Reseñas sobre los tropiezos

El Control Emocional

Formas de Triunfar

Gustavo Maure
Junio del 2020

Una Brújula en la Niebla

elRivalinterior.com

Psicología del Deporte

Estamos preparando la mente de los campeones

Trata a las pequeñas cosas como si fueran grandes y a las grandes como si fueran pequeñas. Pascal

Donde hay presión,
hay una oportunidad
Jimmy Connors

Cuadernos de Psicología del Deporte Nº 85

Nuestros E-Books se renuevan periódicamente - Actualizar

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"

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 [1]

"En cualquier combate se requiere dominar dos cosas: la técnica, como factor externo, y el espíritu o la mente, como factor interno." Cuánto nos serviría recordar esto que narra el maestro Takuan, en el libro Los secretos del samurái.

[1] Zhuge Liang, fue un escritor, general militar, ingeniero e inventor, reconocido comúnmente por su labor durante su carrera como militar estratega chino. También llamado Zhu Ge Kong Ming o Kong Ming, fue el principal estratega y consejero del reino de Shu.

Los ganadores mantienen siempre el Control

Hay dos maneras de vivir la vida: una como si nada es un milagro, y la otra es como si todo es un milagro (Albert Einstein)

La paciencia en un momento de enojo evitará cien días de dolor (Proverbio italiano)

Dios creó el tiempo, pero el hombre creó la prisa (Proverbio irlandés)

"En una ocasión, me encontraba evaluando candidatos para astronautas", dice el psiquiatra Nick Kanas. "Les pedí que me dieran algunos ejemplos de cosas que pudiesen causar estrés".

Uno de los candidatos, piloto de pruebas, recordó la vez que se encontraba volando un aeroplano experimental y éste comenzó a girar fuera de control. Conforme el avión caía en espiral, él tomó su manual, lo consultó dando vuelta a las páginas calmadamente, y averiguó cómo resolver la situación. "Su habilidad para controlar temporalmente sus emociones era bastante impresionante", dice Kanas.

Los astronautas manejan el estrés mucho mejor que la mayoría de nosotros. Ellos tienen que hacerlo, pues siempre hay algún riesgo latente: tormentas de radiación, basura espacial, la posibilidad de chocar -- o simplemente una nueva lista de cosas por hacer enviada desde Tierra. Todo se acumula.

