

*Estamos preparando la mente de los campeones*

*Textos para deportistas profesionales,  
los niños tienen que jugar y divertirse*

**Cuadernos de Psicología del Deporte N° 46**

ACTUALIZAR *El Rival Interior* - Escrito por Gustavo Maure

# **Actitud Mental y Emocional**

## **La pinza psicológica**

*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 máximo vencedor (*triunfador*) no es el que vence a miles de enemigos en la batalla, sino el que se vence a sí mismo.

*Buda (563-486 a.C.). Legendario sabio nepalí*

✚ ✚ "Winners never quit; quitters never win" "Los ganadores nunca abandonan; los que abandonan nunca ganan"



# *La Pinza Psicológica* *Hielo y Fuego*

*Sístole y Diástole de la*  
*Actitud Deportiva - Escisión del yo*  
*Los latidos del éxito*



**EL GENIO DE DOS CABEZAS** El pulso deportivo

late a un ritmo dual, en un movimiento constante de  
contracción y expansión. Es la sístole y la diástole de la  
actitud: la pasión que impulsa y la calma que define. Para

competir un atleta necesita la fuerza arrolladora del corazón; para triunfar, la frialdad precisa de la mente. Este equilibrio entre "sangre caliente" y "sangre fría" es el eje sobre el cual gira el rendimiento de élite.

*Entrena como si jugaras una final.*

*Juega la final como si fuera un  
entrenamiento.*

Para explorar esta dualidad, podemos recurrir a un marco tan antiguo como vigente: la teoría de los cuatro humores.

## El Origen: La Antigua Teoría de los Cuatro Humores



Desde Hipócrates, la medicina clásica europea explicó la salud y la enfermedad a través del equilibrio de cuatro sustancias básicas o "humores": sangre, flema, bilis amarilla

y bilis negra. Un exceso o déficit de cualquiera de ellos afectaba no solo la salud física, sino también el temperamento. Aunque la base fisiológica de esta teoría ha sido superada, su tipología psicológica, fruto de la observación directa del comportamiento humano, conserva una notable utilidad.

Teofrasto, discípulo de Aristóteles, asoció estos humores a cuatro caracteres fundamentales:

- **Sanguíneo (sangre):** Sociable, enérgico, apasionado.
- **Flemático (flema):** Calmado, racional, impasible.
- **Colérico (bilis amarilla):** Impulsivo, irritable, reactivo.
- **Melancólico (bilis negra):** Depresivo, sombrío, introspectivo.

Si bien hoy entendemos que nuestro carácter se forja en la infancia, las identificaciones y el trabajo personal —y no en los fluidos corporales—, esta clasificación nos ofrece un mapa invaluable para entender las tendencias y patrones de nuestra personalidad y, más importante aún, para aprender a gestionarlas. El objetivo no es resignarse a un temperamento, sino desarrollar un repertorio de actitudes que nos permitan responder a cada situación con la

herramienta precisa, transformando la reacción automática en una acción elegida, deliberada y eficaz.

Sangre Fría ❄️ ❄️ y sangre Caliente

🩸 🩸 : El Campo de Juego Emocional

*Flemático y Sanguíneo*



*Sangre caliente para pelear los tantos*

*Sangre fría para poder definirlos*



## *Flemático y sanguíneo en antiguos dibujos, uno cae en la melancolía y el otro en la cólera*

En el deporte, este mapa se simplifica en un eje principal de dos temperamentos positivos y sus extremos negativos:

- **Sanguíneo (Sangre Caliente):** Es la pasión para luchar cada punto, la garra para no rendirse y la energía que enciende al público.
- **Flemático (Sangre Fría):** Es la calma para ejecutar en momentos de máxima presión, la claridad para leer el juego y la serenidad para tomar decisiones audaces.

El atleta ideal necesita ambos. Necesita sangre caliente para la batalla y sangre fría para el golpe de gracia. Los desequilibrios, en cambio, conducen al fracaso:

- **El exceso de sangre caliente lleva a la cólera:** Es el jugador que rompe la raqueta, se hace expulsar o pierde el control por frustración. Su reacción es ciega e ineficiente.
- **El exceso de sangre fría lleva a la Melancolía:** Es el "pecho frío", el jugador que se vuelve apático, se deprime ante la adversidad y abandona mentalmente la competición.

La frustración es el núcleo de ambos fracasos. Gestionarla adecuadamente es lo que separa al campeón del talento desperdiciado.

