

## Como afrontar la Presión

### Introducción:

El fútbol representa muchas de las cosas que nos pasan en la vida; amor, odio, revancha, dedicación, preparación, disciplina, estrategia, sensualidad, pasión, sexualidad y mucho más. A veces el peor rival no es el que está afuera, sino el que tenemos adentro. Este artículo intenta hacerte ver el deporte de una forma diferente para que puedas triunfar en el maravilloso **juego de la vida** o en cualquiera de tus proyectos con la mejor preparación posible.

Ya lo dice un antiguo adagio del deporte y de la guerra: **Nunca subestimes al rival y mucho menos al rival interior**. O como bien decía Jimmy Connors: “ **Donde hay presión, hay una oportunidad**”.

### Percepción del jugador:

Un torneo, un partido, o incluso una situación de juego determinada puede ser recibida por el jugador de dos maneras totalmente opuestas:

- Como una **amenaza**
- Como un **desafío**

Si se recibe como “ **una amenaza** ” el jugador se llena de presión. Queda paralizado, temeroso, falto de confianza y rodeado de emociones negativas.

Por el contrario, si la tarea se toma como “ **un desafío** ” entonces el jugador no siente presión alguna sino una gran motivación.

En este caso, el jugador se empapa de pensamientos positivos y está en condiciones de elevar su rendimiento deportivo.

Como entrenadores debemos hacer que los jugadores, realicen esa visión de desafío para poder afrontar el evento con un nivel óptimo de activación.

Muchas veces cuando nos enfrentamos a rivales superiores aparece el pensamiento de amenaza y aún nos hace más vulnerables, eso lo considero mal gestionado por el entrenador, tenemos que hacer creer a los jugadores que podemos ganar a ese gran equipo, explicando como, dando pautas exactas y que los jugadores creen en ti, en ese momento el pensamiento de amenaza se convierte en un desafío. Varias veces observamos como el rival pequeño “se come” al grande, ahí él entrenador ha realizado un gran trabajo psicológico y los jugadores salen al campo creyendo que pueden ganar y que van a superar ese desafío. Importante este tipo de trabajo.

## La presión:

Continuamente oímos hablar de la palabra presión, pero ¿qué es realmente la presión?

En principio, no es un objeto físico concreto y tangible. No la podemos ver ni la podemos tocar, pero sabemos que existe porque condiciona las conductas y el juicio de las personas.

**La presión** es una sensación psíquica, es totalmente psicológica, lo que no quiere decir que no tenga existencia real.

Es importante señalar, que los factores que generan presión en un futbolista no pueden calificarse objetivamente en una escala según el grado de presión que representan.

Así, no puede decirse en principio, que una determinada acción produce mucha o poca presión, porque es posible que para algunos ese mismo acontecimiento genere una presión intolerable y para otros no produzca presión alguna.

Es decir, no puede hablarse de que un acontecimiento puntual produce mucha o poca presión, por ello es subjetivo y dependerá del jugador que la reciba.

### Como es afrontada la presión por los jugadores:

Alguien dijo alguna vez, " **no hay problemas grandes o problemas pequeños, sino que simplemente hay problemas** ".

En igual sentido, no hay presiones grandes o presiones pequeñas, hay simplemente acontecimientos o circunstancias que generan presión y ellas tendrán la entidad que el sujeto involucrado les otorgue.

Por ello, para un jugador una penalti en el último minuto puede representar una enorme presión y para otro una conversión decisiva tal vez no signifique tanta presión.

En resumen, no se puede otorgar a los hechos un nivel de presión determinado, porque ello resulta absolutamente subjetivo y dependerá del deportista involucrado.

### Tipos de presión:

Por otra parte, la presión que recibe un jugador puede ser:

- **exterior**
- **interior**

La presión **exterior** representa “el poder del Otro” sobre el jugador. Esta puede ser ejercida por los padres, familiares, entrenador o compañeros por ejemplo. Sin embargo, no solo son las personas, porque otras circunstancias también pueden ejercer presión sobre el jugador.

Por ejemplo, cuando un equipo va perdiendo y está desesperado por que se termina el partido, es el tiempo el que esta ejerciendo fuerte presión sobre el jugador, porque condiciona su desempeño.

La presión **interior** esta representada por el poder o la fuerza de las pasiones sobre el jugador (motivaciones del jugador). Ello significa que el mismo jugador es el que se pone presión a sí mismo.

Así, el miedo a ser juzgado o a ser puesto en duda, hace que alguna vez muchos jugadores duden de sus posibilidades y pierdan confianza en sí mismos. Pueden estar autopresionados por creer no estar a la altura de las circunstancias y por ello desarrollan un sentimiento de inferioridad.

El miedo al fracaso y a decepcionar a su entorno y allegados puede generarles enorme presión.