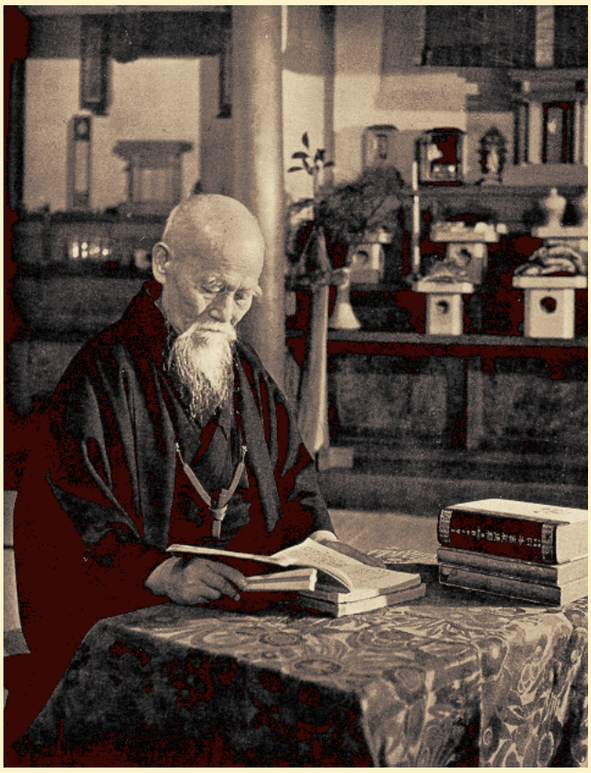
Enseñanza Zen: El monje y el guerrero

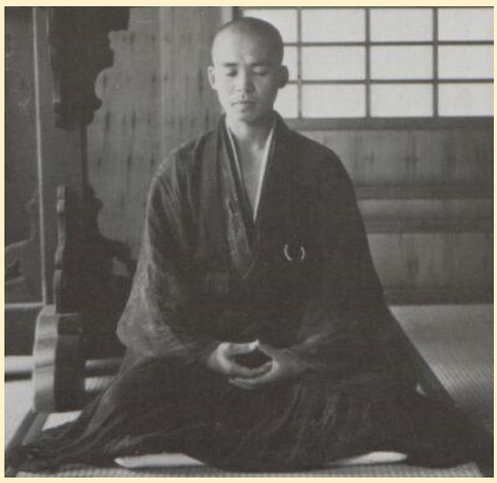
Un guerrero fue a ver al maestro zen Hakuin Ekaku y le preguntó: ¿Existe el infierno?, ¿Existe el cielo?, ¿Dónde están las puertas que llevan a ellos?, ¿Por dónde puedo entrar?" Era un guerrero sencillo, los guerreros suelen ser sencillos, sólo conocen dos cosas: La vida y la muerte. Él no había venido a aprender ninguna doctrina, sólo quería saber dónde estaban las puertas para poder evitar el infierno y entrar al cielo.

El maestro Hakuin le respondió. “¿Quién eres?”, le preguntó Hakuin. “Soy un Samurai”, le respondió el guerrero, “Hasta el Emperador me respeta”, agregó. Hakuin se rió y contestó: “¿Un Samurai tú?, pareces un mendigo”. El orgullo del samurai se sintió herido y olvidó para qué había venido. Desenfundó su espada y cuando ya estaba a punto de decapitar al maestro, éste le dijo: “Esta es la puerta del infierno. Esta espada, esta ira, este ego, te abren la puerta.” Esto es lo que un guerrero puede comprender. Inmediatamente el samurai entendió. Enfundó su espada y Hakuin dijo: “Aquí se abren las puertas del cielo”.

La mente es el cielo, la mente es el infierno, y la mente tiene la capacidad de convertirse en cualquiera de ellos. Pero la gente sigue pensando que existen en alguna parte, fuera de ellos mismos. El cielo y el infierno no están al final de la vida, están aquí y ahora. A cada momento las puertas se abren… en un segundo se puede ir del

cielo al infierno, del infierno al cielo”. Y lo más importante, entre ellos solo existen fronteras muy borrosas.





Los buenos profesores son caros, pero los malos, lo son todavía más

El que teme sufrir, sufre de temor (Proverbio chino)

No hay hombre más desdichado que el que nunca probó la adversidad (Demetrio)

En el Islam, la ira se considera como una muestra de debilidad. Mahoma ha dicho "El fuerte no es el

que supera a la gente por su fuerza, sino que fuerte es el que se controla mientras que sufre de ira."

Quien no es dueño de sí, no es dueño de nada.

La estabilidad y el equilibrio emocional forman la base psicológica de un jugador de primer nivel. Cada deporte requiere un tipo de respuesta emocional diferente que varía en los distintos momentos del encuentro; y además cada jugador tiene un estilo o temperamento emocional específico, con lo que se configura un rango muy variado de posibilidades. El público participa e interviene en estos apasionamientos colectivos. En general podemos afirmar que a paridad de técnica; quien gobierna sus emociones, gobierna el partido.

¿Que es una emoción? En principio es una reacción al ambiente y está al servicio de la supervivencia, por ejemplo el miedo prepara al

organismo para huir o atacar, pero en el ser humano el miedo puede entorpecer la respuesta apropiada y bloquear o inhibir la mejor conducta. En la evolución las emociones aparecen con los mamíferos. Los reptiles no parecen conocer las emociones, aunque tienen esbozos de ellas. En un acuario los animales amaestrados son los delfines, las orcas, las focas, si hubiera lugar también tendríamos ballenas. Nadie ha visto un salmón amaestrado ni tampoco un tiburón, la razón es que los mamíferos tienen emociones, se encariñan con el entrenador que los alimenta y además son más inteligentes.

