

***“Lo moral es tres a uno
sobre los físico”***

Napoleón Bonaparte



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

*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”

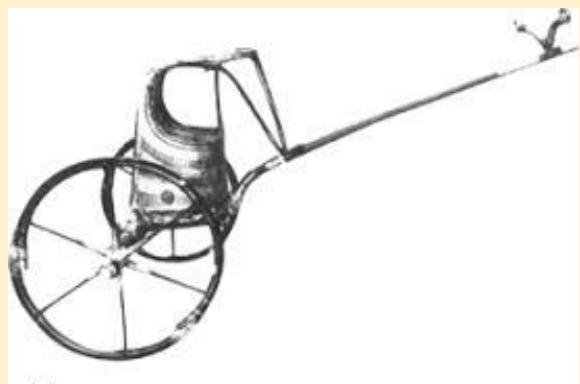
El Rival Interior – Escrito por Gustavo Maure

Con la rueda desequilibrada

***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***

www.elRivalinterior.com

**EL HOMBRE INTELIGENTE APRENDE DE SUS ERRORES,
EL HOMBRE SABIO DE LA EXPERIENCIA AJENA.**



***“No olvidéis nunca que una rueda está hecha por los radios pero también por el espacio
entre los radios. Unos radios fuertes mal colocados producen una rueda débil. Conseguir su
pleno potencial, depende de la armonía entre ellos”.***



“Una flecha sola,
puede ser rota fácilmente,
pero, muchas flechas son
indestructibles”.

“No tuve ningún lugar
donde esconderme del
trueno, así que ya no le
temo.”

Gengis Kan

Rey de los Mongoles
y fundador del mayor
imperio de la historia

Messi se reinventa, se supera y bate récords en el Barcelona mientras tanto su rendimiento en la selección Argentina sigue estancado. Algunos de sus compañeros también rinden menos que en sus equipos europeos, o pierden oportunidades que en sus clubes no desperdiciarían. Cual es el motivo de este extraño fenómeno? Nos atendremos a un análisis psicológico entendiendo que es solo una de las causas de un proceso complejo y multicausal. Es solo un factor entre otros. Pero este problema psicológico genera consecuencias negativas en la forma de jugar.

¿Que le pasa a la Argentina que con los mejores jugadores obtiene los peores resultados?

El equipo argentino no está funcionando equilibradamente porque **tiene mal distribuido el peso de la Presión Psicológica**. Se ha concentrado toda la carga en un solo jugador.

Veamos un modelo gráfico, se llama **estiba** a la distribución y colocación adecuada de la carga en una embarcación. Sus reglas indican que los pesos tienen que estar distribuidos de forma equilibrada. Es elemental que lo que tiene mayor peso tiene que estar ubicado lo más bajo posible y hacia el centro del barco para evitar el cabeceo en las tormentas y también resguardar la estructura del casco. Hay embarcaciones que han naufragado por la mala distribución de la carga.

En la selección Argentina **la presión psicológica recae en un solo jugador**. Es un error que se paga caro y nos ha hecho naufragar en los momentos decisivos. El jugador líder siente que toda la responsabilidad pasa por él y el peso de la **“obligación de ganar”** está concentrado sobre su persona. Situación que se agrava porque el advertido rival lo marcará rigurosamente, más de lo habitual incluso. Se perdió flexibilidad y se ganó rigidez.

El resto de los jugadores también sufre esa presión mal distribuida. Quedan forzados a actuar a contramano de su instinto futbolístico. Y aunque al jugador

le parezca lógica esta locura del **Mito del Héroe** es una neurosis futbolística. Una oposición entre instinto y "presión" social dominante.

