

Estamos preparando la mente de los campeones

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 6

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

Indicador de Actitud

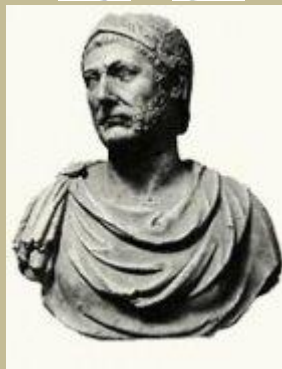
Preparados para imprimir en hojas Tamaño Oficio  Para una mejor lectura abre este archivo con Acrobat Reader 



*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*



"Hallaré un camino, o me lo abriré" (Aníbal Barca)

Indicador de actitud

Una de las claves psicológicas del éxito en el deportista es la actitud. Existen muy buenas definiciones de este término, por ejemplo el estadounidense Gordon Allport la expresó como un estado de disposición nerviosa y mental, organizado mediante la experiencia, que ejerce un influjo dinámico u orientador sobre las respuestas que un individuo da a todos los objetos y situaciones con los que guarda relación. *Es una tendencia de reacción que modificamos de acuerdo a nuestro estado de ánimo y que tiene enormes consecuencias en los resultados de nuestras jugadas.* Podemos tener una actitud positiva, guerrera, optimista, depresiva, resignada, etc, etc.

Nos faltaría una especie de relojito para poder medirla y saber con qué actitud estamos encarando las diferentes situaciones que abordamos. ¿Podemos hacerlo? Creo que es posible construir una imagen mental de este reloj que nos permita establecer que actitud estamos tomando a cada momento del partido, entrenamiento o incluso en la vida. Si estamos cayendo en picada, ganando altura, conservando la que ya tenemos, etc.

La mejor representación la encontramos en un instrumental de avión:



El *indicador de actitud* u *horizonte artificial*, muestra la actitud -attitude en inglés- del avión respecto al exterior, es decir: si está girado, si está con la nariz levantada o ambas cosas, si caemos, etc. Sirve de gran ayuda en condiciones que la visibilidad es poca o nula, con el indicador de actitud se puede saber si se va recto y nivelado.

El indicador de actitud, está compuesto por una figurita que tiene forma de avión, si esa figurita está girada, el avión está girando, si se ve levantada hacia arriba, el avión estará realizando un ascenso y si está abajo, está descendiendo. En el indicador de actitud, también se encuentra marcado el suelo y debajo de él hay 4 rayas negras, cada una de ellas disminuye 5 grados (la raya del suelo es el punto 0), si la figurita del avión está en la segunda raya, el avión está descendiendo 10 grados. En la parte superior del indicador de actitud está marcado el cielo, y arriba otras 4 rayitas que cada una de ellas aumenta 5 grados. En la parte superior del indicador de actitud hay un puntero naranja que se encuentra centrado cuando no hay ladeo y por lo tanto está recto, en su alrededor hay 4 rayas blancas que nos indican el ángulo de ladeo del avión, la primera, partiendo del puntero, es de 10 grados de ladeo, la segunda de 20, la tercera de 30 y más abajo viene la cuarta que es de 60 grados, finalmente hay otra de 90 grados (el suelo).



Panel de control de un f-15 Eagle - En el centro se observa el indicador de actitud Obsérvese que es el reloj central del panel de control



El F-15 Eagle es veloz, extraordinariamente ágil y capaz de trepar como un cohete. Está dotado con el mejor radar de combate de occidente y puede localizar, interceptar y destruir aviones enemigos a mayor distancia de la que alcanza a ver su piloto.





*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



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:

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD..ElRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A03.El.Deporte.y.la.Guerra.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Caceria/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Tenis/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 Los Siete Pecados Capitales del Deportista

Cuaderno N° 10 El Superhombre

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/El-Superhombre/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 11 El Factor Humano

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>

Cuaderno N° 13 Zen La Taza Llena o la Soberbia del Saber

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

Cuaderno N° 15 La Ataraxia – Los estoicos – Budismo Zen

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A15.ATARAXIA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N°23 Psicofármacos - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/Psicofarmacos/A23.Psicofarmacos.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 29 Liderazgo

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Liderazgo/A29.Liderazgo.elRivalinterior.pdf>

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° 48 Zen – El Bambú Japonés

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A48.BambuJapones.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° 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia Zen

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

Cuaderno N° 63 EL TROFEO

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

Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña

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

Cuaderno N° 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura

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

Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica

Cuaderno N° 90 La Presión

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>

<http://www.elrivalinterior.com/>

Bibliografía