



elRivalinterior.com

Psicología del Deporte

Estamos preparando la mente de los campeones



Cuadernos de Psicología del Deporte N° 41

Protección Emocional

Concentración y Ataraxia

Actitud Mental - Cocoon o Capullo

*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"



“Cocoon” – Capullo

El Capullo es una de las denominaciones con que los deportistas de élite suelen mencionar la forma en que se encuentran protegidos y aislados del mundo exterior quedando solamente inmersos y enfocados en el juego.

Es una forma de filtrar la realidad.

Existe un interesante estudio realizado por el presidente del Centro de Ejecución Plena de Berkeley, California, Charles Garfield, en el que después de cientos de entrevistas deportivas de todo tipo identificó ocho características específicas que se derivaban de una ejecución de alto nivel. Son las siguientes:

- **relajado mentalmente**
- **relajado físicamente**
- **confiado / optimista**
- **centrado en el presente**
- **cargado de energía**
- **conciencia extraordinaria**
- **Sensación de control**

- **y Cocoon; sensación de encontrarse en un receptáculo totalmente separado del medio ambiente.**

¿Que es un capullo?

En Biología: La cubierta está hecha de hilos suaves y lisos que rodean y protegen insectos particulares durante la etapa de pupa a medida que se desarrollan en forma adulta, es un refugio.

Como verbo en el reino unido: / kə'ku:n / es proteger a alguien o algo del dolor o una situación desagradable : *Como estudiante que estés capullo (protegido) contra / hacia el verdadero mundo, en otros lugares se utiliza: A la sombra, bajo el ala, sombrilla, etc.*

Cocoon sustantivo: (LUGAR PROTEGIDO)

Uso metafórico: un seguro , tranquilo lugar : *el cálido y seguro capullo de la infancia.*

Sinónimos: *refugio, protección, amparo, asilo, socorro, auxilio, seno.*



*Tormenta de nieve en la regata vuelta al mundo
Volvo Ocean Race Marzo*

Concentración

Después de ganar varios concursos de arquería, el joven y jactancioso campeón retó a un maestro Zen que era reconocido por su destreza como arquero. El joven demostró una notable técnica cuando le dio al ojo de un lejano toro en el primer intento, y luego partió esa flecha con el segundo tiro. "Ahí está", le dijo el viejo, "¡a ver si puedes igualar eso!". Inmutable, el maestro no desenfundó su arco, pero invitó al joven arquero a que lo siguiera hacia la montaña. Curioso sobre las intenciones del anciano, el campeón lo

siguió hacia lo alto de la montaña hasta que llegaron a un profundo abismo atravesado por un frágil y tembloroso tronco.

Parado con calma en el medio del inestable y ciertamente peligroso puente, el viejo eligió como blanco un lejano árbol, desenfundó su arco, y disparó un tiro limpio y directo. *"Ahora es tu turno"*, dijo mientras se paraba graciosamente en tierra firme. Contemplando con terror el abismo aparentemente sin fondo, el joven no pudo obligarse a subir al tronco, y menos a hacer el tiro.

"Tienes mucha habilidad con el arco", dijo el maestro, *"pero tienes poca preparación con la mente que te hace errar el tiro"*.

Agassi entrenaba su atención, su percepción, sus emociones, de la siguiente forma, colocaba una pelota de tenis sobre el televisor mientras pasaban su programa favorito, durante media hora no sacaba la vista ni la mente de la

marca de la pelota. La pelota pasa a ser figura central y el programa se convierte en fondo no percibido. Concentrada la mente y las emociones en un objeto se mantiene la respiración a un ritmo pausado y al mismo tiempo se ordenan los estímulos interiores o impulsos. Desde una óptica psicoanalítica, centrando la mente y regulando la respiración se regula el mundo pulsional. En esencia es un ejercicio de budismo zen. Y lo que se obtiene es la ataraxia emocional que propone la filosofía estoica. Se adquiere así disciplina mental.