Los compañeros del Héroe también sufren el síndrome denominado **Hermano Sombra**¹ Y es hora de postularlo con la mayor claridad posible. Este síndrome muestra los casos donde un hermano o compañero se destaca sobremanera sobre sus pares y los opaca. También sucede con los padres notables, destacados o muy talentosos. La "grandeza" del padres puede tener un efecto devastador sobre sus hijos y eclipsarlos porque se presenta como un modelo imposible de superar o igualar. Y si además el síndrome está incrementado por las presiones sociales y directivas de juego estamos en un problema serio. Prensa, técnicos, público parecen decir "**Ustedes no son importantes, Messi sí**". El resto quedan desdibujados, borrosos e inhibidos. Pierden confianza en sí mismos restándoles iniciativa propia y autodeterminación de las jugadas, están obligados a seguir un libreto preestablecido y que los rivales conocen muy bien. Es fácil predecir el juego de Argentina, todo pasa por Messi y por el lugar que Messi ocupa en la cancha. **Argentina perdió así el factor sorpresa.**

Además la sobrecarga de presión concentrada en su propia persona puede agobiar e inhibir a Messi mismo también. **Configurada de esta forma la presión psicológica es una "mochila de plomo" que nadie quiere cargar.** Acá perdemos todos.



En cambio en el Barcelona, donde juega habitualmente Messi, la rueda de la distribución de la Presión Psicológica esta muchísimo mejor repartida y equilibrada. El equipo tiene varias opciones de diferentes jugadores que forman sociedades con o sin Messi y son capaces de generar sorpresa siendo

¹ Psicopatología del Deportista.

<https://www.elRivalInterior.com/actitud/Psicopatologia/A98.PsicopatologiaDeportista.elRivalInterior.pdf>

letalmente eficaces. No tienen culpa ni prohibición de hacer jugadas sin Messi. Y Messi es más libre de ser él mismo cuando tiene la oportunidad.

Claudio Caniggia, un emblema de la Albiceleste de la década del 90, se refirió a cómo la nueva camada debe perder el encandilamiento que genera una figura como Messi. *"A mí me pasó en River. Estaban Alzamendi, Francescoli, Gallego, Ruggeri, Pumpido... Pero tenía que demostrar yo. No me importaba. Y también me pasó en la Selección con Diego, no es que buscaba a Maradona en cada pelota. Si Messi está a 30 metros, seguila vos, si la jugada da para seguir por izquierda, seguí por la izquierda. No puede ser que busquemos a Messi para que resuelva todo. Tampoco quiere esa responsabilidad, seguramente dirá: **Jueguen ustedes también.** Quiero jugadores que agarren la pelota y no estén pensando en dónde está Messi".*²

Lionel Scaloni, Director Técnico de la Selección Argentina, se expresó en el mismo sentido: **"Esté o no Messi, necesitamos un equipo, no un salvador"**³



El General Patton en algún lugar de Inglaterra. Víspera del asalto a Europa, 5 de junio de 1944

El General George S. Patton no se queda atrás con respecto al nefasto **Mito del Héroe Individual**, es contundente. No quiere ningún Superman ni Capitán América. En su arenga a la tropa previa al desembarco en Normandía en el día D exclama: **"Un ejército es un equipo. Vive, duerme, come y lucha como un equipo. Todo este asunto de la heroicidad individual es un montón de estiércol"**.⁴

² <https://www.infobae.com/deportes-2/2019/04/22/cruda-critica-a-dybala-y-el-gesto-que-le-falta-a-messi-en-la-seleccion-7-frases-de-claudio-caniggia/>

³ <https://www.elsol.com.ar/scaloni-este-o-no-messi-necesitamos-un-equipo-no-un-salvador>

⁴ General George S. Patton, *La guerra como la conocí* Home Patton: Discurso al Tercer Ejército 5 junio de 1944



“La Presión Psicológica”, Grabado de Goya rebautizado así por el autor de este artículo. Título original *“El sueño de la razón produce monstruos”* 1799



Como todos los excesos, el exceso de presión psicológica tiene su costo. En este caso las primeras víctimas son la espontaneidad, la naturalidad y la fluidez, todas hacen a la precisión en el arte del juego del fútbol