Los afectos se manifiestan en las aves y los mamíferos, por lo que habrían aparecido con los animales de sangre caliente. Probablemente los dinosaurios ya contaran con algunas emociones bastante desarrolladas.

Otra gran diferencia es que la inmensa mayoría de las madres en los reptiles son madres

biológicas pero no madres de crianza. Estas comienzan en las aves, sucesoras de los dinosaurios y fundamentalmente en los mamíferos, rama a la que pertenecemos, pero con grandes diferencias.

En el animal salvaje las reacciones son prácticamente iguales para todos los miembros de la especie y están determinadas por la mejor conducta que pudo alcanzar el instinto a lo largo de la historia evolutiva de la especie. La liebre encontró en la angustia una forma de advertir a sus predadores y en la huida una forma de escapar de ellos. El león marca su territorio con rugidos y avisa a los otros machos que las hembras le pertenecen y que quien se acerque tendrá que vérselas con él; la furia y el enojo le ayudarán en la pelea con un eventual competidor.

Utilizar el orden para enfrentarse al desorden.

Utilizar la calma para enfrentarse a los que se agitan.

Esto es dominar el corazón

Maestro Sun - El arte de la guerra

La emoción en el ser humano tiene cuatro grandes diferencias con el animal

· En el ser humano es muy variable de un individuo a otro, cosa que no sucede con los animales, excepto con los domésticos y los que avanzan en la escala zoológica como los monos.

· No depende solamente de la realidad objetiva sino esencialmente de su realidad subjetiva. Es decir de los fantasmas personales que afectan la lectura de la realidad y la forma de modificarla.

· En el humano no siempre la reacción emocional es la mejor respuesta al mundo material, a veces puede ser la peor. En el animal suele ser la mejor respuesta.

· Depende en parte de la historia de la especie (filogenia) pero fundamentalmente de su historial individual infantil (ontogenie). En animal depende más de la historia de la especie.

Lo notable es que algunos estados emocionales pueden ser sumamente contraproducentes ya que pueden trabajar en contra del fin propuesto. Aunque es difícil hacer

una enumeración, entre las emociones de este tipo encontramos a la angustia, la ansiedad, el nerviosismo, la ira, el enojo y la exaltación. Entre las sensaciones inhibitorias tenemos la intimidación, la impotencia, el desasosiego, el desaliento, la rendición, la anulación y la depresión. Las reacciones negativas tienden al exceso o a la inadecuada descarga de la tensión, mientras que las sensaciones inhibitorias tienden a la falta de respuesta. Por lo tanto ambas son inapropiadas y perjudiciales. Cada jugador debería poder identificar su tendencia emocional negativa o su vulnerabilidad afectiva, para luego poder descubrir las raíces infantiles de estos sentimientos y permitir su ulterior procesamiento.

"El juicio preciso proviene de una mente y un corazón estables."

Maestro Issai Chozanshi (1659-1741)

No pidas una carga ligera, pide unas espaldas fuertes (Theodore Roosevelt)

La emoción es una descarga ***cuasi*** instintiva frente a los estímulos de la realidad. Sin embargo en el ser humano no es únicamente la realidad lo que define la respuesta emocional, sino la relación del sujeto con su historia infantil determinando una forma subjetiva de reacción que ahora depende de su memoria inconsciente y de su realidad psíquica. Cada persona tiene una forma particular de abordar los conflictos y tensiones que enfrenta. Se configura una especie de automatismo de descarga, un imperativo de reacción, que es conveniente identificar para

poder crear nuevas alternativas de reacción. Por ejemplo hay personas que se enojan cuando se las contradice y levantan el tono de voz o se ponen sutilmente agresivas. No dialogan ni razonan y tienden a discutir. Hay deportistas que se descontrolan cuando las cosas no le salen y empeoran o agravan su situación.