# En Defensa de la Flema: La Fortaleza de la Calma

En las culturas latinas, el término "flemático" a menudo tiene una connotación negativa: lento, apático, indiferente. Sin embargo, es un rasgo que debemos rescatar y valorar en su faceta positiva. La flema deportiva no es pasividad, sino:

- **Ecuanimidad y posesión de sí mismo:** La capacidad de mantener la compostura bajo presión.
- **Fortaleza reposada y frialdad intrépida:** La audacia no nace del arrebató, sino del cálculo. Se diferencia de la imprudencia porque analiza riesgos, espera la oportunidad y actúa con decisión. Para las hazañas más audaces, se requiere una mente fría.
- **Indiferencia Instrumental:** Es la actitud del cirujano que opera con máxima precisión, dissociado emocionalmente para garantizar la efectividad. El atleta necesita esta "anestesia emocional" temporal para ejecutar gestos técnicos complejos sin que la ansiedad interfiera.

Como dijo una vez un personaje del cine inglés: "Solo mostramos afecto por nuestros perros y caballos". Esta "flema inglesa", inmortalizada por Julio Verne, no tiene

nada de inoperante; es la capacidad de permanecer imperturbable para actuar con una eficacia devastadora.

## Hacia el Deportista mentalmente ambidiestro: **La Tenaza Psicológica**



**La Hydra Bicéfala** flemática y sanguínea tranquilos, apenas termina el partido vuelves a ser una buena persona, mimosa, afectuosa y solidaria

La evolución humana dio un salto cuántico cuando el pulgar se opuso a los demás dedos, convirtiendo la mano en una pinza de presión. De la misma manera, el atleta evoluciona cuando aprende a usar su psiquismo como una pinza de dos brazos: **la pasión (Sanguíneo) y la inteligencia estratégica (Flemático).**

Este movimiento dual es la sístole y la diástole del rendimiento. No se trata de controlar o reprimir la emoción, sino de canalizarla. Un atleta que necesita "autocontrolarse" demasiado ya está en desequilibrio. El verdadero dominio consiste en dirigir el torrente emocional hacia la habilidad técnica y la garra, del mismo modo que un artista cuida y encauza su inspiración.

Un ejemplo magistral fue el boxeador Nicolino Locche, "El Intocable". Su estilo era puramente flemático: con la guardia baja, esquivaba los golpes de sus rivales hasta llevarlos a la frustración y el descontrol (cólera). Solo entonces, cuando encontraba la apertura precisa, asestaba los pocos golpes que necesitaba para ganar. Era un cirujano del ring.

## **Audacia vs. Imprudencia: La Lección Final**

Para entender la diferencia crítica entre una mente flemática y una colérica, basta con mirar al montañismo. Antes de intentar la cumbre del Aconcagua, muchas expediciones visitan el "Cementerio de los Andinistas". Este lugar sirve como

un recordatorio sombrío de que la montaña castiga la imprudencia, pero premia la audacia.

La **imprudencia** es la reacción impulsiva del carácter sanguíneo o colérico. La **audacia**, en cambio, pertenece al flemático: calcula la factibilidad, evalúa el peor escenario, minimiza el error y actúa con seguridad.

Para leer la realidad del juego —o de la montaña—, no basta con estar en la trinchera. Hay que saber tomar la distancia del director técnico y luego tener la visión panorámica del periodista.

## Metáfora de la cancha - Triple visión

- 1) **Lectura desde el campo** - Experiencia directa o trinchera - **INSTRUMENTACIÓN**
- 2) **Lectura desde el DT** - Horizontal y cercana - **TÁCTICA**
- 3) **Lectura desde los palcos elevados** - Vertical y distante - Anticipación - **ESTRATEGIA**



El atleta completo es aquel que domina las tres posiciones, alternándolas para obtener una lectura

precisa y decidir cuándo es momento de empujar con el corazón y cuándo es momento de definir con el cerebro.

© Gustavo Maure



*La Hydra Bicéfala, siempre eficaz, siempre ganadora*





*Tus rivales tendrían que empezar a preocuparse.  
Cuando termines de leer este libro, vas a entrar  
a la cancha con esta mirada.*

## ***Mini libros el Rival interior Psicología del Deporte***

Puedes mantener al día tu colección. Los cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan, crecen y se renuevan

Para mantenerte actualizado búscalos en

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

**IMPORTANTE:** Estos desarrollos teóricos están pensados y elaborados para deportistas adultos, profesionales del alto rendimiento. Para los niños la orientación psicológica es totalmente diferente, fundamentalmente tienen que jugar, divertirse y aprender valores de vida. Es la gran enseñanza del deporte, la formación espiritual. Aunque los padres

esperen que sus hijos sean jugadores destacados tienen que saber que no se triunfa si no se ama profundamente aquello que se practica o se ejerce.

® Todos los derechos de texto reservados © Copyright  
El rival interior

**DERECHOS DE IMAGEN** *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. otras sin de IA*

[gustavomaure@gmail.com](mailto:gustavomaure@gmail.com)

