

Reseña sobre los tropiezos

El arte de saber

Quitarse Presión

Formas de Triunfar





Gustavo Maure
Junio del 2020

Una Brújula en la Niebla

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE - ALTO RENDIMIENTO EN COMPETICIÓN - MINI LIBRO DIGITAL N° 72



elRivalinterior.com

Psicología del Deporte

Estamos preparando la mente de los campeones

Actitud: Confianza que no es soberbia.

Humildad que no es inferioridad.

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 72

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"

"Planifica lo difícil mientras todavía es fácil. realiza lo grande mientras todavía es pequeño. Las cosas más

difíciles del mundo deben hacerse cuando todavía son fáciles. las cosas más grandes del mundo deben hacerse mientras son todavía pequeñas. Por esta razón, los sabios nunca hacen lo que es grande y es por ello por lo que pueden conseguir la grandeza”,

Sun Tzu en El Arte de la Guerra.

Donde hay presión,
hay una oportunidad
Jimmy Connors

Saber Quitarse Presión

Continuación del Cuaderno 50 [La presión Psicológica](#)

Ver también: [PELIGRO: Exceso de Presión de Padres y Entrenadores](#)

*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*

Zhugue Liang - El arte de la guerra

Índice:

1. Introducción
2. “El mérito recae exclusivamente en el hombre que se halla en la arena” **Presidente Roosevelt y Mandela**
3. **El Samurai**
4. Efectos nocivos del exceso de Presión
Psicológica Novak Djokovic
5. Saber quitarse Presión. "Al éxito y al fracaso, esos dos impostores, trátalos siempre con la misma indiferencia".
6. "O juremos con gloria morir" "Navegar es necesario, vivir no lo es"
7. “Vísteme Despacio que estoy apurado”
8. **Si quieres ser millonario - Debes saber ganar el dinero - Saber invertirlo - y Saber despreciarlo.**
9. Como quitarle presión a un velero para dar la vuelta al mundo. Una metáfora para el deportista
10. **Los Beatles.** ¿Cómo soportaron esa descomunal presión?

11. “El hijo de una noche” Jean Hyppolite
12. Un ejemplo de concentración. Guillermo Vilas
13. El peligro como presión psicológica. Un ejemplo de ataraxia
14. Una pizca de Psicopatía en la personalidad de élite
15. Factores Humanos. [Los 12 Malditos](#). La presión psicológica
16. “Para llegar primero primero hay que llegar”
17. Actitud estoica como forma de resistir la presión psicológica
18. 'יעבור זה גם' Gam zeh ya'avor "Esto también pasará"
19. Intenta de nuevo. Falla de nuevo. Falla mejor
20. **Saber Perder**
21. **El hombre perfecto** poema de CHUANG-TZU
22. “Se quedó ahí” Gabriela Sabatini habló del “tema psicológico” que le impidió ser la número 1



1. *Introducción*

La presión psicológica es un factor decisivo a la hora de concretar situaciones en todos los órdenes de la vida, y por supuesto cuando hay que definir resultados o cerrar partidos en los deportes. La "intolerancia" a la presión suele ser la causa más + frecuente de resultados adversos y fracasos deportivos.

Por si fuera poco la presión es la causa número **uno** de abandonos prematuros de carreras deportivas. Ya que el desgaste que produce merma el placer de disfrutar del juego y de los entrenamientos.

El psicólogo abordará dos líneas de trabajo:

1) Aumentar la eficiencia bajo presión

2) encontrar el punto óptimo de presión

tolerada donde el jugador desarrolla su máxima eficiencia. En ambos casos conviene desarrollar

formas de reducir el exceso de presión

contraproducente y que suele manifestarse

como nerviosismo, imprecisión, o ambas cosas.

Con ese fin presentaremos ejemplos muy

diversos pero todos con el mismo fin; abordar

diferentes formas para quitarse presión excesiva.

Hay jugadores que aumentan su eficacia bajo presión y otros que disminuyen su rendimiento.



"Cada vez que repaso las partidas de los grandes campeones descubro que, bajo presión, eran más eficaces". Lo analiza

Garry Kasparov, Gran Maestro de ajedrez, político y escritor ruso. Campeón del mundo de ajedrez de 1985 a 2000. El motivo es que la presión guarda una íntima relación con la angustia escénica y esta puede generar bloqueos e inhibiciones.

Existen corredores y nadadores que sorpresivamente empeoran sus tiempos de entrenamiento en la competencia. Y a la inversa hay otros que los mejoran. O tenistas que meten todos sus saques y cometen doble falta en el match point a su favor, paradójicamente cuando están a punto de conquistar su máximo anhelo. O jugadores que no fallan un penal o tiro libre en los entrenamientos y sí lo hacen en el partido clave, incluso pueden cometer inexplicables errores en el partido; están asfixiados por la presión y la angustia escénica con pérdida de confianza en sí mismos.

Las primeras víctimas de la presión psicológica son la espontaneidad, la naturalidad y la fluidez.

Los hijos de la Presión Psicológica son los errores, la imprecisión y el nerviosismo irracional.

Junto con ellos aparecen la rigidez, la torpeza de movimientos, y las decisiones equivocadas.

También la **irritabilidad** es una señal de intensa presión psicológica. Muchas expulsiones innecesarias se explican por este factor.



Los diez Taos de una alimentación saludable
Suaviza el estrés y aumenta tu eficiencia

2) DISCURSO PRONUNCIADO EN LA SORBONA DE PARÍS, FRANCIA “EL HOMBRE EN LA ARENA”

Theodore Roosevelt

vigésimo sexto Presidente de los Estados
Unidos (1901-1909)

“No es el crítico quien cuenta, ni el que señala con el dedo al hombre fuerte cuando tropieza o el que indica en qué cuestiones quién hace las cosas podría haberlas hecho mejor. **El mérito recae exclusivamente en el hombre que se halla en la arena**, aquel cuyo rostro está manchado de polvo, sudor y sangre, el que lucha con valentía, el que se equivoca y falla el golpe una y otra vez, porque no hay esfuerzo sin error y sin limitaciones.

El que cuenta es el que de hecho lucha por llevar a cabo las acciones, el que conoce los grandes entusiasmos, las grandes devociones, el que agota sus fuerzas en defensa de una causa noble, el que, si tiene suerte, saborea el triunfo de los grandes logros y si no la tiene y falla, fracasa al menos atreviéndose al mayor riesgo, de modo que nunca ocupará el lugar reservado a esas almas frías y tímidas que ignoran tanto la victoria como la derrota”.

Nelson Mandela dio una copia de este discurso a Francois Pienaar, capitán del equipo de rugby de Sudáfrica, antes del inicio de la Copa de Mundo de Rugby de 1995, aunque en la película Invictus que narra este hecho, Mandela entrega una copia del poema Invictus de William Henley. [Ver discurso completo](#)

Esta es una extraordinaria motivación que saca presión. Cambia el foco de lo importante. No hay que pensar en la crítica o en el elogio de la perfección, ni siquiera en el éxito o el fracaso. Ahora el centro es la acción del hombre sobre la realidad; *no hay esfuerzo sin error. El mérito es del hombre en la arena*, el que da batalla en cualquier campo.

Existe una autocrítica interna compuesta por imperativos, mandatos y exigencias. Puede ser constructiva o destructiva y desmesurada. Para esta segunda opción, despiadada y feroz, el psicoanálisis le ha dado el nombre de **superyó** y es una de las grandes presiones psicológicas que sufren los jugadores. El exitismo es también una presión del vigilante superyó.

Destacamos entonces estas excelentes palabras de Roosevelt muy bien elegidas por un luchador pacifista como Mandela. Ambos son hombres de acción.

3. El Samurai

Es uno de los ejemplos más notables sobre el arte de quitarse presión. Tempranamente los maestros de la espada advirtieron que el miedo era una desventaja decisiva en esos combates mortales.

Así, el primer adversario del samurai se convirtió en el miedo a la muerte. Este temor ejerce como una presión psicológica que "ata" el brazo.