Es un desafío para el sujeto la creación de nuevas estrategias de reacción emocional para enfrentar la adversidad y la frustración. La reacción neurótica agrava el problema en lugar de atenuarlo. En un monasterio zen el maestro pega fuertemente con la vara en la espalda a un discípulo en estado de meditación. Este no solo no debe reaccionar sino tampoco sentir ninguna emoción de enojo. Debe aprender a mantener su estado de indiferencia emocional. En el futuro el discípulo nunca perderá la calma, ni en combate ni en ninguna actitud de su vida cotidiana.

↔

Estímulo Variable	→	←	Respuesta Emocional	←	Estereotipo de Reacción Automatismo Emocional
Estímulo Variable	→	←	Respuesta Emocional	←	Innovación en la Reacción Creatividad

"Un hombre que fácilmente monta en cólera, puede ser provocado hasta la furia y conducido hasta la muerte."

Tu Yu General oriental Siglo II a.C.

Arthur Ashe escribe: Mi instructor de tenis, el doctor R. Walter Johnson, tenía un lema colgado en la pared para que todos lo vieran: “A AQUELLOS A QUIENES LOS DIOSES QUIEREN DESTRUIR, EMPIEZAN POR HACERLOS ENOJAR”. Leí este lema durante ocho veranos. Si bien al principio seguí su consejo porque así me lo indicaron, pronto me volví un verdadero creyente, ya que docenas de los padres de mis oponentes juveniles se acercaban al doctor Johnson y se maravillaban por el autocontrol de sus alumnos.

Aunque Ashe al principio siguió el autocontrol por la posibilidad cierta que los directores de torneos lo discriminaran por ser de color negro, poco a poco encontró la efectividad de la concentración, incluso sobre el efecto que podía tener sobre el contrario.

En los años cincuenta se pensaba que algunos directores de torneos podrían utilizar cualquier excusa para negarme la entrada. Mi decoro tenía que ser irreprochable.

Empecé a comprobar por mí mismo lo que mi expresión inmutable hacía con mis oponentes; cuando las alternativas del juego se tornaban difíciles, mostraba poco o nada de emoción, al margen de cómo fueran los tantos. Muchas veces otro tipo tiraba su raqueta, maldecía y se desataba.

Después de haber dejado de temer la discriminación racial continué adoptando mi expresión inmutable durante los partidos, lo que no sólo siguió desconcertando al oponente sino que me permitió minimizar el tiempo perdido en tratar de contener la frustración improductiva. [1]

[1] Parte del Prólogo escrito por Arthur Ashe para ***Fortaleza mental en el deporte*** *de James E. Loehr.*

Arthur Ashe, ganador de Wimbledon en 1975,

fue un auténtico caballero del Deporte.

El estadio central de Flushing Meadows,

donde se juega el abierto de Estados Unidos,

lleva hoy su nombre.

"Hay una condición que es esencial en el general competente, la estabilidad."

Wang Tsi Estratega siglo V a.C.

[redacted]

El exceso de control emocional es una patología psíquica que se llama alexitimia, y es la incapacidad de expresar o sentir afectos o emociones. Es característica de las enfermedades psicosomáticas y la podemos asociar directamente a las implosiones emocionales. Björn Borg, el hombre de hielo, fue un ejemplo de control emocional, pero no podemos dejar de tener en cuenta el hecho de que al abandonar la competencia profesional entró en una serie de llamativos descontroles. Otros deportistas han presentado dificultades similares pero dentro de su carrera deportiva, como si el estrés acumulado a lo largo de años necesitara estallar al modo de desbordes del ello (impulsos destructivos).

Si extremamos la patología encontramos la mirada ojo de pez propia de algunas

esquizofrenias, signo de una absoluta supresión emocional. La inexpresividad de la mirada denota que ya no hay sujeto, por eso estos pacientes son capaces de realizar conductas que los dejan al borde del suicidio sin el menor desarrollo de angustia. El deportista podría tomar mucho de este cuadro psiquiátrico, ese autismo esencial, esa indiferencia radical, que le permita encontrar su tono o frecuencia emocional específicos y una concentración absoluta en su objetivo con clara indiferencia frente a la realidad ajena a su circunstancia específica. Cada persona tiene un punto óptimo de modulación de afectos que debe aprender a cuidar y sostener.

