

# *elRivalinterior.com*

*Estamos preparando la mente de los campeones*

*Cuadernos de Psicología del Deporte N°25  
El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure*

## *1: Indicador de Actitud Mental*

*Nuestros E-Books se actualizan periódicamente - [Actualizar ahora](#)*

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A25.ActitudMental.elRivalinterior.pdf>

*El partido más Difícil:*

*“El jugador centrado vs. el jugador fuera de eje”*

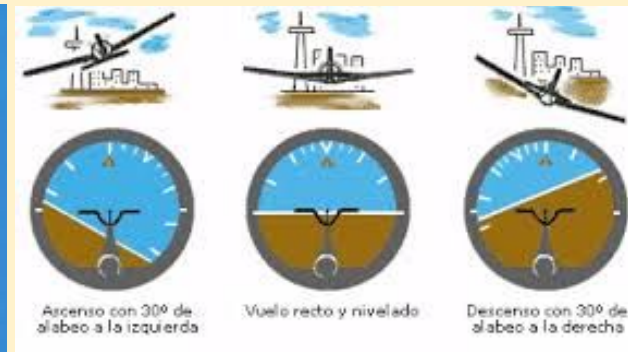
# *Una Brújula en la Niebla*

La mente en el deporte, y en otras actividades de exigencia extrema, se enfrenta a importantes desvíos de la eficiencia. Intentaremos, hasta donde esto sea posible, resumirlas en principio a cuatro grandes polaridades. Un cuadro esquemático que todo jugador o expedicionario debería conocer y aprender a regular.

Inspirados en el indicador de actitud en Aviación formalizamos un modelo para la actitud mental del deportista.

Comencemos por el avión. Se llama actitud a la orientación de la nave respecto al horizonte. Estos instrumentos son Indicadores de actitud.





Con él se puede conocer rápidamente el ángulo de cabeceo y alabeo (inclinación).

Nuestro indicador de actitud mental indica cuatro grandes peligros que representan pérdida de eficiencia. Y así como un avión entra *en pérdida* por falta de sustentación, el deportista entra **en pérdida** por falta de equilibrio emocional o errores en las tomas de decisiones.

*El eje vertical representa la presión psicológica interior y el horizontal el grado de claridad mental.*

De esta forma pudimos dar una clara referencia a una metáfora tan común como la del jugador centrado o su opuesto, el jugador fuera de eje. Ganamos así un sustento teórico y una herramienta práctica. Avanzamos hacia un estadio Zen que es ser el amo de la mente para no ser su esclavo.



*La fiebre del éxito está asociada a la impulsividad, de la misma forma que el síndrome de claudicación está asociado a la depresión.*

*Todas estas **Actitudes ME** (Mentales y Emocionales) conllevan una lectura alterada, enlentecida o inadecuada de la realidad. Las Actitudes ME pueden subrogarse, alternarse o combinarse unas con otras. Sabemos, como dice la canción, que ni cuatro son los vientos, ni siete los colores. Pero ahora tenemos una extraordinaria referencia a la hora de orientarse.*

*Esta es una introducción a los peligros que indica la brújula*

<p><b>Fiebre del Éxito</b></p>	<p>Presión Psicológica ELEVADA Necesidad de avanzar a toda costa Falso sentimiento de determinación Por la impetuosidad de la soberbia no se</p>	<p>Ambición Desmedida. Negligencia. Triunfalismo. Se corren riesgos innecesarios. Subestimación del Peligro. Soberbia.</p>
--------------------------------	--	--



	aceptan frustraciones y aparece la IRA y las reacciones violentas	Letal en los negocios y proyectos económicos.
Síndrome de Claudicación	Presión Psicológica DISMINUIDA Tendencia al abandono. Vinculado al cansancio físico. Agotamiento Psíquico. Anemia Mental Puede ser brusco o gradual Se diluyen la táctica y estrategia	Depresión, Fenómeno del Muro en la las maratones. Hospitalismo, abandono familiar en los ancianos y enfermos. Letal en Supervivencia. De extremo cuidado en heridos graves.
Inhibición	Angustia escénica - Torpeza Bloqueo Mental a causa del Pánico Exceso de Sensibilidad a la Presión Psicológica. Tendencia al Error Sensación de nerviosismo	Retardo de las funciones mentales Lentitud y Torpeza en la Respuesta Sobredimensionamiento del Peligro Shock adrenalínico en combate o paracaidismo.
Síndrome Confusional	Desorientación Mental Mezcolanza de datos erróneos de la realidad. Desconcierto. Perplejidad. Pérdida parcial de la referencia estratégica y errores tácticos decisivos.	Mal de altura. Borrachera del aire ( <i>sin referencia de horizonte</i> ). Produce desorientación en el desierto, la selva espesa, navegación marina y aérea, espeleología y buceo en cavernas o ríos subterráneos.

1 [INDICADOR DE ACTITUD](#) - 2 [FIEBRE DEL ÉXITO](#) - 3 [SÍNDROME CONFUSIONAL](#) - 4 [SÍNDROME DE AGOTAMIENTO](#) - 5 [INHIBICIÓN](#) - 6 [EL JUGADOR CENTRADO](#)



[TUS RIVALES TENDRÍAN QUE ESTAR PREOCUPADOS, CUANDO TERMINES DE LEER ESTE LIBRO VAS A ENTRAR A LA CANCHA CON ESTA MIRADA](#)



*La Inteligencia Primordial - Los Sueños Creativos - El "núcleo" del ingenio y la sagacidad deportiva - El Flujo Creativo del Inconsciente - El "trabajo psíquico asociativo" en la creación de Inventos y Descubrimientos que cambiaron el mundo. En el Más Allá de la Razón*



[Morfeo fue castigado por Zeus por revelar secretos a los humanos por medio de sus sueños. Hoy sabemos que ese mito era verdad](#)