La “Guerra Psicológica” o su derivado la Psicología deportiva no se limita a optimizar la eficacia del equipo propio, sino que intenta desorientar, desmoralizar y desestabilizar psicológicamente a los oponentes. Volverlos inseguros, que disminuyan su confianza, que queden desconcertados y cometan errores. Nosotros logramos el efecto contrario, los tranquilizamos. *“No se preocupen amigos, tenemos una sola variante”. “Dependemos de un solo jugador”.* **Con nuestro desequilibrio psicológico equilibramos al rival. Lo que tenemos que inocular al rival se nos vuelve en contra y se nos explota entre las manos.**



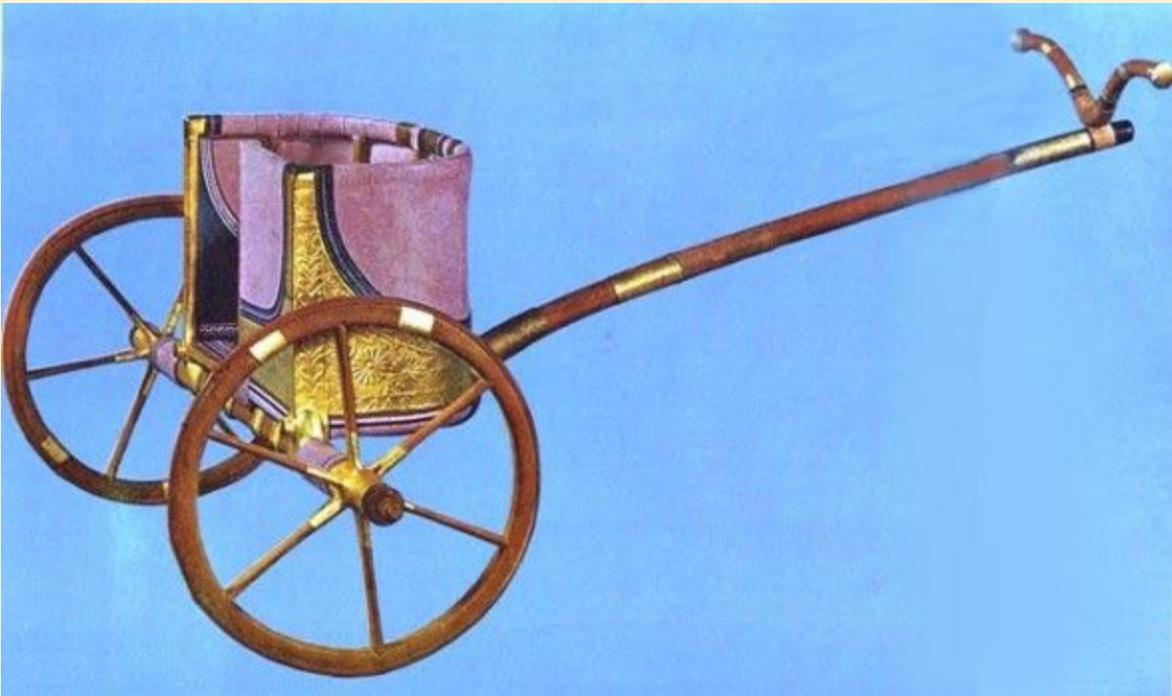
Metáfora de la Rueda: Existe una antigua historia china que le acercaron a Phil Jackson, entrenador de los Chicago Bulls y de los Ángeles Lakers en la NBA que recordaba su estilo de conducción del equipo y que él mencionó en su libro