Todos sabemos que es la presión, la hemos sufrido de una u otra forma. Pero siempre fue un enigma psicológico. ¿Que es? ¿Dónde está? ¿Que presiona? La presión psicológica es algo que los psicoanalistas conocemos muy bien. Es el deseo. Lo que presiona es el deseo, que puede convertirse en un arma de doble filo. El samurai desea vivir y eso es una sana presión de autoconservación. Pero en un duelo genera temor a perder la vida. El temor frena el brazo junto con la decisión. El miedo

atrae a lo temido. La amenaza real funciona porque el amenazado ama la vida, la desea.

El bushi (guerrero) entrenará toda su vida para vencer el miedo a morir. Así tendrá más chances de sobrevivir dentro de su violenta existencia.

Es muy difícil enfrentarse a un fanático que solo aspira a morir con dignidad. El tiránico sentido del honor, muchas veces trágico, ayudará a vencer el temor.



La película El último Samurai muestra con claridad cómo el capitán Nathan Algren logra convertirse en samurai. Es un hombre a la deriva, atormentado moral y espiritualmente por los remordimientos de las batallas contra los indígenas norteamericanos. Está convencido de que debe morir por sus crímenes. Por este duro camino expone su vida sin temor, ya que encuentra una causa noble para aprender a convertirse en un auténtico samurai.



4. Efectos nocivos del exceso de Presión Psicológica

Novak Djokovic confesó que estuvo a punto de retirarse y reveló cuál fue el cambio clave que le permitió convertirse en el número 1 del mundo. El serbio es uno de los mejores tenistas de la última década, pero varias derrotas en un

momento de su carrera llegaron a frustrarlo hasta un punto inimaginable

El serbio Novak Djokovic, número 1 del ránking ATP, confesó este miércoles que en 2010 estuvo a punto de dejar el tenis, después de perder contra el austríaco Jurgen Melzer en los cuartos de final del Roland Garros.¹

“En 2010 perdí con Melzer en los cuartos de final del Roland Garros, lloré después de esa derrota. Era un momento negativo, quería dejar el tenis porque lo veía todo negro. Había ganado en Australia en 2008, era número 3 del mundo, pero no estaba feliz”, reconoció Djokovic en una entrevista a la televisión “Sky Sport”.

“Sabía que podía hacer más, pero perdía los partidos más importantes contra (el suizo Roger) Federer y (el español, Rafa) Nadal. Desde ese momento me liberé, **me quité presión**, empecé a jugar con más agresividad. Ese fue el cambio clave”, agregó.

1

<https://www.infobae.com/america/deportes/2020/04/29/novak-djokovic-que-estuvo-a-punto-de-retirarse-y-revelo-cual-fue-el-cambio-clave-que-le-permitio-convertirse-en-numero-1-del-mundo/>



En sus comienzos Djokovic se caracterizó por extraordinario sentido del humor en la cancha. Pero luego se fue poniendo serio y amargado fruto del exceso de presión. Liberado de esta carga se notó que disfrutaba de los partidos en lugar de sufrirlos.



Tras ese momento negativo, Djokovic construyó una carrera repleta de éxitos, con 17 títulos Grand

Slam y 34 títulos Masters 1000. “La final de Wimbledon del año pasado contra Federer es junto a la final con Nadal en Australia 2012 el mejor partido he jugado. Desde el punto de vista técnico, la calidad de juego de Roger fue excelente. Yo **jugué bien los puntos decisivos, no fallé nada en el desempate final, quizás por primera vez en mi carrera**”, dijo.



5. *Saber Quitarse Presión*

*Nunca pierdo,
si no gano aprendo*

Nelson Mandela

Rudyard Kipling (1865-1936), es autor de "El libro de la Selva" y Premio Nobel de Literatura en

1907



Uno de sus versos está escrito en la pared de la entrada de jugadores de la pista central del torneo británico de tenis de Wimbledon



«If you can meet with Triumph and Disaster and treat those two impostors just the same»
(«Si te encuentras con el Triunfo y la Derrota y a estos dos impostores los tratas de igual forma»)

"Al éxito y al fracaso, esos dos impostores, trátalos siempre con la misma indiferencia".

Por eso hay que sacarlos de la cabeza, erradicarlos de la mente. Al modo del budismo zen; Vaciar la mente del éxito y el fracaso. De vivir o morir. Cambiarlo por combatir bien. Ese es uno de los sentidos del **"no mente Zen"**. En japonés se llama **"Mushin"**, que es un estado psicológico a alcanzar en las artes marciales, para esto es necesario desprenderse del miedo,

la ira y el ego. Su traducción literal es mente sin mente, también se traduce como “No mente”. No pensar; o mejor **pensar sin pensar**, o actuar con la velocidad del rayo sin interferencias del temor o de la ambición. Las acciones y decisiones surgen desde el inconsciente sin interferencias. El mundo se mueve alrededor en cámara lenta. Se actúa con decisión. Busca alcanzar el ser inmutable del guerrero, lo que no cambia. Por esta vacilación del pensamiento algunos jugadores erran cuando tienen tiempo para pensar. Pero esto no debe entenderse como actuar atropelladamente. El maestro Zen Takuan Soho ha dicho:

La mente debe estar siempre en el estado de "flujo" (fluidez), porque cuando éste se detiene, esta interrupción es perniciosa para el bienestar de la mente. En caso de un combate de espada, significa la muerte. Cuando el samurai se enfrenta a su oponente, no piensa en el oponente o en sí mismo, ni en los movimientos de la espada del oponente. Sólo permanece allí con su espada, la cual, olvidando todas las técnicas, está preparada para seguir los

dictados del subconsciente. El hombre ha dejado de ser el portador de la espada. Cuando golpea no es el hombre, sino la espada en la mano del subconsciente del hombre quien golpea.²

Hay que cambiar el objetivo, jugar bien, actuar con dignidad, sin ansiedades ni temores. No intimidado sino levemente enojado. Los campeones saben quitarse presión con algunos factores de la depresión; **apatía operativa, serenidad mental e indiferencia instrumental.**

Sirven para moderar objetivos. Aprenden a filtrar la presión tal como nosotros cuidamos nuestros ojos usando lentes de sol. Se encapsulan del público como los autistas. Solo escuchan a sus compañeros y al DT. Se sumergen en un “**baño de teflón**”. Se independizan del triunfalismo popular. Así combinan la velocidad y sorpresa del guerrero que actúa con mente fría y el corazón caliente. Encauzan y afirman su pasión. Templan su deseo. Nace el **entusiasmo**, en su etimología literal, “**en-Theos**”, con Dios adentro. Vienen las

² Soho, Takuan. *The Unfettered Mind*. Trans. William Scott Wilson. Tokyo: Kodansha International Ltd., 1986

musas inspiradoras. También se lo menciona como "**estar en vena**". Es el comienzo del **virtuosismo escénico**, que se opone a la angustia escénica. Este es un factor cualitativo.



Esta actitud oriental del guerrero se distingue categóricamente del jugador llamado "**pecho frío**". *El uso común y actual de esta calificación va dirigido a los deportistas que son considerados como personas de poco carácter para jugar partidos trascendentales o que no tienen el mismo rendimiento en esa clase de encuentros. En otras palabras, aflojan cuando "las papas queman" y esos jugadores no responden a la altura de las expectativas. Eso es un "pecho frío" o por lo menos es el significado socialmente aceptado actualmente.*

³ Vale decir; el término pecho frío hace referencia a los jugadores particularmente sensibles a los efectos de la presión.



6.

³ <https://cuyonoticias.com/2014/33637/>

El himno argentino, de gran importancia motivacional en los deportes, es un ejemplo de bravura y coraje. Este tipo de motivaciones refuerza el Narcisismo Positivo y calma los miedos derivados de la presión psicológica.