Rafael Nadal tiene un carácter más sanguíneo y temperamental que Federer, sin embargo coincide con él en que ambos logran

mantener

estabilidad emocional y fortaleza mental en los momentos claves del partido [3]

Fuentes : Bibliografía, Imágenes y Textos Recomendados

[1] Parte del Prólogo escrito por Arthur Ashe para Fortaleza mental en el deporte de James E. Loehr, Buenos Aires, 1990, Editorial Planeta, 2° edición, pág. 11-13

[2] http://schaber.gmxhome.de/karate/chronikbraunau9.html

[3]ttp://www.tennis-masters-madrid.com/images/galeria/19/R.Nadal-19-a01.jpg

www.mccullagh.org/image/ d30-7/lion-yawning.html

photos.viczhang.com/ index.php?showimage=555 by VictorZhang © 2004-2006

http://ciencia.nasa.gov/headlines/y2002/21oct_getalong.htm

"El triunfo no consiste en vencer siempre, sino en no desanimarse nunca" (Napoleón).

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

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.

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. Para mantenerte actualizado búscalos en http://www.elrivalinterior.com/Cuadernos/

Cuaderno N° 1 Introducción:

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A03.DeporteyGuerra.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa. Dos posiciones simbólicas que estructuran los Deportes

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis

https://www.elrivalinterior.com/PDF/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 El Factor Humano

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A09.FactorHumano.elRivalinterior.com.pdf

Cuaderno N° 10 El Superhombre

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 11 Supervivencia

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A11.SupervivenciaActitudMental.elRivalinterior.pdf

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/PDF/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 14 LA FLUIDEZ. Conjunción y disyunción del ello y el inconsciente en las oscilaciones de rendimiento. Psicoanálisis Accesible.

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A14.FLUIDEZ.elRivalinterior.pdf

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

http://www.elrivalinterior.com/PDF/Ataraxia/A15.ATARAXIA.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 16 Efectos de la Presión Psicológica en el Funcionamiento Cerebral

https://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/EfectosCerebrales.htm

Cuaderno N° 17 LA CIFRA, HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO - TOMO 1
EL HOMO SAPIENS COMIENZA A MOSTRAR SU CRECIENTE INTELIGENCIA

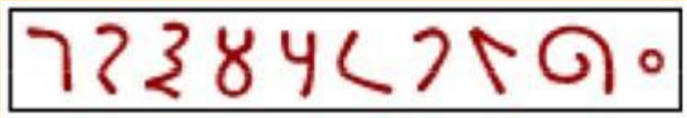
https://www.elrivalinterior.com/PDF/A17.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 18 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 2
BABILONIA Y LA CREACIÓN DEL PRIMER SISTEMA NUMÉRICO

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A18.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 19 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 3
LOS ANTIGUOS ROMANOS INICIAN LA REVOLUCIÓN NUMÉRICA

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A19.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf



Cuaderno N° 20 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 4
ANTIGUA INDIA AÑO 682 D.c LA INVENCIÓN DEL NÚMERO 0
En La India se crea la mayor abstracción que haya producido el ser humano y que modificó nuestro mundo

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A20.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 21 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 5
EL CERO INTENTA CONQUISTAR EUROPA Y DEMORA 300 AÑOS

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A21.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 22 200 Frases sobre Ajedrez - Extraordinarias - Es pura actitud Mental y Emocional para todo. Expresadas por los mejores maestros de todos los tiempos.