“Canastas Sagradas”.⁵ **La utilizaremos para mostrar una**

mejor distribución de la Presión Psicológica y así mejorar la eficiencia del equipo. Se trata del emperador Liu Bang, quien, en el siglo III a.C., fue el primer soberano que consolidó a China como un imperio unificado. Para celebrar su victoria, Liu Bang celebró un gran banquete en su palacio, invitando a muchos oficiales de gobierno importantes, líderes militares, poetas y profesores, incluyendo a Chen Cen, el maestro que le había guiado durante la campaña. Los discípulos de Chen Cen, que le habían acompañado al banquete, estaban impresionados por los actos pero desconcertados por un enigma en el corazón de la celebración. Sentado en la mesa central con Liu Bang, estaba su ilustre alto mando. Primero aparecía Xiao He, un eminente general cuyos conocimientos de la logística militar no había quien los superase. A su lado estaba Han Xin, un legendario táctico que había vencido en cada batalla en la que había participado. Por último estaba Chang Yang, un astuto diplomático dotado para convencer a los jefes de estado para que formasen alianzas y se rindieran sin luchar. Los discípulos podían entender a estos hombres. Lo que les tenía perplejos era cómo Liu Bang, que no tenía una cuna noble o unos conocimientos comparables a los de sus consejeros, encajaba en la situación. “¿Por qué es el emperador?”, preguntaron ellos. Chen Cen sonrió y les preguntó qué determinaba la fuerza de una rueda. -¿No es la robustez de los radios?, respondió uno. Entonces, ¿cómo es que dos ruedas construidas con

⁵ «Parábolas del liderazgo», © President and Fellows of Harvard College. Este artículo ha sido publicado anteriormente en Harvard Business Review con el título «Parables of leadership». Referencia n° 92.405 También en “Canastas Sagradas” Phil Jackson, Hugh Delehanty

idénticos radios difieren en su fortaleza?, preguntó Chen Cen. Después de un momento, prosiguió: **Ved más allá de lo que se ve. No olvidéis nunca que una rueda está hecha por los radios pero también por el espacio entre los radios. Unos radios fuertes mal colocados producen una rueda débil. Conseguir su pleno potencial, depende de la armonía entre ellos.** La esencia de hacer ruedas reside en la habilidad del artesano para concebir y crear el espacio que sostiene y equilibra los radios de la rueda.



La metáfora de la rueda muestra que la fortaleza de un conjunto no depende de la fuerza de los radios sino de la equidistancia (equilibrio parejo) de los radios. Así lo entendieron los egipcios para armar sus devastadores carros de guerra.

La Rueda soporta la **Presión** del peso del carro multiplicada por la velocidad. El secreto de su fortaleza es la distribución pareja de las cargas entre los radios. Así se define la solidaridad de los miembros de un equipo lo que sostiene al conjunto de un sistema. **Y así debe distribuirse la Presión Psicológica en un equipo.**

- Eddard Stark nos dice lo mismo al retomar una antigua leyenda siberiana.

"Cuando cae la nieve y sopla el viento blanco, el lobo solitario muere, pero la manada sobrevive. El verano es tiempo para riñas y altercados. En invierno tenemos que protegernos entre nosotros, darnos calor mutuamente, unir las fuerzas"



Veamos un ejemplo conmovedor *“Una manada de lobos avanza en la nieve, llevan formación militar, los primeros 3 son los viejos, lastimados o enfermos, quienes dan el ritmo a toda la caravana. Si fuera al revés, serían dejados atrás, perdiendo el contacto con el grupo. En caso de una emboscada ellos serían los sacrificados. Luego siguen los 5 FUERTES, en la línea del frente. En el centro está el resto de los miembros de la manada, luego de los 5 siguientes. El último va solo, el alfa. Él lo controla todo desde la parte trasera. En esa posición puede verlo todo, decidir la dirección. Él ve a todos los de la manada. La manada se mueve según el ritmo de los ancianos y ayudándose el uno al otro y cuidándose el uno al otro.”* La rueda de la Presión Psicológica y de la organización está extraordinariamente bien repartida y equilibrada. Creo que tenemos que aprender mucho de los animales.