Se canta utilizando una potente metáfora:

"O juremos con gloria morir". En su versión completa agrega:

*"De los nuevos campeones los rostros
Marte mismo parece animar
la grandeza se anida en sus pechos
a su marcha todo hacen temblar."*



Navegar es necesario, vivir no lo es. Esta es la célebre frase con la que Pompeyo arengó a sus marineros cuando éstos se negaban a embarcar ante el amenazador estado del mar para recordarles que el deber está por encima de cualquier miedo o de cualquier circunstancia. Es una presión para vencer otra presión.

Igual a la que hacía San Martín. A la retaguardia de la batalla había hombres armados que mataban a los

desertores. Entonces elegían, mejor una muerte probable que una muerte segura.

(Haste makes waste) **"si fuese fácil lo haría cualquiera"**



7. A continuación presentamos algunos refranes y frases relacionados con **Quitarse Presión**. Cada una de estas sentencias están llenas de la sabiduría popular de los pueblos y se han transmitido de manera ininterrumpida a lo largo de los siglos. La literatura está impregnada de ellos, baste como ejemplo el del Sancho Panza, compañero inseparable de Don Quijote que le dirá en uno de sus diálogos con él **"Paréceme, Sancho, que no hay refrán que no sea verdadero, porque todas son sentencias sacadas de la misma experiencia, madre de las ciencias todas"**.

VÍSTEME DESPACIO QUE ESTOY APURADO.

Cuentan que Napoleón Bonaparte se dirigió con esas palabras a su criado quien, apresurado en abotonarle la chaqueta, no lo hacía correctamente. También se le atribuye esta máxima al rey Carlos III o a Fernando

VII. Lo mismo a Sarmiento que le habría dicho a un cochero, ***Vaya despacio que estoy apurado.***

Seguramente, no debe haber otro dicho popular tan cuestionado respecto de su origen, como este. En realidad, se trata de una sencilla y sabia frase, pero ha sido adjudicada a tantos protagonistas de la Historia que nadie sabe ciertamente donde se originó.

El refrán tiene sus buenos antecedentes que guardan un sentido muy similar, todos destinados a quitar ***el exceso de presión*** en las acciones que necesitan eficacia.

”Sin prisa, pero sin pausa” ***”Es mejor perder un minuto en la vida y no la vida en un minuto”*** ***“Es mejor llegar 5 minutos tarde a una cita, que no 5 minutos antes, al reino de los cielos”*** ***”La Prisa es el camino que conduce a nada”***, reza un famoso refrán puertorriqueño.

Lo que sí parece un origen claro es el de estas otras frases; por citar un ejemplo, ahí está el axioma de Platón: ***“Quien mucho se apresura queda en el camino”***, todo un llamado a proceder sin

precipitación cuando se trata de llevar a feliz término una empresa.

Otro antecedente: la máxima de Chilón que solía repetir el emperador Augusto: “**Apresúrate lentamente**”.

Según Suetonio -un historiador romano posterior a Augusto- en su momento, el emperador aconsejó lo siguiente:

Caminad lentamente si queréis llegar más pronto a un trabajo bien hecho

Y también una vieja locución latina de Curcio Rufo, “**La precipitación retarda la cosa**”, “Festinatío tarda est” (Curcio Rufo 9, 9, 12. A. 1119).

Incluso Séneca nos legó una frase que va por el mismo camino cuando en la Epístola 44 recordó que “**la extrema prontitud se embaraza (se estorba) a sí misma**”, “Ipsa se velocitas implicat”.

Tito Livio no se queda atrás, **Pronto y bien, nunca van juntos. Pronto y bien, rara vez juntos van.**

Festinatío tarda est (Curcio Rufo 9, 9, 12. A. 1119).

Vix bene et cito, “**a más prisa, más vagar (errar)**” 1053.

- *Cuando más deprisa más despacio.*
- *Anda despacio si quieres llegar lejos.*
- *El caballo que va despacio, llega lejos.*
- *Corta despacio, que hay poco paño.*
- *Lo que deprisa se hace, despacio se llora.*
- *Piensa despacio y obra deprisa.*
- *Despacio al pensar y pronto al ejecutar*
- *No temas avanzar despacio, sólo teme permanecer quieto.*
- *Quien va despacio y con tiento, hace dos cosas a un tiempo.*
- *Quien dice la misa despacio, quita la devoción a quien la oye.*
- *Date prisa despacio, y llegarás a palacio.*
- *Si quieres llegar rápido, ve despacio.*
- *Si vas despacio, vas más lejos.*
- *Ve despacio y no llegarás cansado.*
- *Si vas despacio y vas contento, harás más cosas al mismo tiempo.*
- *Sin prisa, pero sin pausa.*
- *Nadar lento es nadar rápido (De los buzos de cavernas para no levantar limo acumulado durante milenios que impide la visión)*

8. Un viejo adagio árabe expresa estas enigmáticas palabras:

*Si quieres ser millonario
debes saber ganar el dinero
saber invertirlo
y saber despreciarlo.*

Las primeras dos recomendaciones son lógicas, la tercera es incomprensible si no logramos descifrar su verdadero sentido.

No se trata del desprecio *vulgar* como sería el de aquel que despilfarra su capital en el juego. Sino que hace referencia al desprecio *elevado* que tiene el Samurai por su vida.

Este desprecio *sublime* permite al Samurai combatir sin presiones por el temor a perder su vida, lo que no quiere decir que sea fácil quitársela. Si el que quiere ganar dinero está preso de su ambición, esclavo de sus pasiones,

seguramente hará malos negocios. La ambición le nublará la mente y la lectura de la realidad.

El jugador de primer nivel no solo tolera fácilmente la presión, también sabe regularla, quitársela de encima.