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A22.FRASES.AJEDREZ.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 23 Psicofármacos - El Diván o las Pastillas - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico

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

Cuaderno Nº 24 Guerra Psicológica en Ajedrez - El Match del Siglo Fischer - Spassky

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A24.GuerraPsicologica.elRivalinterior.pdf

CUADERNO Nº 25 INDICADOR DE ACTITUD EN EL DEPORTISTA Y OTRAS ACTIVIDADES.
1 Indicador de Actitud Mental - El partido más difícil; el Jugador Centrado vs. el Jugador Fuera de Eje. UNA BRÚJULA EN LA NIEBLA

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

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

Cuaderno Nº 26 El Sujeto Purificado - Supervivencia y Descubrimientos - Iluminación y Toma de Decisiones

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A26.SUJETO.PURIFICADO.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 27 El Misterioso Efecto Placebo o el poder de la mente

https://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/A27.EfectoPlacebo.elRivalinterior.pdf

Cuaderno A 28 David y Goliat Atacando en situación de inferioridad

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A28.DavidyGoliat.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° 32 Navegación. El Clima Emocional

http://www.elrivalinterior.com/actitud/Navegacion/A32.NavegacionClimaEmocional.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 34 La Indiferencia Instrumental

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A34.IndiferenciaInstrumental.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 33 DECÁLOGO DEL TRIUNFADOR

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A33.DecalogoVencedor.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 35 El canto del Haka

https://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A35.RugbyCantoHAKA.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 39 La Angustia Escénica y su relación con el rendimiento

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A39.AngustiaEscenica.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 40 Entusiasmo y Eudemonía - Con Dios y con el Diablo adentro - Bosquejo de una Ética para el Jugador

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A40.Eudemonia.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N* 41 "Cocoon" El Capullo, protección inteligente. Un baño de teflón

https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A41.El.Capullo.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 42 Pasión y Muerte en las Lesiones Psicosomáticas

https://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/A42.Pasion.y.Muerte.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 44 Simbolismo Sexual - El Macho Alfa

https://www.elrivalinterior.com/actitud/SimbolismoSexual/A44.SimbolismoSexualDeporte.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 45 Una Posición Ganadora - Entrevista a Garry Kasparov

https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A45.UnaPosicionGanadora.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 46 Flemático y Sanguíneo Sístole y Diástole de la Actitud Deportiva

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A46.Flematico.y.Sanguineo.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 47 PELIGRO: Excesos de Presión de Padres y Entrenadores

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A47.ExcesosPresion.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 48 Zen – El Bambú Japonés

http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A48.BambuJapones.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N 49 Historia – El Nacimiento del Deporte

http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A49.NacimientoDeporte.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 50 LA PRESIÓN PSICOLÓGICA

http://www.elrivalinterior.com/PDF/A50.LaPresion.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 51 Martin Luther King vs. Malcolm X

http://elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A51.MartinLutherKing.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° 53 Inteligencia y Anticipación – Función Alfa

http://elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A53.InteligenciaFuncionAlfa.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 54 La Vacuidad Budista por John Blofeld

http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A54.VacuidadBudista.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 55 BUSHIDO POSICIÓN MENTAL EN COMBATE

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A55.PosicionMentalCombate.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 56 CIRCUS MAXIMUS – "LOS QUE VAN A MORIR TE SALUDAN"

http://www.elrivalinterior.com/actitud/circo-romano/A56.CircoRomano.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 57 La Inteligencia Paralela o la Genialidad al Descubierto

https://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A57.InteligenciaParalela.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 58 ACTITUD MENTAL EN LAS SITUACIONES DE CRISIS

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A58.ActitudMentalCrisis.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 59 Historia de las Religiones - Sacrificios humanos

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A59.ReligionSacrificiosHumanos.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 60 Las Enigmáticas Oscilaciones de Rendimiento

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A60.OscilacionesRendimiento.elRivalinterior.pdf