Los jugadores que son fuertes emocionalmente combinan dos factores, disponen de una resistente protección emocional frente al exterior y no tienen agresividad interior que se les dispare en contra al sufrir una agresión externa, vale decir han vencido a su rival interior. Los jugadores que tienen debilidad emocional se aturden y no logran generar estrategias de reacción que puedan moderar la situación y revertirla, se anulan por la debilidad de su protección emocional.

Recordamos que en la ataraxia no se trata de volver frío a un jugador sino de que mantenga el

nivel de temperatura emocional en la que se sienta cómodo y rinda mejor, es un regulador emocional, por eso le llamamos el termostato de las emociones, ni por arriba ni por abajo de la temperatura ideal.



1

Foto: Libro Navegación con mal tiempo de Adlard Coles y Peter Bruce



¹ Foto: libro Navegación con mal tiempo de Adlard Coles y Peter Bruce

En relación a las presiones y a las emociones la ataraxia tiene la misma función que el traje de agua que usa el navegante en medio de la tormenta. Lo separa y aísla de la inclemencia del tiempo exterior y mantiene su cuerpo seco y en el nivel de temperatura que corresponde.

Generalmente descubrimos que un enfermo psicossomático ha enfrentado una dolorosa situación en su vida, una pérdida de un ser querido (trauma externo) o ha sufrido un padecimiento excesivo (trauma interno reiterado) frente a situaciones no tan extremas, como por ejemplo las personas que se hacen mucha malasangre frente a problemas de la existencia. Muchos casos de neurosis nos muestran cómo algunos individuos descargan agresividad sobre sí mismos después de haber atravesado un doloroso trauma, como ejemplo de este mecanismo puedo recordar una paciente que se tajeaba con una hojita de afeitar distintas partes del cuerpo después de cada discusión con su severa madre, otra chica en su lugar podría sufrir un ataque de asma o gastritis.

Algunos casos de suicidio pueden seguir el mismo camino, en un caso un policía concurre presurosamente a una estación de servicio donde habían matado al expendedor, era su hijo; sin que nadie pudiera impedirlo tomó su arma y se suicidó. Estos ejemplos extremos sirven para ilustrar un mecanismo psicológico donde se recibe agresión externa (o interna), se acumula en el interior del psiquismo y se vuelca contra el sujeto. Un ejemplo transparente es cuando el tenista, frente a los tantos fallados rompe su raqueta como pegándose a sí mismo, en los caso más leves y sutiles el jugador solo pierde precisión, pero el resultado es el mismo, solo pierde más discretamente.



Se ha insistido mucho en la necesidad de controlar las emociones que afectan negativamente al jugador, como ser la ira o la intimidación. Sin embargo entiendo que no se debe concentrar el trabajo psíquico en el control del impulso negativo

sino en su canalización mediante formas y fines alternativos, lo que deviene en un aprovechamiento del impulso, como por ejemplo utilizarlo en jugadas específicas que permitan tomar ventaja en la posición deportiva. Por más que el término control emocional ha tomado cartas de ciudadanía en la Psicología del Deporte la idea que desea sembrar este libro es de una transformación emocional.

El excesivo control emocional es patológico y recibe el nombre de alexitimia. Se manifiesta como una “represión” emocional o como una incapacidad para desarrollar afectos, es el caso del psicósomático, no reacciona e **implota** emocionalmente, en el plano deportivo son los calambres de origen nervioso. El prototipo es el corredor de fórmula uno que en boxes espera el recambio de neumáticos o reparación del auto. Algunas fuentes afirman que en esos momentos, o en los instantes previos a la largada, sus pulsaciones pueden alcanzar niveles de pulsaciones elevadísimos, alrededor de 200 por minuto, sin embargo sus actitudes reflejan el máximo de tranquilidad, sin embargo descargará la tensión

apenas ingrese en la pista, en este caso el fenómeno es transitorio e inocuo.