*La valentía no es la
ausencia de miedo,
sino el triunfo sobre el miedo*

Nelson Mandela

9. Como quitarle presión a un velero para dar la vuelta al mundo Una metáfora para el deportista

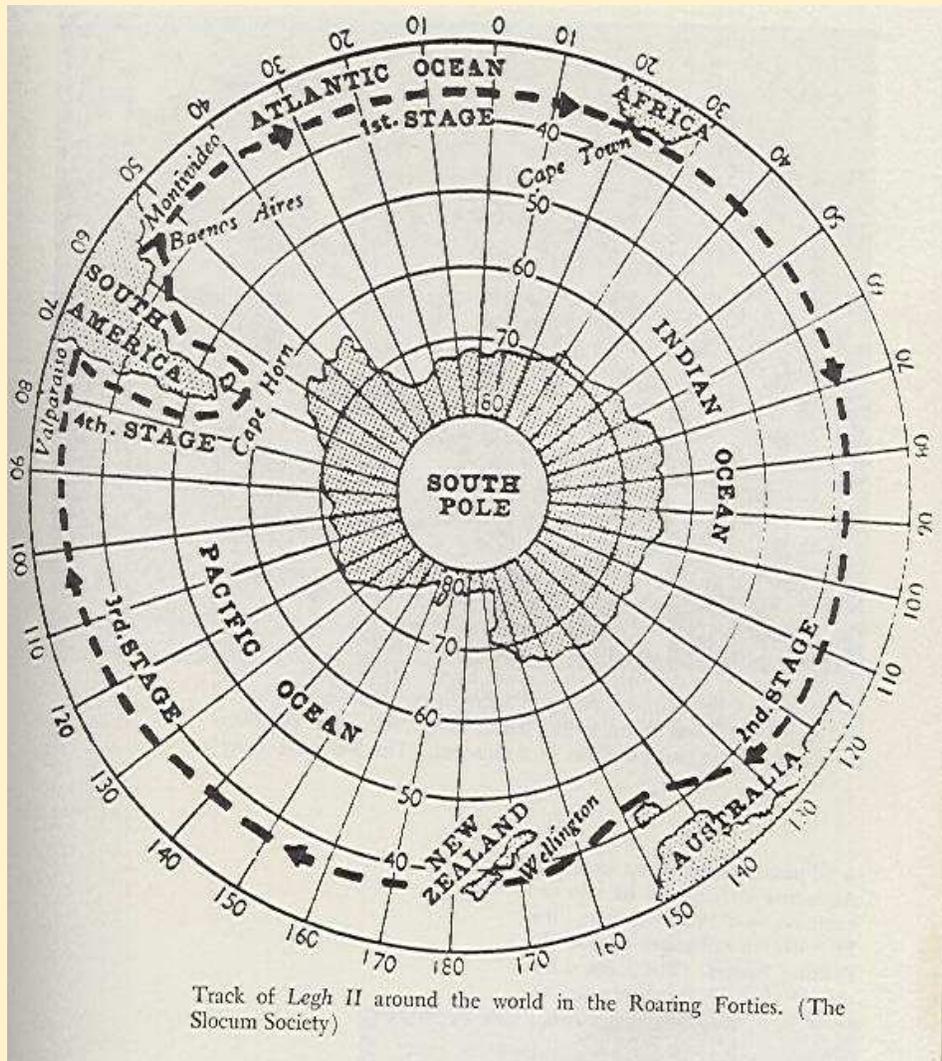
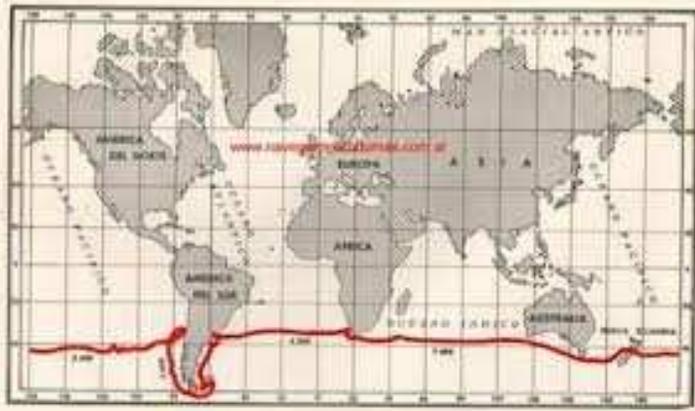
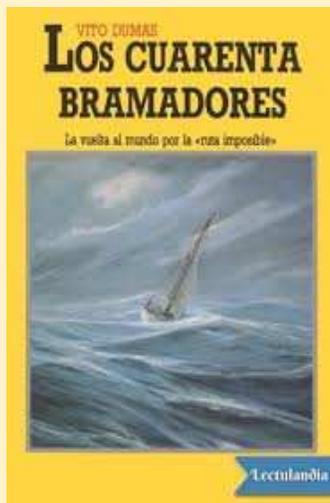
Vito Dumas se convertiría en el más grande navegante solitario de todos los tiempos, lo haría a bordo de un velero, el Legh II, entre el 27 de junio de 1942 y el 13 de junio de 1943 dando la vuelta al mundo por la “ruta imposible” en plena guerra

mundial. Casi todo su viaje de circunnavegación fue una experiencia dramática, la ruta escogida, castigada de continuo por el frío antártico, fue bautizada por los ingleses “los Cuarenta Bramadores” por tener vientos que, debido a su intensidad, *“producen el ruido característico de la sierra cortando madera. Llegan acompañados de nubes bajas, lluvias y granizo. Y soplan en los 40° de latitud”*.

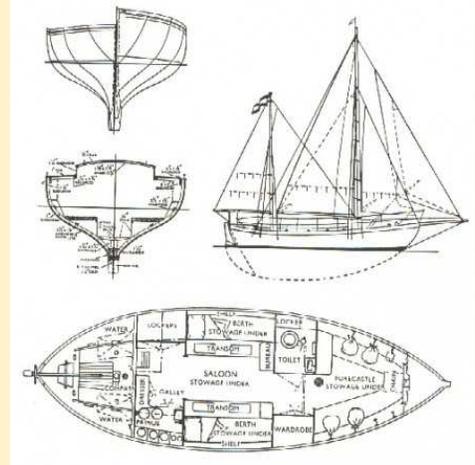
Su velero Legh II lleva las iniciales secretas de una dama que lo ayudó económicamente para que pudiera construir el barco. A esta noble embarcación se la había diseñado Manolo Campos, era un doble proa de dos palos extremadamente marinero. Así, planeando una vuelta al mundo, se hizo construir el *Legh II*, con las siguientes características: Cubierta: 9,55 m; manga: 3,30 m; calado: 1,60 m; superficie vélica: 42,15 m²; lastre 3.500 kg; construido por J. Parodi y M. Campos en Tigre con planos de este último. Un queche de desplazamiento con quilla corrida y doble proa (de popa noruega).

Leer más:

<https://www.navegar-es-preciso.com/news/vito-dumas-argentino-universal-uno-de-los-mas-grandes-navegantes-solitarios-de-todos-los-tiempos/>



Derrotero del Legh 2 alrededor del globo por la ruta imposible, la de los 40 bramadores Su viaje se hizo de Oeste a Este, en el gráfico siguiendo el sentido de las agujas del reloj