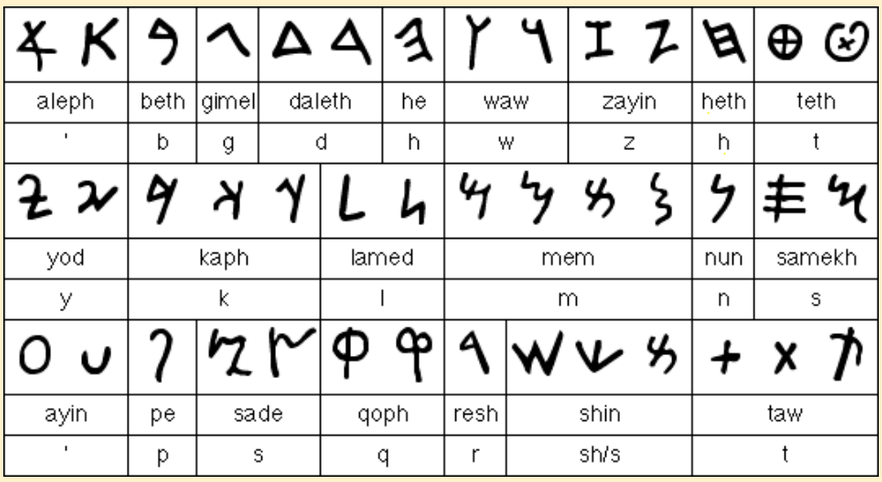
Cuaderno N° 61 El Día Después - El Síntoma de los perdedores

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 y su extraordinario simbolismo guerrero
http://www.elrivalinterior.com/PDF/A63.ElTrofeo.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña
http://www.elrivalinterior.com/actitud/ControlEmocional/A64.GallodePelea.elRivalinterior.pdf



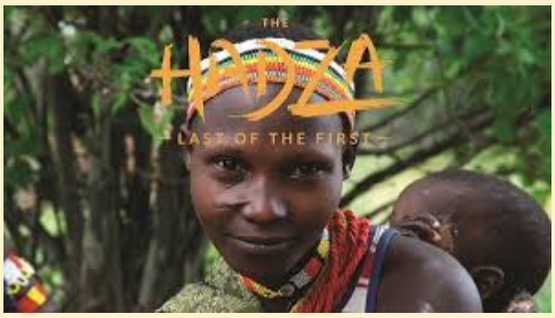
Cuaderno N° 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura
http://www.elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A65.HistoriaEscritura.elRivalinterior.pdf

CUADERNO Nº 66 PRESIÓN EN LA NIEBLA - CRÓNICA DE UN ACCIDENTE DE AVIACIÓN
https://www.elrivalinterior.com/PDF/A66.PresionEnLaNiebla.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 67 Don Quijote y el espíritu Caballeresco
http://elrivalinterior.com/actitud/Quijote/A67.DonQuijote.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 68 Supervivencia – Respuestas Extremas: Campos de Concentración
http://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A68.CampoConcentracion.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 69 Inteligencia Paralela – Cristo y la Adúltera
http://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A69.ArteBuenaRespuesta.elRivalinterior.pdf



Cuaderno N°73 Nutrición y Deporte - Flacos y ágiles - Imitando a los recolectores cazadores

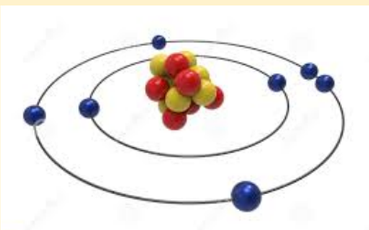
https://www.elrivalinterior.com/PDF/A73.Recolectores.elRivalinterior.com.pdf

Cuaderno N° 74 - Budismo Zen - La religión de los Samurai

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A74.BudismoZen.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 75 Historia del Fútbol - Sus increíbles orígenes en el Mundo

https://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A75.Historia.Futbol.elRivalinterior.pdf



Cuaderno N° 76 INTELIGENCIA PRIMORDIAL El Poder del Inconsciente. La fuerza creadora de los sueños que dió lugar a extraordinarios inventos, creaciones y descubrimientos. PÁGINAS plenas de acción en sueños Históricos

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.INTELIGENCIA.INCONCIENTE.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 76 La Inteligencia Primordial Tomo II

