy temido por el neurótico, y esta angustia está por detrás de las oscilaciones de rendimiento.

La explicación de las oscilaciones de rendimiento la encontramos en la interferencia que deja fuera de juego al sujeto generando una pérdida de fluidez o de precisión.

Estas interferencias se pueden enumerar de la siguiente forma y sin agotar sus diferentes posibilidades

1. Auto exigencias desmesuradas es decir Super yo muy crítico y hostil
2. Ambición exacerbada de ganar o no saber perder. Nerviosismo
3. Narcisismo o idolatría personal. Soberbia
4. Deportistas que se bloquean o inhiben frente a la presión.
5. Deseo alienado en el deseo de los padres. O deseo del Otro que no pudo ser asimilado como propio. Presión de los padres.
6. Sujetos que fracasan al triunfar. Perdedores. No toleran el triunfo por más que lo busquen.



Quienes saben soportar la presión y controlar sus emociones son los que triunfan



*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 Capitaes 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° 57 Inteligencia Paralela

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A57.InteligenciaParalela.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/>

Bibliografía