

Estamos preparando la mente de los campeones

**Donde hay presión, hay
una oportunidad
Jimmy Connors**

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 72

*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

Saber Quitarse Presión

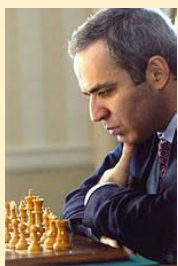
Continuación del Cuaderno 50

La presión Psicológica

*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*

La presión psicológica es un factor decisivo a la hora de definir situaciones en todos los órdenes de la vida, y por supuesto cuando hay que concretar resultados o cerrar partidos en los deportes.

Hay jugadores que aumentan su eficacia bajo presión y otros que disminuyen su rendimiento.



"Cada vez que repaso las partidas de los grandes campeones descubro que, bajo presión, eran más eficaces". Lo analiza Garry Kasparov, Gran Maestro de ajedrez, político y escritor ruso. Campeón del mundo de ajedrez de 1985 a 2000. El motivo es que la presión guarda una íntima relación con la angustia escénica y esta puede generar bloqueos e inhibiciones.

Existen corredores y nadadores que sorpresivamente empeoran sus tiempos de entrenamiento en la competencia. Y a la inversa hay otros que los mejoran. O tenistas que meten todos sus saques y cometen doble falta en el match point a su favor, paradójicamente cuando están a punto de conquistar su máximo anhelo. O jugadores que no fallan un penal o tiro libre en los entrenamientos y sí lo hacen en el partido clave, incluso pueden cometer inexplicables errores en el partido; están asfixiados por la presión y la angustia escénica con pérdida de confianza en sí mismos.

Las primeras víctimas de la presión psicológica son la espontaneidad, la naturalidad y la fluidez. Y aparecen la rigidez, la torpeza de movimientos, los errores y las decisiones equivocadas.



**El deporte deriva de la guerra
y evolucionó a una batalla simbólica en el caso del fútbol**

*El que gana una batalla es inteligente,
el que vence sin combatir es sabio.
Sun Tzú - "El arte de la guerra" - Siglo III a.C.*



1



2

Los deportes son hoy una metáfora del enfrentamiento bélico, con excepción del boxeo y con privilegio del ajedrez, el rugby se encuentra en una zona gris.

El campo de juego reemplazó al campo de batalla. El director técnico al general, el pizarrón a la maqueta, la camiseta al uniforme, la pelota al proyectil, el pelotazo al cañonazo, el boxeo al circo romano, el campeonato a la guerra y la estrategia de juego a la estrategia de batalla, el balón a la bala, y fundamentalmente; el rival al enemigo. Ataque y defensa mantuvieron sus nombres. Victoria y derrota también.

La dinámica simbólica se explica entendiéndolo que ahora existe un solo proyectil y es nada menos que el balón con que se juega. Los equipos se disputan la **única "munición"** en juego, siendo la posesión del balón una clave de la estrategia futbolera.

La etimología del término balón viene del aumentativo de la palabra bala, (bala más el sufijo **ón**), y esta del franco "boule" bola. También se ha sugerido que descende del latín **ballista**, arma para disparar flechas, y este del griego ballein βάλειν, lanzar, disparar. Este verbo nos da palabras como discóbolo, émbolo, parábola y diablo (diablo).



lanzador de disco δισκοβόλος

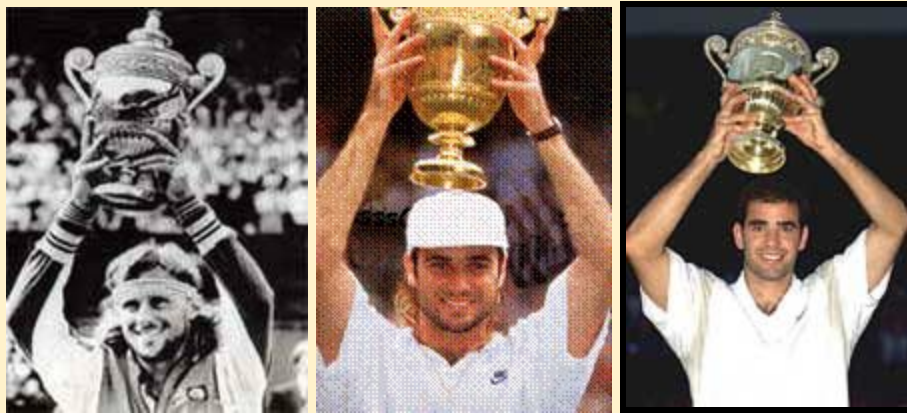


1

<https://cursosgratuitos.es/curso-gratuito-entrenador-de-futbol-sala-especializacion-en-coaching-deportivo-doble-titulacion-8-credit-ects-regalo-5-credit-reciprocoach-1-sesion-gratis-con-un-coach-profesional-online/>