Este tipo de presión la podemos sentir sobretodo en pretemporada cuando tenemos jugadores a prueba, ese jugador lo deseamos por que no rinde al nivel de los otros compañeros y cuando va a otro club, puede ser el mejor jugador. ¿Cuántas veces nos ha pasado esto? Este fenómeno es a consecuencia de la autopresion que ha gestionado el jugador y al ir a otro club que se ha sentido capaz de hacerlo bien se ha quitado de encima la presión y puede rendir al 100%. De ahí la importancia del entrenador en gestionar este tipo de detalles.

La presión interior es la más difícil de manejar. Encontramos allí, la ambición personal, la ansiedad, el nerviosismo, el miedo, el deseo de ganar, etc.

La ansiedad como presión interior por ejemplo, no permite al jugador esperar el momento oportuno.

Los futbolistas profesionales en la ejecución de penales sufren de ansiedad como consecuencia de la presión interior.

Por otra parte, la presión excede al fútbol y se encuentra en todos los órdenes de nuestra vida (un examen, una entrevista laboral y muchos otros escenarios).

### **Como afrontar la presión:**

La presión no es propia solo de los futbolistas, sino de todas las personas en cualquier ámbito que sea, ya que forma parte de nuestra vida diaria.

Es una realidad, que la presión que se ejerce sobre un futbolista es muy fuerte. La presión es algo que uno se impone a sí mismo, por eso esta en cada uno eliminarla. La presión es un obstáculo que el jugador debe aprender a sortear y tratar de manejar en su beneficio. La fortaleza mental permite justamente disminuir o suprimir las consecuencias negativas de la presión.

Además, ningún jugador, incluso los que tienen gran fortaleza mental, juega bien bajo presión. Lo que hacen los fuertes mentalmente es lograr controlar esa presión.

Es decir, todos los futbolistas, incluso los grandes campeones, han sufrido y sufren presión, pero estos son capaces de controlarla o dominarla.

Por ello, el éxito del futbolista estará dado en gran medida a la respuesta que tenga frente a las situaciones de presión que, indudablemente, tendrá a lo largo de su carrera.

La forma en que un jugador pueda manejar la presión es una de las diferencias esenciales entre un jugador común y los grandes campeones. Los primeros disminuyen su rendimiento frente a la presión; se intimidan y se ponen nerviosos, mientras que los segundos “**se agrandan**”, aumentan su eficacia y mantienen la serenidad en los momentos críticos.

Es necesario para ello empaparse de energía positiva, es decir energizarse positivamente con emociones positivas como puede ser las sensaciones de diversión o de gozo.

La falta de confianza en uno mismo, el estrés y la ansiedad son las principales manifestaciones de la presión.

### **Formas de interpretar las presiones:**

Por último, hay presiones **negativas** y **positivas**. Sin embargo, ambas pueden intimidar al jugador.

Las primeras son comprensibles, pero las segundas existen por el temor a defraudar al otro.

Así, una afición en un estadio que alienta al jugador puede ser recibida como una presión **negativa** o como “una carga” si cree no poder satisfacer las expectativas y defraudarlos. Por el contrario, energizarse positivamente con el apoyo recibido es la respuesta **positiva** a esa presión.

**En definitiva, está en el jugador transformar la presión que recibe en “un desafío” u oportunidad o en “una amenaza” para sí mismo.**

Los grandes competidores son los que conviven con la presión y en cierta manera la disfrutan.

Los que **“no juegan por nada”**, es decir, no compiten, son los que no tienen ningún tipo de presión, por ello la existencia de la presión tiene en cierta manera una parte positiva.

El mensaje a transmitir es que si hay presión significará que algo grande está en juego.

**Hay que lograr convivir y disfrutar de los momentos de presión, porque son justamente esos momentos, los que lo hacen estar encendido, enfocado e hipermotivado.**

### **Conclusiones:**

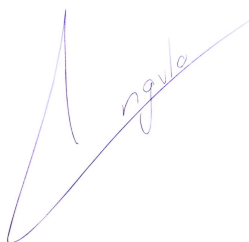
Primeramente espero que os haya gustado y que sea de vuestra utilidad la información que se ha aportado en este artículo.

Seguro que vosotros tenéis en cuenta estos factores, pero he considerado adecuado mostraros mi visión y mi conocimiento respecto al aspecto psicológico que en mi opinión es realmente importante para triunfar. Si el equipo no está motivado, no cree en ti, no sabe gestionar la presión, etc. Opino que se puede perder hasta con el rival menos esperado. Es muy importante saber cuando incrementar la presión y cuando disminuirla. Conocer muy bien a tus jugadores es fundamental para ayudarles a gestionar la presión y tratarlos correctamente para que puedan estar al 100%

Creo que todo lo que se pueda sumar al equipo va a ser siempre en beneficio de él. Hoy en día está todo muy igualado, la gente está muy bien formada, trabaja muy bien y los pequeños detalles son los que diferencian a unos técnicos de otros. En consecuencia os animo a trabajar como hasta ahora y siempre tener esta actitud de seguir aprendiendo, escuchando, valorando, etc.

Muchas gracias por vuestra atención.  
Espero que sigáis visitando [www.sergiangulo.com](http://www.sergiangulo.com)

Atentamente:



Sergi Angulo Lerín