elRivalinterior.com

Alto Rendimiento en Deportes de Competición

Estamos preparando la mente de los campeones

Cuadernos de Psicología del Deporte N°25

El Rival Interior – Escrito por Gustavo Maure

Nuestros E-Books se renuevan y evolucionan - Actualizar Archivo

1 INDICADOR DE ACTITUD MENTAL - 2 FIEBRE DEL ÉXITO - 3 SÍNDROME CONFUSIONAL
4 SÍNDROME DE AGOTAMIENTO - 5 INHIBICIÓN - 6 EL JUGADOR CENTRADO

El Sujeto Centrado vs. el jugador Descalibrado

Inhibición

El Jugador Centrado vs. el Jugador Descalibrado:

La Inhibición y sus Bloqueos

La inhibición, entendida como la acción de frenar, obstruir o interferir en un proceso, se manifiesta de múltiples maneras tanto en el ámbito deportivo como en la vida cotidiana. Desde la ansiedad escénica que merma el rendimiento hasta el pánico que paraliza por completo, la inhibición abarca un amplio espectro de experiencias. Se trata de una situación paradójica: **el sujeto tiene plena conciencia de lo que debe hacer, pero se ve imposibilitado de actuar. Quiere pero no puede**. Es una sensación de impotencia, una victoria momentánea de la castración imaginaria.

Manifestaciones de la Inhibición

- **Nerviosismo y torpeza motriz**: La ansiedad puede traducirse en movimientos imprecisos, errores no forzados y una evidente pérdida de coordinación, impidiendo que el jugador despliegue su verdadero potencial.

- **Bloqueo mental**: Bajo presión, la mente se bloquea. El individuo sabe que tiene algo que decir o hacer, pero no encuentra cómo expresarlo o ejecutarlo. Es un silencio forzado, una idea atrapada.

- **Parálisis por pánico**: En situaciones límite, la desconexión entre el pensamiento y la acción puede

ser total. El cuerpo no responde, aunque la mente esté lúcida. El jugador sabe exactamente qué movimiento hacer, pero se queda inmóvil, superado por el miedo.

Ejemplos de Inhibición en el Deporte y en la Vida Real

- **El "brazo garrote" del tenista**: Un tenista puede sufrir una tensión muscular extrema a causa de los nervios, perdiendo precisión y fluidez en sus golpes.

- **Penales fallados en momentos decisivos**: La presión de un evento crucial puede hacer que un jugador falle un penal que, en otras circunstancias, marcaría con facilidad.

- **La palabra que no llega a tiempo**: En situaciones sociales importantes, algunas personas se quedan en blanco. Superada la inhibición **la respuesta aparece después de que la oportunidad se ha desvanecido.**

- **Inhibición ante el peligro**: Frente a experiencias extremas —como un salto en paracaídas o un

combate—, el miedo puede bloquear por completo la respuesta corporal, poniendo incluso en riesgo la vida.

La Inhibición Afectiva y la Alexitimia: Un Silencio Emocional que Aprisiona

En el intrincado laberinto de la experiencia humana, la esfera emocional se erige como un componente vital.