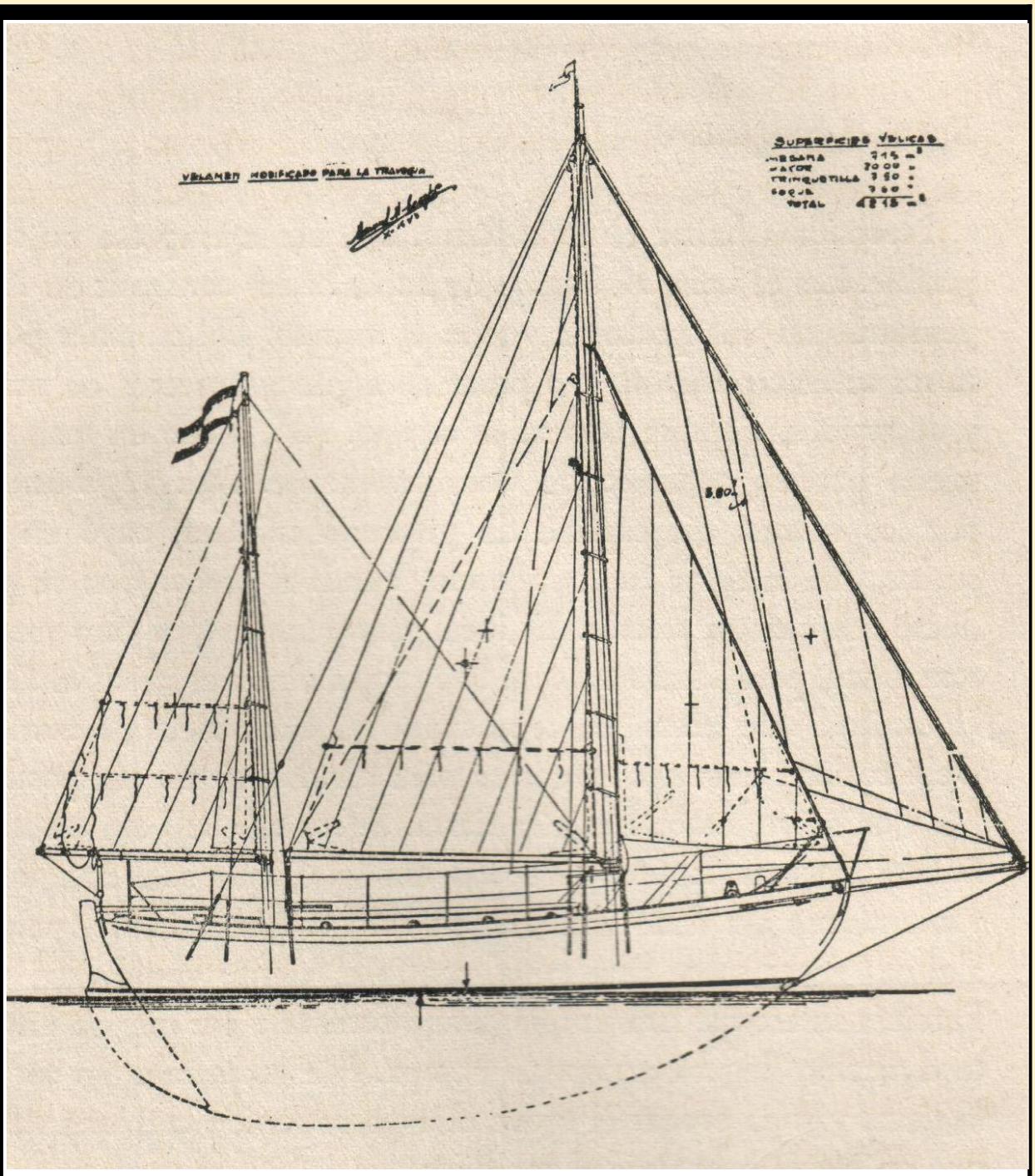


El diseñador Campos hace una sugerencia fundamental, para dar la vuelta al mundo conviene hacer mástiles más cortos que los del plano original. En un viaje tan prolongado en mares tan duros la diferencia sería de pocos días, y esto en el mejor de los casos. Le quitó presión al barco, le sacó “**estrés**” que ya habría de tener de sobra, el velero navegaría mejor en mares duros, con velas más pequeñas que portan mejor y además tendría el centro de gravedad más bajo. Mucho menor riesgo de rotura de mástil en alta mar, lo que sería fatal.

Y le quitó presión al navegante. No debería hacer tantos ajustes achicando velas evitando riesgos en las tormentas y evitando la fatiga de un lobo solitario que debería soportar las tormentas en el timón del velero la mayor parte

del tiempo. La manipulación de velas grandes, sea para achicarlas o cambiarlas es una tarea muy pesada y riesgosa para un solo hombre que puede llevar meses navegando. Ni que hablar si hubiera necesitado subir al tope del mástil.





En esta invaluable imagen del plano del velero se observa escrito a mano por Campos "velamen *modificado para la travesía*"

Navegación Con Mal Tiempo

Vito Dumas fue distinguido mucho más en el mundo que en su país de origen, Argentina. En un libro que se considera el Manual de la Navegación con mal tiempo de Adlard Coles y

Peter Bruce fue reconocido por estos grandes navegantes.

Peter Bruce, en sus muchos años de navegación en la Royal Navy, vivió borrascas invernales extraordinariamente duras en medio del Atlántico a la altura de Terranova y Ciudad el Cabo, así como tifones en los mares del Japón y Baja California, cuando su barco fue forzado a adentrarse en el ojo del huracán.

Tras dejar la Royal Navy, continuó dedicando largos períodos de su vida al mar, ya sea en regata o recopilando información para sus guías náuticas desde su casa en Lymington.

Posee un buen cúmulo de trofeos obtenidos a bordo de sus propios barcos, y sus mejores resultados han sido siempre con las peores condiciones de mar y de viento.

En el libro Peter Bruce relata que ***corría un temporal a palo seco***, es decir iba en la dirección del viento y sin velas. La tormenta fue ganando intensidad de modo preocupante y las olas comenzaron a ser tan altas que cuando el velero

caía en el seno de estas quedaba tapado del viento, se desventaba y la embarcación perdía su velocidad con tendencia a atravesarse a las olas, es decir ponerse de costado. El timón solo funciona si la embarcación tiene movimiento. Esta situación de atravesarse al oleaje sería absolutamente fatal ya que el velero quedaría arrollado por las olas gigantes.

En estado crítico acude a su mente una recomendación de Vito Dumas; ***estas tormentas con olas extraordinarias conviene correrlas con un tormentín puesto a proa.*** El tormentín es una vela pequeña y muy fuerte, estirada hacia arriba. Está preparada para vientos muy fuertes. El recuerdo fue llevado a la acción y el velero logró sortear con éxito el descomunal oleaje. En este caso Dumas agregaba presión al viento pero ganaba gobernabilidad. Ponemos este ejemplo para dejar en evidencia que los grandes profesionales saben bien cuándo agregar o quitar presión en todos los órdenes de la aventura, la vida o el deporte.



10. *Los Beatles*



Brian Epstein recuerda la actuación del grupo la noche que los vió por primera vez: "**Quedé impresionado de manera inmediata por su música, su ritmo y su sentido del humor sobre el escenario**". E incluso más tarde cuando los conocí también quedé impresionado por su carisma personal. **Y fue en ese mismo instante en donde todo comenzó...**"

¿Cómo soportaron la presión de una fama sin precedentes y que no paraba de crecer minuto a minuto ?

“Ellos siempre tomaron todo como si fuera un juego” Creo que eso y su sentido del humor filtraron un fenómeno que hubiera mareado o asustado a cualquier otro músico. “Nunca se la creyeron del todo”



11.El hijo de una noche

Jean Hyppolite, fue un filósofo francés conocido principalmente por sus

escritos sobre Hegel.

El 10 de febrero de 1954, en una sesión del seminario de Lacan Los escritos técnicos de Freud, el filósofo hace a petición de Lacan un brillante “Comentario hablado sobre la Negación (Verneinung) de Freud”.

Un ejemplo muy interesante abre el artículo La Negación de Freud: *“Me pregunta usted quién puede ser la persona del sueño. Mi madre no es”*. Freud concluye, lo sabemos: *“entonces es su madre”*. Lo

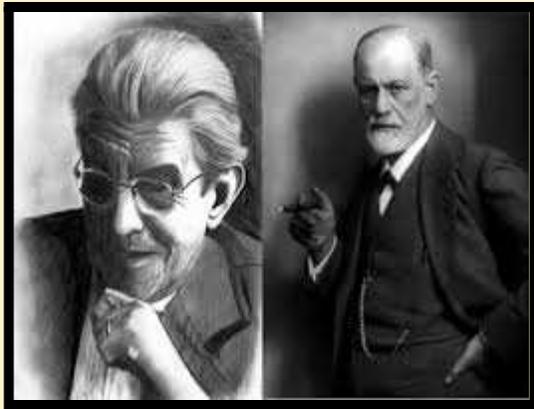
reprimido accede a la conciencia a condición de ser negado. Ese texto debe relacionarlo con la filosofía de Hegel.

La situación no es nada sencilla para Hyppolite quien comienza su exposición quitándose presión. *“En primer lugar debo agradecer al Dr. Lacan la insistencia que ha puesto en que les presente yo este artículo de Freud, porque eso me proporcionó la oportunidad de una noche de trabajo; y de traer el hijo de esa noche ante ustedes. (**“Te traigo el hijo de una noche de Idumea” Se trata del primer verso de un soneto de Mallarmé**) Espero que encontrará indulgencia a los ojos de ustedes.”*

El poeta Mallarmé ha pasado la noche escribiendo versos y no le ha salido nada que lo haya convencido plenamente. Entonces le ofrece a su mujer este verso donde lamenta el magro fruto de esa noche. Partiendo de una equiparación muy usual entre la creación de un poema y el nacimiento o alumbramiento de un niño-poema entrega el producto escrito a su esposa con quien ha tenido una hermosa niña, Genoveva Mallarmé.

Pero en cambio el fruto de esa noche es una criatura **Negra, sangrienta, pálida, implume aunque aletea. es decir un poema al que los demás deberán dar vida.** Hyppolite se quita presión, ahora la tarea deberá ser compartida con el auditorio y con Lacan, el sale magistralmente del lugar supuesto al saber. Se descompleta, se barra, pone en acto la enseñanza de Lacan.

Llega el alba, para festejar el nacimiento de su poema, pero el resultado de su acto ha sido una horrible nacencia, una horrida presencia, un residuo infructuoso y estéril, un niño poema mal esbozado, un niño trémulo y tal vez feo por estar recién nacido, pero aún con vida, **alatea**. Será su mujer nodriza nutritiva (**el público que asiste al seminario de Lacan o el mismo Lacan**) quienes verán si puede salvarle la vida. Como tal vez haga su mujer, amamantando a los labios hambrientos de la criatura implume, el hijo de esa noche.