Distinguimos en consecuencia entre la ataraxia estoica y la alexitimia. La ataraxia es una especie de barrera de anticuerpos frente a los estímulos excesivos (externos e internos como las emociones) y permite mantener la serenidad de espíritu ante situaciones difíciles, mientras que la alexitimia consiste en un encapsulamiento de las emociones que termina resultando una verdadera caja de Pandora. (o dicho de otra forma es como sentarse sobre un barril de pólvora, ..y la pólvora la necesitamos para dispararle al “enemigo” simbólico)

Gustavo Maure



*Tanto si usted cree que puede,
como si cree que no puede, está
usted en lo cierto" Henry Ford*



*"Aunque el engaño sea detestable en otras
actividades, su empleo en la guerra es laudable y
glorioso, y el que vence a un enemigo por medio del
engaño merece tantas alabanzas como el que lo logra
por la fuerza."*

Nicolás Maquiavelo.



© Todos los derechos reservados





*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.

Bibliografía

<http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/refuerzo.o.shtml>

Ferrater Mora, José. Diccionario de Filosofía, Tomo I, Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1971, 5° edición, pág. 600-601.

Hirschberger j. Historia de la Filosofía, Tomo I, Barcelona, Editorial Herder, 1997, 15° edición, pág. 225-238

<http://www.jonathanmaberry.com/martialarts.htm>

Smith, T. De Tales a San Agustín, Guía y lectura de la filosofía griega, romana y cristiana primitiva. Buenos Aires, Edit. Peuser, pág. 508-522

Ferrater Mora, José. Diccionario de Filosofía, Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1971, 5° edición, pág. 150.

www.davisnet.com/news/stories/20020317.asp



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 Nº 1 Introducción:

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

Cuaderno Nº 2 Canalización de la Agresividad

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

Cuaderno Nº 3 El Deporte y la guerra

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

Cuaderno Nº 4 La Batalla Simbólica

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



Cuaderno Nº 5 El Cazador y la presa. Dos posiciones simbólicas que estructuran los Deportes

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



Cuaderno Nº 6 Actitud Mental en el Tenis

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A06.ACTITUD.MENTAL.TENIS.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 7 Las dificultades en la definición o cierre del Partido

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>

Cuaderno Nº 8 Pigmalión, o el efecto Frankenstein

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A08.EFECTO.PIGMALION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 9 El Factor Humano

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

Cuaderno Nº 10 El Superhombre

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

Cuaderno Nº 11 Supervivencia

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

Cuaderno Nº 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 Nº 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 Nº 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 Nº 17 LA CIFRA, HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO - TOMO 1
EL HOMO SAPIENS COMIENZA A MOSTRAR SU CRECIENTE INTELIGENCIA**

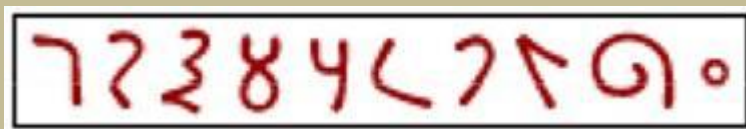
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A17.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno Nº 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 Nº 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 Nº 20 HISTORIA DE LOS NÚMEROS Y EL CERO TOMO 4
ANTIGUA INDIA AÑO 682 D.c LA INVENCION 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 Nº 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 Nº 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 Nº 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 Supervivencia y Descubrimientos. Iluminación y Toma de Decisiones

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

Cuaderno Nº 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 Nº 29 Liderazgo

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Liderazgo/A29.Liderazgo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 30 Actitud Mental en el Golf

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Golf/A30.ActitudMentalGolf.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 31 De cómo el maestro de Té derrotó mentalmente al Ronin

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A31.MaestrodeTe.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 32 Navegación. El Clima Emocional



Cuaderno Nº 34 La Indiferencia Instrumental

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

Cuaderno Nº 33 DECÁLOGO DEL TRIUNFADOR

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Decalogo/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, una protección inteligente.