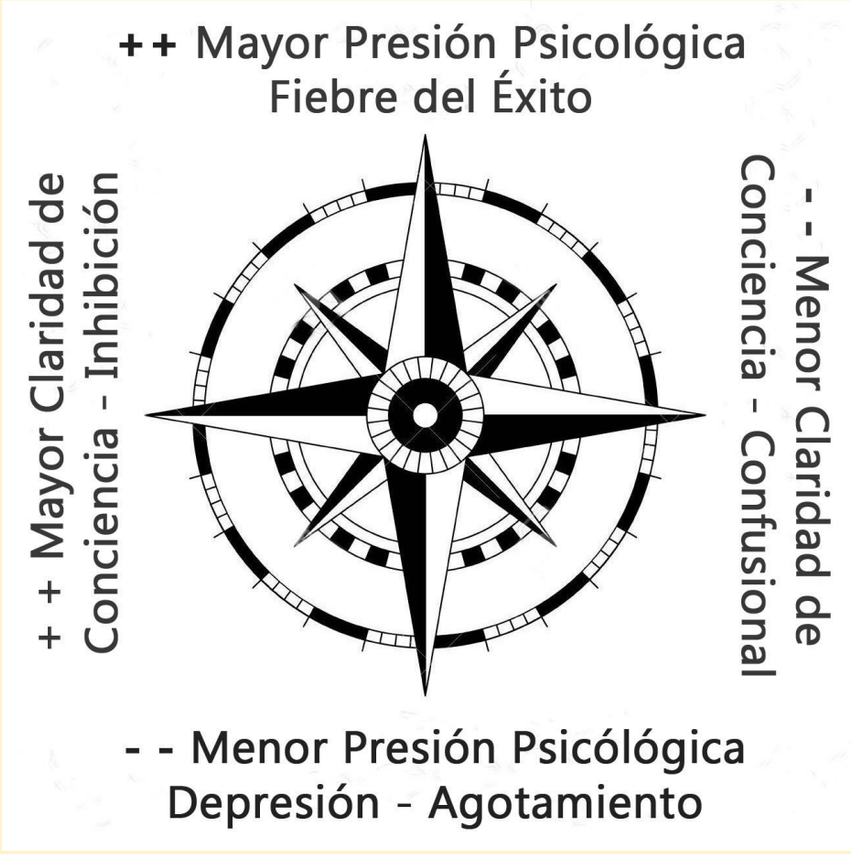
Sin embargo, para algunos individuos, este paisaje interior se ve empañado por la inhibición afectiva, una dificultad subyacente para discernir, elaborar y manifestar sus sentimientos. Mientras que algunos se ven abrumados por la intensidad de emociones inefables, otros recurren a una sistemática represión como mecanismo de defensa. En su forma más extrema, esta condición cristaliza en la **alexitimia**, un término que evoca la incapacidad de sentir y encontrar las palabras precisas para dar forma a los afectos genuinos. La emoción palpita, innegable en su presencia, pero permanece enclaustrada, inaccesible al universo de la expresión simbólica. Está embrionada. Algunos la llaman **represión emocional**. Condiciona un gran fragmento de la única vida que tenemos.

La Paralizante inhibición y bloqueo del Cabo Upham en "Rescatando al Soldado Ryan"

La cinematográfica crudeza de "Rescatando al Soldado Ryan" nos brinda un potente ejemplo de inhibición, en este caso, exacerbada por el pánico. El cabo Upham, a pesar de su adiestramiento militar, se ve atenazado por un miedo visceral en el fragor de la batalla. Esta parálisis emocional lo incapacita para actuar, para extender una mano solidaria a sus compañeros en momentos de extrema necesidad. Su inacción, teñida de una dolorosa falta de empatía operativa, lo convierte en un espectador impotente del horror que se despliega ante sus ojos, un testimonio de cómo el miedo puede secuestrar la voluntad y la capacidad de respuesta.

Reflexiones Finales: Desentrañando los Nudos de la Inhibición

La inhibición se revela como un fenómeno multifacético, capaz de manifestarse en cualquier individuo, trascendiendo contextos y situaciones. Su comprensión profunda, que abarca desde sus sutiles expresiones hasta sus formas más incapacitantes, se erige como un paso crucial. La búsqueda activa de herramientas y estrategias de gestión se torna fundamental para desatar los nudos que aprisionan el potencial humano, tanto en la exigencia del ámbito deportivo como en la rica complejidad de la vida cotidiana. Al desarticular estos bloqueos internos, se abre la puerta a una expresión más auténtica y a un despliegue pleno de las capacidades individuales.



La Inhibición se ubica en el eje horizontal de nuestra Brújula que es el de la claridad de conciencia. A la izquierda tenemos la inhibición y a la derecha la confusión mental

1 INDICADOR DE ACTITUD MENTAL - 2 FIEBRE DEL ÉXITO - 3 SÍNDROME CONFUSIONAL
4 SÍNDROME DE AGOTAMIENTO - 5 INHIBICIÓN - 6 EL JUGADOR CENTRADO

Ver: La Presión Psicológica

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.

Ver también e-book 76: En el Más Allá de la Razón La Inteligencia Primordial
Los Sueños Creativos, una "realización de deseos" Son sueños orientados hacia el exterior, hacia la realidad

Suelen diferenciarse, pero también mezclarse, con los sueños orientados hacia el interior que son mucho más comunes

Todos somos genios aunque no lo sepamos

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE - ALTO RENDIMIENTO EN COMPETENCIA - PÁGINA DE INICIO

CORREO DE LECTORES

gustavomaure@gmail.com