Al final de este mini libro el lector encontrará el poema y una traducción mejorada



12. Un ejemplo de concentración



Esta es una pequeña historia que no he podido corroborar, pero independientemente de su exactitud o veracidad es un extraordinario ejemplo de saber quitarse presión. De acuerdo

con mis recuerdos, en una breve charla que tuve con Guillermo Vilas hace muchos años me contó que en la final que ganó en Forest Hill en 1977 estaba tan concentrado en el punto que jugaba que no tuvo en cuenta que era match point y que al ganarlo vió que Ion Tiriac, su entrenador, y el público saltaban de alegría festejando. Tuvo una milésima de segundo de confusión y luego comprendió que había ganado el torneo y

comenzó a festejar. La anécdota es compatible con el alto poder de concentración que tenía Guillermo cuando jugaba y sigue los consejos de todos los entrenadores y profesores de tenis. Solo piensa en la pelota que estás jugando y olvídate del marcador. Es un extraordinario ejemplo del *Cocoon*, capullo. O de *Ataraxia*. O del “baño de teflón” en el que se envuelve el jugador.

Otro caso muy interesante se da en el tenis, en algunos partidos un jugador se ve abrumado por el juego de su rival y da mentalmente el partido por perdido, podríamos incluso citar finales de torneos.

Y a veces sucede un fenómeno increíble. El jugador “perdidoso” se tranquiliza y lentamente comienza a mejorar su juego, el rival sorprendido va tornándose errático y el partido se da vuelta. Incluso puede terminar con la victoria del jugador que estaba abajo en el score. El fenómeno se explica por desprenderse del “*salvavidas de plomo*” que es la presión

psicológica y comenzar a jugar desde la espontaneidad, la naturalidad y la fluidez necesaria. Es otro claro ejemplo de los factores psicológicos en el deporte y que suelen ser decisivos. Este suceso es raro pero suele ocurrir. No pasa desapercibido al ojo entrenado. Es como esas bajantes extraordinarias que dejan al descubierto un lecho marino normalmente tapado por el agua.

Otro ejemplo negativo son los jugadores obsesionados por el ranking y que solo consiguen autopresionarse. Cuando todos los entrenadores recomiendan centrarse solamente en el objetivo inmediato, más allá de una planificación lógica e indiscutible.



13. El peligro como presión psicológica

Un ejemplo de ataraxia

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 viejo, 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 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 habilidad con la mente que te hace errar el tiro".

Esa habilidad con la mente podemos equipararla a la ataraxia.

Se denomina "ataraxia" a un estado de ánimo propuesto por los epicúreos, estoicos y escépticos gracias a la cual alcanzamos el equilibrio emocional mediante la disminución de la intensidad de nuestras pasiones y deseos. Templaban así la fortaleza del alma frente a la adversidad.

Es, por tanto, tranquilidad espiritual, paz interior, imperturbabilidad, con la casi total ausencia de deseos o temores logrando la serenidad. No hay que confundir serenidad con lentitud, son dos cosas muy diferentes. Un piloto de avión necesita serenidad para

tomar decisiones en milésimas de segundo.
Un goleador igual. Lo mismo para un tenista.

Estos filósofos nos brindaron un modelo de aparente desapasionamiento que nosotros llamaremos indiferencia instrumental. Esta actitud permite alcanzar objetivos de precisión sin perder potencia anímica.

Para el budismo la causa principal del dolor por ansiedad es el deseo, que, por estar asociado al temor y la esperanza, perturba e interfiere al corazón. Por lo que *la liberación del dolor* yace en la extinción o nirvana de todo deseo o afección perturbadora, como especialmente del deseo de vivir. El Budismo Zen era la religión de los Samurai.

El Samurai, modelo de entrenamiento mental para los deportes, templaba su actitud todos los días y en toda ocasión. Al partir en la madrugada, se despedía de todas sus pertenencias asumiendo que ese día podría ser el último. Buscaba perder el miedo

a la muerte y no pensaba en ganar o perder, sino en combatir y morir con dignidad. Era un fanático de su deber al que era muy difícil quitarle la vida.

Paradójicamente, la apatía e indiferencia frente a su muerte lo convertía en el más temible guerrero.



14. Una pizca de Psicopatía en la personalidad de élite

Los psicópatas soportan muy bien la presión psicológica. Siempre dijimos que un deportista necesita tener una “dosis” de psicopatía para ser exitoso. No es un cambio existencial, es sólo por un momento. Es en el instante de la definición.

Hay tres tipos básicos de psicópatas

1. Lábiles: son irritables con tendencia depresiva y fuertes cambios de humor.

2. Explosivos: responden violentamente con mucha facilidad, son coléricos e irritables, pierden el control.

3. Desalmados: no sienten la menor reacción ante el sufrimiento ajeno. Incapaces de experimentar compasión, vergüenza, culpa.

Este último psicópata es bastante estable emocionalmente, frío, inteligente, calculador y como carece de culpa es eficiente. Las personas son objetos a manipular. Un personaje novelesco y cinematográfico ha salido de esta descripción, el psiquiatra Hannibal Lecter.



La psicopatía es un delicado equilibrio entre el hospital, la cárcel y el cementerio, dice Kurt Schneider. En la definición el deportista puede identificarse a ese punto de delicado equilibrio, para luego ser una persona capaz de amar y respetar la ley y las reglas de juego.



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

**15. Otro ejemplo de Presión
Psicológica y de sus consecuencias.**

Factores Humanos

Los 12 Malditos

Los doce factores humanos en el
mantenimiento de aeronaves

Debido al gran número de accidentes de aviación relacionados con las labores de mantenimiento que ocurren Transport Canada identificó **doce factores humanos** que reducen la capacidad de actuar eficientemente y con seguridad y, por la cual, se producían estos errores. Estos doce factores, conocidos en inglés como '**Dirty Dozen**' "**Docena Sucia**", fueron adoptados por la industria aeronáutica con el objetivo de evitar errores humanos durante el mantenimiento de aeronaves.

Se estima que el 20 por ciento de todos los accidentes aéreos han sido causados por fallos técnicos, mientras que un 8 por ciento han sido a causa de factores humanos.

De los doce factores nos interesan la **Presión Psicológica y el estrés**, pero los otros diez son extremadamente importantes en el desarrollo de la carrera profesional de un deportista o en cualquier otra actividad sea simple o compleja.



Estrés - Estrechamente vinculado a la Presión Psicológica

Las aeronaves han de ser funcionales y realizar vuelos de forma que generen el máximo dinero posible a las compañías aéreas, lo cual requiere de que las labores de mantenimiento se lleven a cabo en una franja de tiempo lo más corta posible, para evitar posibles retrasos o cancelaciones.

Presión Psicológica

El mantenimiento de una aeronave requiere una actuación individual en un ambiente de constante presión con el fin de que las tareas se realicen correctamente y con la mayor rapidez posible que permita no cometer fallos.

Sin embargo, esta presión en el mayor de los casos tiene un efecto negativo en los trabajadores. Las aerolíneas poseen un manual financiero que engloba una programación estricta de sus actividades en tierra y en aire, de forma que fuerce a los técnicos a trabajar bajo presión para que realicen las tareas de mantenimiento a gran velocidad para continuar usando la aeronave.

Para combatir esta presión, los técnicos deben pedir ayuda si la necesitan para realizar una tarea. También se recomienda que si se ve que el tiempo impuesto para el transcurso de una tarea es insuficiente, se comuniquen a la organización encargada del mantenimiento y se discutan las condiciones. En resumidas cuentas los técnicos deben saber lidiar contra el exceso de Presión



16) Para llegar primero, primero hay que llegar

En el automovilismo hay que viajar a la máxima velocidad. Pero ¿hasta dónde?? existe

un límite, los corredores coquetean permanentemente con él. Pero si lo cruzan el auto queda fuera de juego y las consecuencias son imprevisibles.