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

Cuaderno Nº 42 Pasión y Muerte en las Lesiones Psicósomáticas

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

Cuaderno Nº 44 Simbolismo Sexual - El Macho Alfa

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

Cuaderno Nº 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 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

<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° 57 La Inteligencia Paralela o la Genialidad al Descubierta

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

Cuaderno N° 58 ACTITUD MENTAL EN LAS SITUACIONES DE CRISIS

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/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 Nº 61 El Día Después - El Síntoma de los perdedores

Cuaderno Nº 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia ZEN

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A62.ElProvocador.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno Nº 63 El TROFEO y su extraordinario simbolismo guerrero

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/A63.ElTrofeo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 64 El Gallo de Riña

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/ControlEmocional/A64.GallodePelea.elRivalinterior.pdf>

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט
aleph	beth	gimel	daleth	he	waw	zayin	heth	teth
'	b	g	d	h	w	z	h	t
י	כ	ל	מ	נ	ס			
yod	kaph	lamed	mem	nun	samekh			
y	k	l	m	n	s			
ע	פ	צ	ק	ר	ש	ת		
ayin	pe	sade	qoph	resh	shin	taw		
'	p	s	q	r	sh/s	t		

Cuaderno Nº 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 Nº 67 Don Quijote y el espíritu Caballeresco

<http://elrivalinterior.com/actitud/Quijote/A67.DonQuijote.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 68 Supervivencia – Respuestas Extremas: Campos de Concentración

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A68.CampoConcentracion.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 69 Inteligencia Paralela – Cristo y la Adúltera

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A69.ArteBuenaRespuesta.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno Nº73 Nutrición y Deporte - Flacos y ágiles - Imitando a los recolectores cazadores

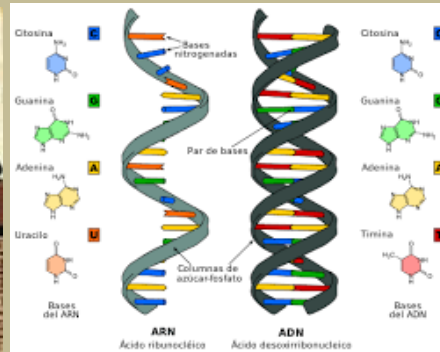
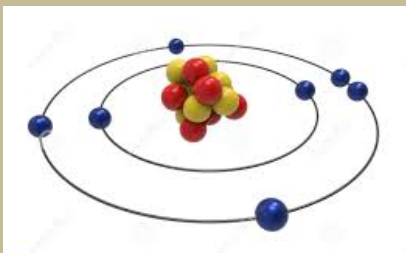
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A73.Recolectores.elRivalinterior.com.pdf>

Cuaderno Nº 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 Nº 76 INTELIGENCIA PRIMORDIAL El Poder del Inconsciente. La fuerza creadora de los sueños que dió lugar a extraordinarios inventos, creaciones y descubrimientos. 136 PÁGINAS plenas de acción en sueños Históricos

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

Cuaderno Nº 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 Nº 78 Errores Psicológicos en el Ajedrez

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

Cuaderno Nº 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 89 El Mito Maya de la Creación. Con el juego de Pelota

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A89.MitoMayaCreacion.elRivalinterior.com.pdf>

Cuaderno Nº 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 Nº 91 Textos Védicos Ancestrales – India – El Rey, el genio y la mente

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/FactorHumano/A91.Rey.Genio.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 93 El Juego de Pelota Maya – Historia de los Deportes

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Juegos-con-pelota/A93.JuegoPelotaMaya.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 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 N° 99 El Silencio del Analista – Una interrogación sobre su eficacia clínica. Psicoanálisis accesible

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

Cuaderno N° 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