La foto fue tomada durante el documental “Frozen Planet” de la BBC, por el director y productor Chadden Hunter, en el Parque Nacional Wood Buffalo, en Alberta y tiempo después pudo ser aclarada por Eugenio Fernández Suárez, blog NASUA, blog de Fauna salvaje y conservación

Segunda Parte: La Sensibilidad a la Presión Psicológica

Hay jugadores que aumentan su eficacia bajo presión y otros que disminuyen su rendimiento. GARRY KASPAROV se convirtió en el campeón mundial de ajedrez más joven de la historia a los 22 años, en 1985, y defendió su título durante los 15 años siguientes. Muchos lo consideran el mejor ajedrecista de todos los tiempos por su capacidad para desplegar tanto un

juego ofensivo —su estilo característico— como defensivo. **"Cada vez que repaso las partidas de los grandes campeones descubro que, bajo presión, eran más eficaces"**. Lo dice en una entrevista que no por casualidad se llama UNA POSICIÓN GANADORA. ⁶



La Presión Psicológica tiene consecuencias en el Funcionamiento Cerebral En una experiencia realizada en la Universidad de Central LANCASHIRE, Inglaterra y que fue auspiciada por la National Geographic,

en su programa Ciencia para la Victoria, aportó interesantes descubrimientos sobre la forma en que la presión psicológica afecta el funcionamiento cerebral. ⁷ . Los movimientos ya no nacen desde lo profundo del cerebro, donde están los movimientos incorporados que se hacen sin pensar, como andar en bicicleta, sino que hacen una regresión a la zona periférica de aprendizaje, más consciente y pensante. Los movimientos se hacen torpes, pesados y lentos. El jugador comienza a funcionar cerebralmente como si estuviera aprendiendo los movimientos. **Las primeras víctimas de la presión son la fluidez, la espontaneidad y la naturalidad.** La selección Argentina termina jugando de forma monótona, rígida y estereotipada. **Alarmanamente previsible.** Y derivando en un fastidioso agotamiento propio. En este sentido Napoleón era contundente, **"Lo moral es tres a uno sobre lo físico"**.

La presión psicológica no sólo afecta la coordinación de los movimientos, también puede bloquear, inhibir o limitar la forma de pensar. Disminuye la inteligencia deportiva. Un jugador toma infinitas decisiones inconscientes en una ínfima fracción de tiempo. Jugadas, posición, pases, tiros al arco, gambetas, etc.. Actualmente se ha expandido el uso del análisis computarizado del electroencefalograma (EEG), como un método para estudiar la actividad mental. Se hizo un estudio sobre alumnos rindiendo exámenes de matemáticas. A mayor dificultad de los problemas se incrementaba la presión psicológica. Los

⁶ UNA POSICIÓN GANADORA <https://www.elRivalInterior.com/actitud/Ajedrez/A45.UnaPosicionGanadora.elRivalInterior.pdf>

⁷ <https://www.elRivalInterior.com/actitud/La-Presion/EfectosCerebrales.htm>

resultados muestran que la presión psicológica pudo inhibir la capacidad de respuesta y que existe una correlación entre la amplitud de las **ondas beta**, indicadoras de actividad cerebral, y la **presión psicológica aguda**. Las ondas Beta se afectaron en las preguntas omitidas por difíciles. ⁸ Diversos estudios revelan que las ondas cerebrales son claves para los procesos de aprendizaje... Esta onda aparece justamente en el momento en que el proceso de pensamiento se está concretando, entregando más coordinación a la actividad cerebral (Trafton, 2014). Todo profesor conoce situaciones de examen donde los alumnos se bloquearon y luego concluida la prueba, disminuida la presión psicológica, se les aclaró la mente y resolvieron sin dificultad los problemas en los que antes se habían trabado. Son grados menores al *síndrome de burnout* o *cabeza quemada*. Este síndrome reconoce a la presión psicológica aguda como uno de sus causales. Los pilotos de avión se entrenan para tomar decisiones con tranquilidad en situaciones de intensa presión psicológica.

Por Gustavo Maure



⁸ http://www.couvelab.org/wordpress/wp-content/uploads/2017/12/ondas_beta_Liceo1.pdf