Fangio, quíntuple campeón mundial de Fórmula Uno inmortalizó una frase rectora. “Para llegar primero, primero hay que llegar”

Es un límite a la presión psicológica, al afán superador de ganar, pone de relieve la seguridad. Permite triunfar.

17) Actitud estoica como forma de resistir la presión psicológica

El estoicismo es esencialmente una preparación psicológica para enfrentar a la adversidad. Calma el espíritu y brinda serenidad. Presentamos el poema que dio nombre a la película sobre Mandela y según dice la misma este sería el poema que Mandela le entrega al capitán del equipo. El autor lo escribió sin nombre y el editor le puso invictus,

pero el mejor nombre es Inconquistable y así
está mencionado en sus versos

Inconquistable (Invictus)

En la noche que me envuelve,
negra, como un pozo insondable,
le doy gracias a los dioses que pudieren
existir,

por mi alma inconquistable.

(unconquerable en inglés)

En las garras de las circunstancias,
no he gemido, ni he llorado.

Bajo los golpes del destino,
mi cabeza ensangrentada jamás se ha
postrado.

Más allá de este lugar de ira y llantos,
acecha la oscuridad con su horror,
Y sin embargo la amenaza de los años
me halla,
y me hallará sin temor.

No importa cuán estrecho sea el
camino,
ni cuántos castigos lleve a mi espalda,
Soy el amo de mi destino,
Soy el capitán de mi alma.

18) **גם זה יעבור'** *Gam zeh ya'avor*

"Esto también pasará".



El pensamiento estoico es universal y aunque no lleve ese nombre; esencialmente es una filosofía de muchos hombres sabios. Es un modulador de emociones.

El poeta inglés Edgard Fitzgerald en 1852 contó una historia Persa en la que un sultán le pide al Rey Salomon una oración que siempre sea verdadera, en buenos y

malos momentos; Salomón le responde “**Esto también, pasará**”.

Luego Abraham Lincoln usó una historia muy similar en un discurso en 1859.

Hoc quoque transibit es una frase que se le atribuye a Marco Aurelio. Un esclavo susurraba al oído al general victorioso en su desfile triunfal hacia Roma. **Hoc quoque transibit** «esto también pasará» Básicamente **no te marees, que no se te suba la “espuma” a la cabeza.**

También cuenta una leyenda que cuando el rey David estaba a punto de morir hizo llamar a su hijo y sucesor, el famoso Salomón, para despedirse. El futuro monarca del pueblo hebreo era joven, inexperto y estaba bastante preocupado por el rol que tenía que asumir en el momento en el que su padre falleciera. Por ese motivo le pidió a su padre que le dejase algo que pudiera servirle de ayuda en momentos difíciles. El sabio David le dio un pequeño joyero con una moneda dentro, y le dijo algo así; *“cuando te encuentres en problemas, hijo mío, abre este estuche y mira la cara de la moneda visible. Pero recuerda lo siguiente: cuando todo haya vuelto a su cauce, te rodee el bienestar, el gozo y el*

trunfo, hazme caso, vuelve a abrirla y mira la cara opuesta.
Que la fuerza te acompañe hijo mío" y murió.



En la moneda las dos caras eran iguales, decían los mismo, “**Esto también pasará**”. Tranquilidad frente a la adversidad. Humildad en la victoria. Y sobre todo, paz en los momentos críticos donde se juegan el éxito y el fracaso. Es decir, cuando otra moneda, la de la definición, está todavía en el aire. Ni la derrota es amarga, ni la victoria embriagadora. Solo así se define nuestro destino, en eso que nosotros llamamos la **Indiferencia instrumental**. La gloria y el dolor son temporales.

19) *Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.*

Siempre trataste. Siempre fallaste. No importa. Intenta de nuevo. Falla de nuevo. Falla mejor.

La frase apareció por primera vez en “Rumbo a peor”, un texto que Samuel Beckett escribió en 1983. Stanislas Wawrinka se la tatuó en su brazo izquierdo.



LA FRASE ES SENCILLAMENTE GENIAL. Tiene muchas aristas, pero en lugar de “exigir” el éxito premia el intentar, el error es parte del ensayo, del abordaje de la realidad.

20. Saber perder

Contrariamente a lo que podría suponerse, saber perder ayuda a quitarse presión y permite un plus de tranquilidad muy necesaria para hacer un buen juego y definir con eficacia.

La clave del éxito: querer ganar, saber perder.

Nicolás de Maquiavelo

He fallado más de 9.000 tiros durante mi carrera. He perdido unos 300 partidos. 26 veces confiaron en mí para el lanzamiento que debía ganar el partido y no lo conseguí. He fallado una y otra vez en mi vida. Y por eso precisamente he tenido éxito – Michael Jordan.

Gustavo Maure

www.elRivalinterior.com

www.elRivalinterior.com/Cuadernos

21) *El hombre perfecto* *El guerrero perfecto*

¿Quién puede liberarse del éxito
y de la fama, descender y perderse
entre las masas de los hombres?

Fluirá como el Tao, sin ser visto,
se moverá con la propia vida
sin nombre ni hogar.

Él es simple, sin distinciones.

Según todas las apariencias es un tonto.

Sus pasos no dejan huella. No tiene poder alguno
no logra nada, carece de reputación.

Dado que no fuerza a nadie,
nadie lo fuerza.

Así es el hombre perfecto:
su bote está vacío

CHUANG-TZU

El poema es enigmático, pero presenta a un hombre desprendido de los demás, de los éxitos y fracasos y de los bienes materiales. Es un ser desapegado y desprendido de las tentaciones terrenas. No es esclavo de sus emociones. Independiente, es a nuestro juicio el guerrero perfecto. Por lo menos mientras dura el combate, esencialmente durante el combate

CHUANG-TZU era un sabio taoísta (369-286 A. C.), oriundo de la actual provincia de Ho-man, su filosofía debe mucho a las doctrinas de Lao-Tzu, y muestra una implacable crítica al Confucionismo.

No ve en la naturaleza sino un cambio incesante de todos los fenómenos y señala la índole ilusoria del universo.

Para Chuang-Tzu, el sumo bien del hombre es la armonía y la libertad alcanzables si uno sigue con espontaneidad la propia naturaleza.

22) **infobae**

Se quedó ahí

Gabriela Sabatini habló del “tema psicológico” que le impidió ser la número 1

La mejor tenista argentina de la historia estuvo a punto de llegar a la cima del ranking en Wimbledon frente a Graf y en Roland Garros contra Seles.



Gabriela Sabatini durante los Juegos Olímpicos de la Juventud del año pasado. (Foto Maxi Failla)

Gabriela Sabatini fue la mejor tenista argentina de la historia y su juego era considerado exquisito por los expertos. Ganó su primer título

a los 15 años. Estuvo a dos puntos, en la final de Wimbledon 1991, de ser la número 1 del ranking. Pero nunca pudo pasar del puesto 3 y se retiró demasiado pronto, con apenas 26 años.

Este año se cumplirán 23 años de aquella decisión y, a meses de ese aniversario que llegará el 24 de octubre, Sabatini reconoció: "**Me faltó coraje, animarme a ser la número uno**".

"**Estuve a un partido de serlo, con Steffi Graf en Wimbledon y con Mónica Seles en Roland Garros.** Eso me comía la cabeza, me bloqueaba en la cancha. **Había un tema psicológico que ojalá hubiera podido trabajar**", confesó.

El 24 de junio de 1991, en el All England, Sabatini estuvo a dos puntos de ser la número 1 del mundo. Dominaba la final en el tercer set frente a Graf 5-4 y 30-30 con su saque y sabía que el título le representaría el número 1 del ranking. Pero Graf ganó esos dos puntos dramáticos y se impuso por 6-4, 3-6 y 8-6.

Las confesiones de Sabatini se dieron en el marco de la primera entrevista del programa Ligas Mayores que conduce *Magui Aicega* en **TNT Sports** (jueves a las 18). "Madurar la decisión de dejar de jugar me tomó un tiempo. Empecé a trabajar con un psicólogo, y **me decidí dos meses antes de hacer el anuncio**. Estaba segurísima, por eso me tomé el tiempo necesario", recordó.