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.InteligenciaPrimordial.2.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 76 Sueños Creativos Tomo III

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.InteligenciaPrimordial.3.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 76 Más Sueños Creativos Tomo IV

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.InteligenciaPrimordial.4.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 77 LA GUERRA PSICOLÓGICA por RAMÓN CARRILLO - Una Clase Magistral de este notable Investigador y Profesor Argentino en la Escuela de Altos Estudios Militares

https://www.elrivalinterior.com/PDF/Ramon_Carrillo_La_guerra_psicologica.pdf

Cuaderno N° 78 Errores Psicológicos en el Ajedrez

https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A78.Errores.en.Ajedrez.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica - La Angustia Escénica y la Mirada del Otro

CUADERNO Nº 81 ANTONIO PIGAFETTA PRIMER VIAJE EN TORNO AL GLOBO

https://www.elrivalinterior.com/PDF/Antonio-Pigafetta-Primer-viaje-alrededor-del-Globo.pdf.pdf

Cuaderno Nº 83 La Indiferencia Instrumental Segunda Parte

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A83.IndiferenciaInstrumental2.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 84 Un antiguo revela secretos casi sobrenaturales del Arte de la Espada

Kenjutsu: No me saques sin razón, ni me envaines sin honor (katana)
En tenis:Sácala con valor y guárdala con honor (raqueta)

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A84.Doce.Reglas.Espada.elRival.interior.pdf

Cuaderno Nº 86 La Anticipación del otro - "La Aprehensión Inmutable". Una antigua carta del maestro Takuan revela secretos de la actitud Psicológica en el arte de la espada.

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A86.AprehensionInmutable.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 87 Supervivencia y Actitud mental - Náufrago Voluntario
https://www.elrivalinterior.com/PDF/A87.NaufragoVoluntario.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 88 Diez Frases para una Victoria
https://www.elrivalinterior.com/PDF/A88.10Frases.para1Victoria.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 89 El Mito Maya de la Creación. Con el juego de Pelota
https://www.elrivalinterior.com/PDF/A89.MitoMayaCreacion.elRivalinterior.com.pdf

Cuaderno N° 90 LOS DOCE MALDITOS - Factores precursores de los errores. Mantenimiento Aviación - Válido para todo trabajo en equipo
https://www.elrivalinterior.com/PDF/A90.12Malditos.elRivalinterior.pdf

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

Cuaderno N° 94 Indicador de Actitud – Una Metáfora de la Aviación
http://www.elrivalinterior.com/actitud/PODER-MENTAL/A94.IndicadorActitud.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 95 ORÍGENES – HISTORIA DEL AJEDREZ
http://elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A95.HistoriaAjedrez.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 96 La Presión Psicológica social . Un abundante historial de las antiguas Publicidades de Cigarrillos (es un archivo pesado, pero vale la pena) y sobre el final un asesinato que cambió la historia de la Toxicología y de la Ciencia Forense
https://www.elrivalinterior.com/PDF/A96.PresionTabaco.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 97 No te detengas. Madre Teresa de Calcuta
https://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A76.NoTeDetengas.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 98 Psicopatología del Deportista

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A98.PsicopatologiaDeportista.elRivalinterior.pdf

Cuaderno N° 99 El Silencio del Analista – Una interrogación sobre su eficacia clínica. Psicoanálisis accesible

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A99.ElSilenciodelAnalista.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nª 100 EL HOMBRE EN LA ARENA Discurso de Roosevelt en La Sorbona - El Hombre en la Arena - Es el discurso que le dió Mandela al Capitán del equipo de rugby en 1995 - Imperdible -

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A100.HombreArena.elRivalinterior.pdf

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

CORREO DE LECTORES

gustavomaure@gmail.com

Un hombre de genio no comete errores. Sus errores son buscados y son portales de descubrimientos (James Joyce)

Si el Creador puso tantos límites a la inteligencia humana, parece injusto que no haya señalado también límites a la estupidez humana (Konrad Adenauer)