

Estamos preparando la mente de los campeones

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 60

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

[Actualizar Archivo](#)

La angustia escénica y su relación con el deporte

Las oscilaciones de rendimiento



*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 FRÍA 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 inconsciente. La memoria inconsciente organiza los movimientos específicos de cada juego, que son los aprendizajes conscientes 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 inconsciente, que es también la sede de nuestros conflictos psíquicos. Si esta zona creativa o inconsciente 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.

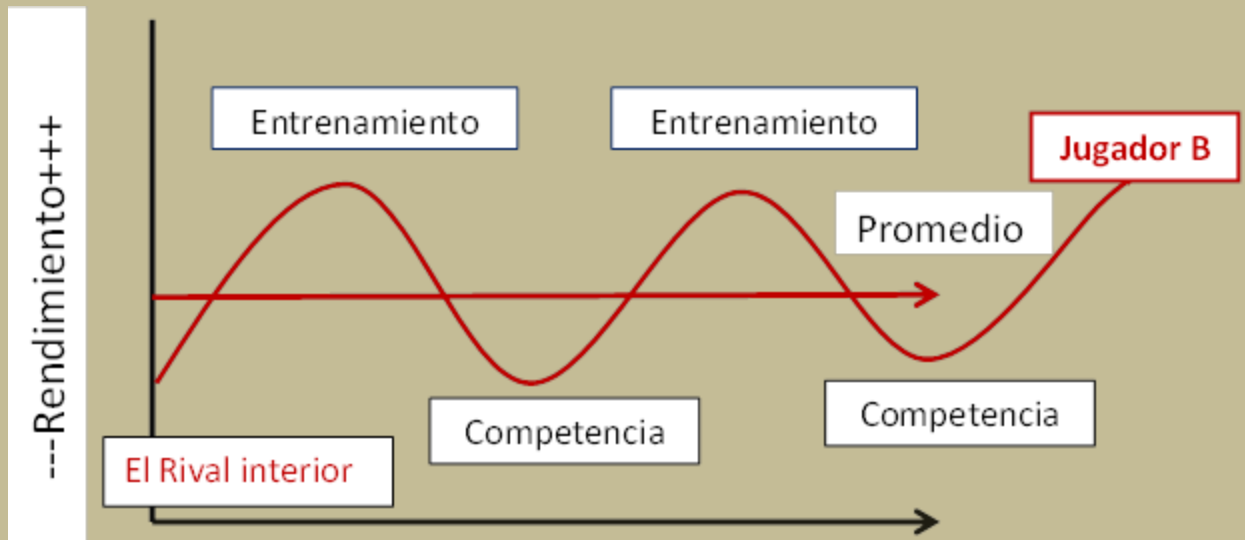
Por otra parte estamos acostumbrados a pensar a nuestra personalidad como algo definitivo y constante, y esto porque la equiparamos o confundimos solamente con el yo. Nuestra psiquis profunda es algo mucho más inquieto y cambiante, con mucha

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.



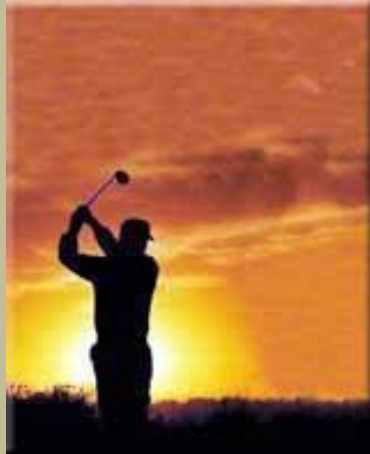
Los deportes que admiten una cuantificación objetiva, por ejemplo una medición exacta por tiempo o distancia, muestran las diferencias de tiempo, distancia, hoyos o altura entre los entrenamientos y las marcas efectivamente obtenidas en la competencia.

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.



En este esquema de oscilación de rendimiento vemos como el jugador B mejora su rendimiento en los entrenamientos y los disminuye cuando está en competencia.

Indudablemente sufre de Angustia Escénica generada por Presión Psicológica.



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 finalmente 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.

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

<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>

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

Cuaderno Nº 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 Nº 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 Nº 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 Nº 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 Nº 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 Nº 21 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 5
EL CERO INTENTA CONQUISTAR EUROPA Y DEMORÓ 300 AÑOS**

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

Cuaderno Nº 22 Frases sobre Ajedrez - Extraordinarias - Es actitud Mental y Emocional para todo

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

Cuaderno Nº 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 Nº 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 A 28 David y Goliat Atacando en situación de inferioridad

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

Cuaderno Nº 29 Liderazgo

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. Malcom X

<http://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

Cuaderno Nº 55 BUSHIDO POSICIÓN MENTAL EN COMBATE

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

Cuaderno Nº 56 CIRCUS MAXIMUS – “LOS QUE VAN A MORIR TE SALUDAN”

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

Cuaderno Nº 57 La Inteligencia Paralela

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

Cuaderno Nº 58 ACTITUD MENTAL EN LAS SITUACIONES DE CRISIS

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

Cuaderno Nº 59 Historia de las Religiones - Sacrificios humanos

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

Cuaderno Nº 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia ZEN

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

Cuaderno Nº 63 EL TROFEO y su extraordinario simbolismo guerrero

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

Cuaderno Nº 64 El Gallo de Riña

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

Cuaderno Nº 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura

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

CUADERNO Nº 66 PRESIÓN EN LA NIEBLA - CRÓNICA DE UN ACCIDENTE DE AVIACIÓN

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

Cuaderno Nº 67 Don Quijote y el espíritu Caballeresco

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

Cuaderno Nº 68 Supervivencia – Respuestas Extremas: Campos de Concentración

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

Cuaderno Nº 69 Inteligencia Paralela – Cristo y la Adúltera

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

Cuaderno Nº73 Nutrición y Deporte - Flacos y ágiles - Imitando a los recolectores cazadores

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

Cuaderno Nº 74 - Budismo Zen - La religión de los Samurai

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

Cuaderno Nº 75 Historia del Fútbol - Sus increíbles orígenes en el Mundo

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

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

Cuaderno N° 77 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° 90 LOS DOCE MALDITOS - Factores precursores de los errores. Mantenimiento Aviación -

<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

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

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

<http://elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A99.EISilenciodelAnalista.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>

CORREO DE LECTORES

gustavomaure@gmail.com