

elRivalinterior.com

Estamos preparando la mente de los campeones

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 11

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

Supervivencia Actitud Mental Positiva

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*

"No existen buzos viejos e imprudentes"

Sabiduría Submarina

ACTITUD MENTAL POSITIVA

en situaciones límites

Elaborar un Diagnóstico preciso de la situación

Actualizarlo Permanentemente

Enumerar los recursos positivos que se disponen

Desarrollar un plan

Plantearse objetivos posibles por etapas

Monitorear los pasos dados

Vencer el pánico y la desesperación

Tener la mente ocupada y
concentrada en la táctica y la estrategia

Recordar y anticipar situaciones

Luchar contra los pensamientos negativos

Explorar nuevas posibilidades. Innovar

Siempre hay alternativas que uno no está viendo. Descubrir las

Saber actuar en situación de inferioridad o indefensión

No claudicar ni rendirse

La depresión oscurece la percepción de la realidad

Ilusionarse más de la cuenta genera frustraciones posteriores y nubla el juicio

Confiar en el futuro y en los propios recursos

Resistencia Mental e Inteligencia
son las claves del triunfo

· **Magnificación** - Con este término definimos una actitud donde se potencia la respuesta positiva frente a la adversidad - Designa a los que se agrandan ante el peligro.

Conclusiones útiles de situaciones de Supervivencia válidas para los deportes de enfrentamiento:

1. Utilizar la disociación instrumental.
2. Desdramatizar las situaciones. Filtrar la realidad difícil
3. Medir las reacciones: el miedo desorienta y agiganta el peligro. La ira nubla el juicio
4. Mantener la calma y encauzar las reacciones.
5. Aprender a mantener la tensión adecuada durante largos períodos de tiempo.
6. Encontrar la fortaleza interior.
7. Repetir las frases que nos permiten un sostén del equilibrio psicológico. (fueron acuñadas en los entrenamientos)
8. No caer en la depresión ni en la desesperación durante los partidos.
9. Resistir la presión. En la inteligencia operativa está la clave del éxito.
10. Tener la cabeza fría para pensar y el corazón caliente para jugar



Trabajo en equipo (Competición y Supervivencia): El psicólogo puede hacer una lista con las recomendaciones que genera el mismo grupo en la previsión de momentos difíciles.

Se hacen dos listas una con los momentos difíciles seleccionados por el grupo (Anticipación de situaciones, nos hacen un gol de entrada, nos echan al armador, etc.). Otro con los recursos y estrategias psicológicas que el grupo crea opinando, (ej. mantener la calma, etc.) Luego se imprimen y se entregan a cada jugador, estas listas se actualizan permanentemente con charlas individuales o grupales.





Lejos de lo que suele imaginarse, no son más fáciles de producirse los naufragios en alta mar y en medio de grandes tempestades, sino que entre las causas más frecuentes que recogen los manuales de navegación figuran el choque con escollo, la varada y la colisión con otra embarcación. Y estas tres causas de naufragio se producen, si no necesariamente sí más frecuentemente, en las proximidades de las costas.

Un barco de los contruidos para navegar en alta mar es difícilísimo que naufrague por voltereta o por pasarse de ojo - chocar con otra nave -, aun en medio de las más arboladas mares, si las olas no le han causado avería que le produzca vía de agua.

Casi siempre que un buque se pierde en alta mar en una tempestad es debido a la vejez de su casco. Con el paso de los años éste puede perder resistencia a los choques de las olas, y los esfuerzos ocasionados por los balanceos y cabezadas tienden a desligar la estructura, aventando costuras o rompiendo planchas.

También puede suceder que una mala estiba de la carga o su corrimiento a la banda ponga el barco en malas condiciones de estabilidad y flotabilidad y se produzca el naufragio.

Elementos para un naufragio

Remos que floten + un escámo o similar para remo

Achicadores, cubos

Compás magnético

Ancla flotante

Hacha, bozas, cabo

Liara, vaso graduado

Raciones alimenticias, agua, aparatos de pesca

Cohetes con paracaídas, bengalas de mano, botes de humo

Silbato, linterna eléctrica, espejo de señales

Tabla de señales de salvamento

Botiquín, pastillas antimareo, bolsas para vomitar

Cuchillo con piola, Tejo con cabo

Bomba de achique

Caja de herramientas

Extintor portátil

Proyector de luz

Ayudas térmicas



Endurance atrapado en el hielo



*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

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.

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 – América del Norte El Pasuckaukohowog

<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° 32 Navegación. El Clima Emocional

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

Cuaderno N° 33 Decálogo del Vencedor

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Decalogo/A33.DecalogoVencedor.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 42 Pasión y Muerte en las Lesiones Psicosomáticas

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/A42.Pasion.y.Muerte.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 44 Simbolismo Sexual - El Macho Alfa

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/SimbolismoSexual/A44.SimbolismoSexualDeporte.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/actitud/La-Presion/A50.LaPresion.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

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/PosicionMentalenCombate/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° 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° 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° 80 La Angustia Escénica

Cuaderno N° 90 La Angustia Escénica y la Mirada del Otro

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° 99 El Silencio del Analista – Una interrogación sobre su eficacia clínica

<http://elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A99.ElSilenciodelAnalista.elRivalinterior.pdf>

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

Bibliografía