² <https://cursosmasters.com/curso-de-entrenador-profesional-de-futbol/>

www.elRivalInterior.com



El Trofeo del vencedor

*Borg, Agassi, Sampras, Đoković, Nadal y Federer levantan la copa de Wimbledon.
David hace lo propio con la cabeza de Goliat.*

La base de la copa conserva la forma del cuello y las asas la de las orejas.

Los deportes derivan de la guerra que lleva la marca de la barbarie.

Con la misma evolución de los sacrificios de las religiones los juegos transformaron escenas cruentas (con derramamiento de sangre) en incruentas y sublimadas favoreciendo a la civilización.

El deporte une a los hombres, mientras la guerra los separa.

Como aclaración necesaria diremos que este desarrollo es solo para deportistas profesionales mientras dure el partido. Es un control emocional transitorio e inofensivo. Luego vuelven a ser personas afectivas y alegres. Sobran los ejemplos de campeones sensibles, con capacidad para amar y con mucho humor. Los niños deben aprender a amar el deporte con diversión y alegría. Son los padres los que deben moderar la presión que exige el éxito a toda costa y considera al perder como un fracaso. El deporte no es una guerra sino solamente un juego.



Rudyard Kipling (1865-1936), autor de "El libro de la Selva" y Premio Nobel de Literatura en 1907 decía; **"Al éxito y al fracaso, esos dos impostores, trátalos siempre con la misma indiferencia"**.

Por eso hay que sacarlos de la cabeza, erradicarlos de la mente. Al modo del budismo zen; Vaciar la mente del éxito y el fracaso. De vivir o morir. Cambiarlo por combatir bien. Ese es uno de los sentidos del "no mente Zen". En japonés se llama "Mushin", que es un estado psicológico a alcanzar en las artes marciales, para esto es necesario desprenderse del miedo, la ira y el ego. Su traducción literal es mente sin mente, también se traduce como "No mente". No pensar; o mejor **pensar sin pensar**, o actuar con la velocidad del rayo sin interferencias del temor o de la ambición. Las acciones y decisiones surgen desde el Inconsciente sin interferencias. El mundo se mueve alrededor en cámara lenta. Se actúa con decisión. Busca alcanzar el ser inmutable del guerrero, lo que no cambia. Por esta vacilación del pensamiento algunos jugadores erran cuando tienen tiempo para pensar. Pero esto no debe entenderse como actuar atropelladamente. El maestro Zen Takuan Soho ha dicho:

*La mente debe estar siempre en el estado de "flujo" (fluidez), porque cuando éste se detiene, esta interrupción es pernicioso para el bienestar de la mente. En caso de un espadachín, significa la muerte. Cuando el espadachín se enfrenta a su oponente, no piensa en el oponente o en sí mismo, ni en los movimientos de la espada del oponente. Sólo permanece allí con su espada, la cual, olvidando todas las técnicas, está preparada para seguir los dictados del subconsciente. El hombre ha dejado de ser el portador de la espada. Cuando golpea no es el hombre, sino la espada en la mano del subconsciente del hombre quien golpea.*³

Saber Quitarse Presión

Hay que cambiar el objetivo, jugar bien, actuar con dignidad, sin ansiedades ni temores. No intimidado sino levemente enojado. Los campeones saben quitarse presión con algunos factores de la depresión; **apatía operativa, serenidad mental e indiferencia instrumental**. Sirven para moderar objetivos. Aprenden a filtrar la presión tal como nosotros cuidamos nuestros ojos usando lentes de sol. Se encapsulan del público como los autistas. Solo escuchan a sus compañeros y al DT. Se sumergen en un "baño de teflón". Se independizan del triunfalismo popular. Así combinan la velocidad y sorpresa del guerrero que actúa con mente fría y el corazón caliente. Encauzan y afirman su pasión. Templan su deseo. Nace el **entusiasmo**, en su etimología literal, "en-Theos", con Dios adentro. Vienen las musas inspiradoras. También se lo menciona como "estar en vena". Es el comienzo del **virtuosismo escénico**, que se opone a la angustia escénica. Este es un factor cualitativo.

