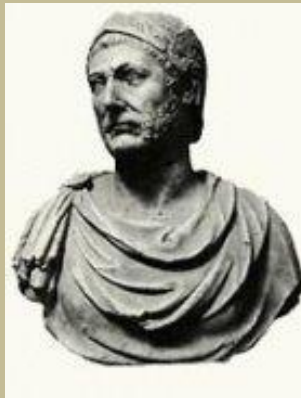


Estamos preparando la mente de los campeones

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 64

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

El Gallo de Riña



"Hallaré un camino, o me lo abriré" (Aníbal Barca)

*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



La siguiente historia se recuerda como un ejemplo de entrenamiento mental. Hace mucho tiempo, un renombrado criador de gallos de combate fue solicitado por el rey para que entrenase uno de estos bravos animales.

Tras diez días, el rey le preguntó: *"¿Está el gallo listo para el combate?"*. El criador contestó: *"Todavía no, Majestad. El gallo está ansiando sangre, y está buscando impacientemente un adversario, pero no está listo para un combate."*

Diez días más tarde, el rey preguntó de nuevo, pero la respuesta del criador era la misma: *"No, aún no, Majestad. Cuando oye o siente la presencia de otro gallo aumentan sus ánimos combativos y eso provoca que el gallo se enfurezca, ya va llegando, pero aún no está listo para un combate"*.

Habían pasado otros diez días, y el rey preguntó lo mismo, pero el criador le daba la misma respuesta: *"No, aún no, Majestad. A la vista del otro gallo, lo mira fijamente y se acalora, pero no está listo para combatir."*

Tras otros diez días, el ansioso rey preguntó al criador, pero el granjero le dijo esta vez: *"Sí, está listo, Majestad. Este gallo ya no se distrae con la provocación de otro gallo. El gallo me recuerda una talla de madera. **Toku** (la virtud) se ha asentado en él. Ningún otro gallo le podrá ganar, y es muy probable que muchos se echen a correr en cuanto lo vean"*.

En este ejemplo, **toku** es la posesión de la habilidad, la capacidad y la mente estratégica. **Toku** es una cualidad importante en un líder, ya que determina el éxito de un negocio. **Toku** tiene un poder silencioso de persuasión. Un líder confiado con **toku** necesita muy pocas palabras para dirigir un negocio.

En China, a una persona en posesión de Toku se la llamaba *kunnshi* un hombre de virtud. *Un tenista con toku no se enfurece, ni odia a su rival, tampoco responde a sus provocaciones. Se centra en su juego y es inmutable frente al contexto, igual que un maestro de las artes marciales.*

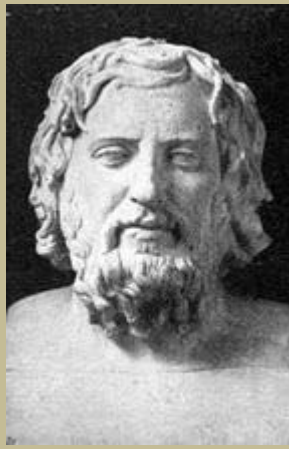


Lleyton Hewitt se ha caracterizado por provocar a sus rivales intimidándolos y quitándoles concentración



En este sitio amamos a los animales y no nos parece que sea muy inteligente el hombre que entrena a dos animalitos para que se maten a picotazos. La sangre como espectáculo es propia de la barbarie. Pueden hacer una carrera de galgos si quieren. Pero no dudamos en tomar una metáfora válida para sacar a la luz una de las grandes cualidades de los campeones, no odian a sus rivales ni entran en sus provocaciones, simplemente ganan.

MÁXIMAS HISTÓRICAS



"El hombre cuerdo y prudente sabe sacar provecho de sus mismos enemigos." (Jenofonte)



"La batalla más difícil que tengo todos los días es conmigo mismo"
(Napoleón I)



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

© 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:

<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 – 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/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° 48 Zen – El Bambú Japonés

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A48.BambuJapones.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° 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia Zen

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

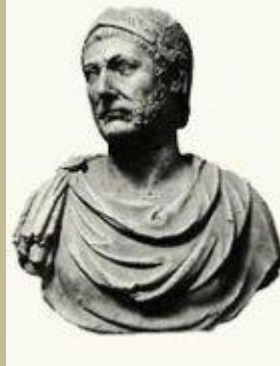
Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica

Cuaderno N° 90 La Presión

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>

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



"Hallare un camino, o me lo abriré" (Aníbal Barca)

Bibliografía