

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

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

[ACTUALIZAR PDF](#)

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TOP.Oportunidad.pdf>

El TOP y el SIC: Cuando la Victoria se te escapa de las Manos

¡No te pierdas esta oportunidad de entender por qué algunos atletas, en la cúspide de su rendimiento, ven cómo el triunfo se les escurre!





Imagina la final de Roland Garros en junio de 2025. Sinner está a un punto de la gloria, con el marcador 6-4, 7-6, 4-6, 5-3 y 40-00 a su favor, disponiendo de tres *match points*. Sin embargo, las oportunidades se esfuman, el *game* se pierde y con él, la esencia del partido. Sinner no logra recuperarse del golpe, su rendimiento decae y, finalmente, un partido que estaba ganado termina en derrota.

Este dolor y desolación son la manifestación de dos fenómenos cruciales en el deporte: el **Síndrome de Imposibilidad de Cerrar o Convertir (SIC)** y el **Trauma de la Oportunidad Perdida (TOP)**. Estos conceptos son fundamentales para comprender esos segundos fatales donde meses o años de esfuerzo se desvanecen.

Síndrome de Imposibilidad de Cerrar o Convertir (SIC)

El **SIC** describe la dificultad de deportistas y equipos para "cerrar" o "definir" un partido o una jugada clave. Se

manifiesta cuando, en momentos críticos de definición, el rendimiento o la eficacia de un atleta o equipo disminuye drásticamente, llevando a la derrota por errores o incapacidades propias. Esta disminución, sutil o notoria, siempre resulta decisiva. Así, horas, días e incluso años de entrenamiento se pierden en segundos cruciales.

Ejemplos del SIC:

- PENALES: Un jugador que es implacable en los entrenamientos falla en el partido clave.
- Un corredor que logra excelentes tiempos en los ensayos, pero se hace "**pesado**" en la competencia.
- Un nadador que aumenta sus tiempos en el momento de la verdad.
- Un tenista que, sin fallas en el saque, comete una doble falta en un punto decisivo o *match point*.
- Sorpresivas imprecisiones en los pases.
- Incluso los caballos pueden mejorar o empeorar sus tiempos en competencia.

Es importante destacar que, como decía Korchnoi, los campeones suelen mejorar su rendimiento bajo presión, lo que contrasta con la experiencia del SIC.

Trauma de la Oportunidad Perdida (TOP)

Cuando se falla en la definición, puede impactar de forma brusca (baldazo de agua fría) y aparece el TOP: una sutil mezcla de **bloqueo, depresión e inhibición** que puede durar segundos, minutos u horas. Inmediatamente

después, se instala una disminución de la confianza y la inseguridad.

El partido que se le escapó a Sinner es un claro ejemplo del TOP. Otro ejemplo común se encuentra en la frase futbolística: **"los goles que no se hacen en un arco, los convierten en el otro"**. Esto significa que si un equipo no aprovecha sus oportunidades de marcar, es probable que el rival se potencie y anote en su contra, quizás debido a una baja en la eficiencia defensiva causada por la frustración de una oportunidad perdida. Un equipo se "agranda" y el otro se "achica". Puede dar inicio al **minuto fatal**.

Manifestaciones y Síntomas

Algunos síntomas que evidencian el SIC son:

- **Intentos de definición prematura o atropellada:** El deportista, por ansiedad, intenta finalizar la jugada rápidamente sin "trabajar" el punto tácticamente, lo que a menudo conduce a errores. La ambición desmedida convierte al "depredador" en "presa".
- **Inhibición y postergación en momentos decisivos:** Lo opuesto al punto anterior, donde la inseguridad lleva a demorar la ejecución, cediendo la iniciativa al rival.
- **Imprecisión, vacilación y/o lentitud:** El jugador falla tiros que normalmente acierta en el entrenamiento (como penales o tiros libres).
- **Auto desconfianza**

- **Desorientación táctica** Se diluye la estrategia de juego. Se describe una sensación de que los rivales se mueven rápido mientras el propio jugador lo hace en "cámara lenta", similar a una pesadilla, debido a que la tensión inhibe la fluidez y espontaneidad necesarias.