“Cuando me organizaron la conferencia de prensa en el Madison Square Garden -siguió- **fue uno de los momentos más difíciles que tuve que enfrentar**. Yo quería decirle al público que no se trataba de la edad, sino que era mi tiempo, mi momento, y que era feliz tomando esa decisión”.

Desde aquel primer título en Tokio, en 1985, hasta el momento del retiro, en 1996, Sabatini ganó también la medalla plateada en los Juegos Olímpicos de Seúl 1988, el US Open en 1990, los Masters de 1988 y 1994 y otros 27 títulos.

De todos esos momentos, su único título de Grand Slam representó el momento "más lindo" de su vida. **"Desde el primer día del torneo me iba a acostar cada noche pensando en que levantaba la copa.** La final fue con Steffi (Graf) y el último punto fue dudoso. Ella decía que fue mala, hasta que el juez de silla la dio buena y allí fue la gloria; ése fue el momento más lindo que viví", comentó.



Por último, se refirió a la situación actual del tenis femenino y a los avances que se produjeron en el circuito. **"La situación del tenis femenino mejoró muchísimo desde mi época, creció de forma gigantesca.** En los Grand Slam hoy los premios son iguales entre hombres y mujeres. Esto habla de un avance y de una lucha importante", resaltó.

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 N° 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 N° 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

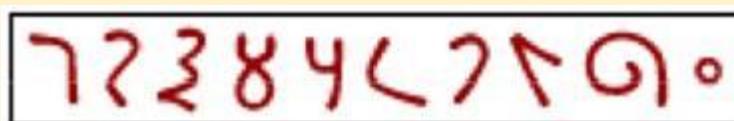
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A17.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

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 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 El Sujeto Purificado - 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 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° 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 N° 35 El canto del Haka

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



Cuaderno N° 36 HOMO SAPIENS - EL ARTE DE PENSAR - TOMO I

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A36.HomoSapiens1.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 39 La Angustia Escénica y su relación con el rendimiento

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

Cuaderno N° 40 Entusiasmo y Eudemonía - Con Dios y con el Diablo adentro - Bosquejo de una Ética para el Jugador



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 N° 46 Flemático y Sanguíneo Sístole y Diástole de la Actitud Deportiva

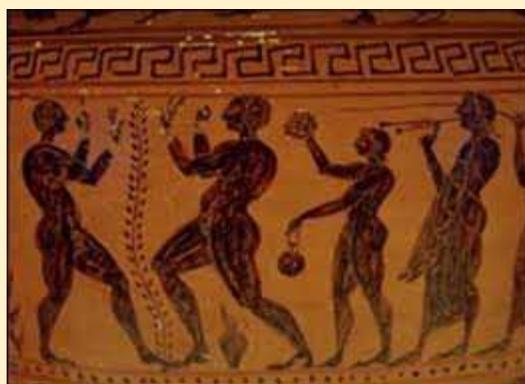
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A46.Flematico.y.Sanguineo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 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 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/PDF/A58.ActitudMentalCrisis.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 59 Historia de las Religiones - Sacrificios humanos

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



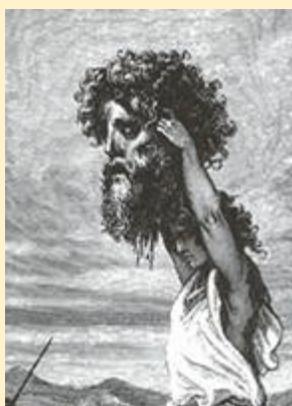
Cuaderno N° 60 Las Enigmáticas Oscilaciones de Rendimiento

<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

Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña

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

א	כ	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 N° 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A65.HistoriaEscritura.elRivalinterior.pdf>

CUADERNO N° 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

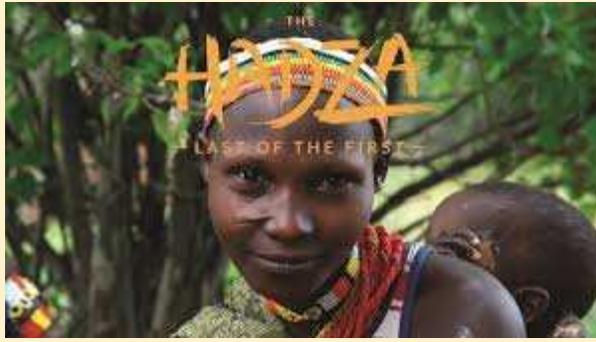
<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Quijote/A67.DonQuijote.elRivalinterior.pdf>

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

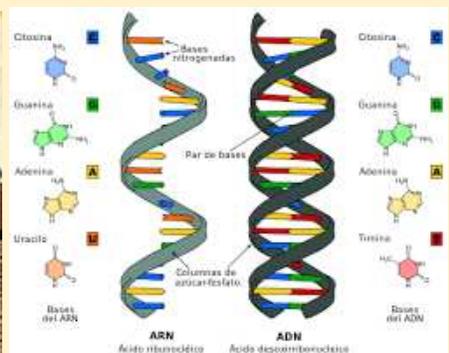
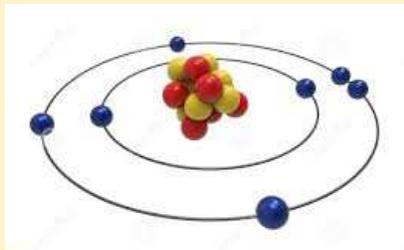
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A73.Recolectores.elRivalinterior.com.pdf>

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

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

Cuaderno N° 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. 136

PÁGINAS plenas de acción en sueños Históricos

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.INTELEGENCIA.INCONCIENTE.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 N° 81 ANTONIO PIGAFETTA PRIMER VIAJE EN TORNO
AL GLOBO**

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



Cuaderno N° 83 La Indiferencia Instrumental Segunda Parte

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

**Cuaderno N° 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.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno N° 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 N° 87 Supervivencia y Actitud mental - Náufrago Voluntario

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A87.NaufragoVoluntario.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 88 Diez Frases para una Victoria

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A88.10Frases.para1Victoria.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 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 N° 97 No te detengas. Madre Teresa de Calcuta

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A76.NoTeDetengas.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 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 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

Addenda

Los versos se entienden mejor en una segunda traducción que hemos puesto en negritas

DON DEL POEMA**Stéphane Mallarmé**

¡Aquí te traigo el hijo de una noche
Idumea!

Desplumada, con su ala que sangra y
que negrea

en los cristales, de oro y aromas
abrasados,

en los tristes aún, ¡ay!, vidrios
empañados,

cayó, sobre la lámpara angélica, la
aurora.

Cuando de la reliquia se ha hecho
portadora

para el padre que adversas sonrisas
ha ensayado,

la soledad azul y estéril ha temblado.

¡Ay, acoge la cuna, con tu hija, y la
inocencia

de vuestros pies helados una
horrible nacementa!

¿Con tu voz clavicordios y viola
imitarás,

y con marchita mano el seno
apretarás

donde la mujer se ha hecho sibilina
blancura

para labios que de aire azul quieren
hartura?

Te traigo la criatura de una noche Idumea

***Negra, sangrienta, pálida, implume
aunque aletea***

***por el vidrio que al fuego de aromas y oro
ardía***

***por las ventanas gélidas ¡ay! torvas
todavía***

el alba salta sobre la lámpara seráfica

¡palmas! y al revelar esa reliquia trágica

al padre que ensayaba una sonrisa fría

la soledad estéril y azul se estremecía

¡Oh nodriza con tu criatura, y la inocencia

***de vuestros pies helados! La hórrida
presencia***

***acoge, y remedando con la voz viola y
clave***

***¿Oprimirás con dedo marchito el seno
suave***

donde fluye la hembra en albor sibilino

para labios hambrientos de aire y de azul divino