³ Soho, Takuan. *The Unfettered Mind*. Trans. William Scott Wilson. Tokyo: Kodansha International Ltd., 1986

Un viejo adagio árabe expresa estas enigmáticas palabras:

***Si quieres ser millonario
Debes saber ganar el dinero
Saber invertirlo
y Saber despreciarlo.***

Las primeras dos recomendaciones son lógicas, la tercera es incomprensible si no logramos descifrar su sentido.

No se trata del desprecio **vulgar** como sería el de aquel que despilfarra su capital en el juego. Sino que hace referencia al desprecio **elevado** que tiene el Samurai por su vida.

Este desprecio **sublime** permite al Samurai combatir sin presiones por el temor a perder su vida, lo que no quiere decir que sea fácil quitársela. Si el que quiere ganar dinero está preso de su ambición, esclavo de sus pasiones, seguramente hará malos negocios. La ambición le nublará la mente y la lectura de la realidad.

El jugador de primer nivel no solo tolera fácilmente la presión, también sabe regularla, quitársela de encima.



Esta actitud oriental del guerrero se distingue categóricamente del jugador llamado **“pecho frío”**. *El uso común y actual de esta calificación va dirigido a los deportistas que son considerados como personas de poco carácter para jugar partidos trascendentales o que no tienen el mismo rendimiento en esa clase de encuentros. En otras palabras, aflojan cuando “las papas queman” y esos jugadores no responden a la altura de las expectativas. Eso es un “pecho frío” o por lo menos es el significado socialmente aceptado actualmente.*⁴ Vale decir; el término pecho frío hace referencia a los jugadores particularmente sensibles a los efectos de la presión.



El himno argentino, de fundamental importancia motivacional en los deportes, es un ejemplo de bravura y coraje. Se canta utilizando una potente metáfora;

"O juremos con gloria morir". En su versión completa agrega:

*"De los nuevos campeones los rostros
Marte mismo parece animar
la grandeza se anida en sus pechos
a su marcha todo hacen temblar."*

Navegar es necesario, vivir no lo es. Esta es la célebre frase con la que, Pompeyo arengó a sus marineros cuando éstos se negaban a embarcar ante el amenazador estado de la mar para recordarles que el deber está por encima de cualquier miedo o de cualquier circunstancia.

Se denomina ataraxia a un estado de ánimo propuesto por los epicúreos, estoicos y escépticos gracias a la cual alcanzamos el equilibrio emocional mediante la disminución de la intensidad de nuestras pasiones y deseos. Templaban así la fortaleza del alma frente a la adversidad.

Es, por tanto, tranquilidad espiritual, paz interior, imperturbabilidad, con la casi total ausencia de deseos o temores logrando la serenidad. No hay que confundir serenidad con lentitud, son dos cosas muy diferentes. Un piloto de avión necesita serenidad para tomar decisiones en milésimas de segundo. Un goleador igual. Lo mismo para un tenista.

Estos filósofos nos brindaron un modelo de aparente desapasionamiento que nosotros llamaremos indiferencia instrumental. Esta actitud permite alcanzar objetivos de precisión sin perder potencia anímica.

Para el budismo la causa principal del dolor por ansiedad es el deseo, que, por estar asociado al temor y la esperanza, perturba e interfiere al corazón. Por lo que *la liberación del dolor* yace en la extinción o nirvana de todo deseo o afección perturbadora, como especialmente del deseo de vivir. El Budismo Zen era la religión de los Samurai.

El Samurai, modelo de entrenamiento mental para los deportes, templaba su actitud todos los días y en toda ocasión. Al partir en la madrugada, se despedía de todas sus pertenencias asumiendo que ese día podría ser el último. Buscaba perder el miedo a la muerte y no pensaba en ganar o perder, sino en combatir y morir con dignidad. Era un fanático de su deber al que era muy difícil quitarle la vida.

Paradójicamente, la apatía e indiferencia frente a su muerte lo convertía en el más temible guerrero.

Gustavo Maure

www.elRivalinterior.com

www.elRivalinterior.com/Cuadernos

⁴ <https://cuyonoticias.com/2014/33637/>