Detrás de la imprecisión o el error en momentos clave existen situaciones de tensión que el deportista no logra manejar adecuadamente. Factores psicológicos como la baja tolerancia a la presión interna y externa actúan de forma similar al **cansancio** o las **drogas**, produciendo lentitud en los reflejos y errores de razonamiento.

La falta de "**anticuerpos psicológicos**" ante la presión es lo que provoca el SIC.

Hay equipos de fútbol que dominan y pierden inmerecidamente por no poder definir, o tenistas que tienen amplias ventajas y no logran cerrar el partido, lo que demuestra el profundo impacto de estas dificultades psicológicas en el resultado final.

- Los "errores no forzados" en tenis son un claro ejemplo de cómo una dificultad interna "fuerza" el error sin intervención directa del rival.

Causas y Etiología

Estos síndromes son "plurietiológicos" o "**multicausales**", lo que significa que pueden tener múltiples orígenes psicológicos:

- Exigencias desmedidas de triunfo (presión interna excesiva).
- Ansiedad y miedo al fracaso.
- Angustia escénica.
- Ambición desmesurada.
- Debilidad del "yo" para manejar la tensión.
- Altas expectativas familiares.
- Soberbia, personalidad rígida o culpas inconscientes.

En momentos de alta tensión, como el cierre de un partido, se requiere una "fuerza psíquica" adicional para soportar la presión y ejecutar de manera efectiva. Un **Flujo Emocional Potente y Sostenido (F.E.P.)** es clave. Los campeones se distinguen por tener este plus de "potencia psíquica".

Soluciones: El FES y los ERA

Para combatir el SIC y el TOP, se proponen dos herramientas fundamentales: el **Flujo Emocional Sostenido (FES)** y los **Esquemas de Reacción Anticipada (ERA)**.

- El **FES** es el entrenamiento básico para evitar las temidas **Oscilaciones de rendimiento**. El jugador aprende a mantener su estado de ánimo estable y sostenido en el tiempo, (**relación positiva**) independiente de adversas condiciones externas. Al modo **samurai**.
- Los **ERA** consisten en **Esquemas de Reacción Anticipada**. Al igual que un buzo, un bombero o un policía anticipan situaciones críticas, los deportistas

pueden desarrollar **matrices** o estructuras de reacción con diferentes variables adecuadas para cada momento crítico específico. Ejemplo simple: Se entrenan partidos de 11 contra 8 para cuando el equipo quede con un jugador menos.



FES: Mientras que el guepardo, el animal más veloz del mundo, posee un **flujo físico-emocional fugaz y letal**, no es un animal de "largo aliento", un jugador como en el partido Sinner-Alcaraz puede necesitar sostener este flujo durante cinco horas o más. Lo contrario es una muy humana caza por **persistencia** dónde el animal cae agotado.



Caza por persistencia, es una persecución que dura días. Los humanos disipan el calor por transpiración, el animal por jadeo

Entrenamientos de Tipo Militar

El deporte, como sublimación de la guerra, puede beneficiarse de ciertos principios de entrenamiento militar.

El entrenamiento de grupos especiales, incluso femeninos, se centra en desarrollar habilidades físicas y mentales a través de ejercicios intensivos y técnicas especializadas para operaciones especiales. Esto incluye preparación en defensa personal, tiro, operaciones urbanas, conducción y trabajo en equipo, además de aspectos como la gestión del estrés y la toma de decisiones en situaciones de alta presión.

Los **imperativos de acción** se guardan en el Superyó Positivo; las **decisiones difíciles** en momentos críticos son un entrenamiento del Yo; y el **Flujo Emocional Sostenido** arrancará desde el Ello.





REA: los samurai se rigen por el Bushido. Un código de Honor que les organiza el Superyó (*imperativos de acción*)

Gustavo Maure

www.elRivalinterior.com

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TOP.Oportunidad.pdf>

Puedes mantener al día tu colección. Los Cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan, crecen y se renuevan periódicamente. Para mantenerte actualizado búscalos en

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

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



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
