

elRivalinterior.com

Estamos preparando la mente de los campeones

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 50

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

La Presión

Preparados para imprimir en hojas Tamaño Oficio



Para una mejor lectura abre este archivo con Acrobat Reader



*Los expertos en combatir no se encolerizan,
los expertos en ganar no se asustan.*

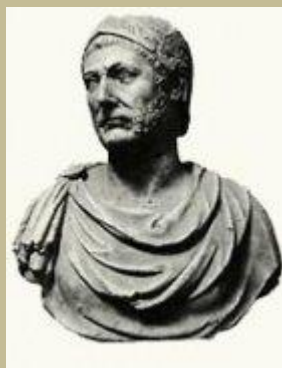
*Así el sabio gana antes de luchar,
mientras que el ignorante lucha para ganar.*

Zhuge Liang - El arte de la guerra



La Presión Psicológica

Es la sensación de la presencia del poderoso deseo del Otro



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

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

*"El que no aguante el calor del horno, que salga de la cocina"
Truman, presidente de los EEUU*

Tomemos un ejemplo típico; se juega la final de fútbol, los equipos empatan y se define el campeonato por penales, un error y se pierde todo. Hay jugadores que resisten la tensión y salen airoso, otros se ponen nerviosos y ejecutan con torpeza todo aquello que en los entrenamientos hacían fácil, eficiente y fluido.



*Police Verso (Thumbs down o pulgares hacia abajo) de Jean Leon Gerome
Los gladiadores vencidos estaban a merced del Deseo o del Goce del Otro, los espectadores.*

En los casos extremos el precio de la derrota era la vida como era el caso de los gladiadores o de los capitanes mayas, eso sí que era *combatir* bajo presión. Sin embargo al hacer la comparación la presión que sufrían estos bravos luchadores se presenta como lógica y comprensible, la presión psicológica era fruto de la presión real sobre el dramático desenlace del enfrentamiento.

Pero la presión que sufre el jugador de fútbol se nos hace más *oscura y enigmática*, es entendible, pero es difícil explicar las causas de la misma, **y el que no puede trabajar sobre las causas del problema seguramente se quedará a mitad de camino en la búsqueda de la solución.**

Veremos a continuación un ensayo donde intentaremos descubrir algunos de los enigmas que presenta este interesantísimo fenómeno psicológico:

En los casos menores es muy fácil advertirla; Dos personas van a tomar un café dispuestas a una interesante conversación, es un poco tarde y al cabo de un rato los mozos comienzan a entrar las mesas de la vereda. Algunos clientes se retiran. Luego continúan levantando las sillas del interior y colocándolas arriba de las mesas. Luego vienen a cobrarle porque van a cerrar la caja. Es un juego de presiones.



Los gladiadores pagaban con su vida un error en el combate, Esta formidable presión los obligaba a sobreponerse al miedo o sucumbir.



Por esta puerta se retiraban los gladiadores muertos.

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



La forma en que un jugador puede manejar la presión es otra de las diferencias entre los jugadores comunes y los grandes campeones. Los primeros disminuyen su rendimiento frente a la presión, se intimidan, se ponen nerviosos y erráticos, mientras que los segundos se agrandan, aumentan su eficiencia y mantienen la serenidad suficiente para definir los partidos en los momentos más críticos.

Presión positiva y negativa

Jimmy Connors decía: Donde hay presión, hay una oportunidad

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

Garry Kasparov

Positiva y negativa Exterior e interior

Pero ¿Que es la presión? ¿Dónde está? En principio no es un objeto físico concreto y tangible. No la podemos ver ni la podemos tocar, pero sabemos que existe, condiciona las conductas y el juicio de las personas. Excede al deporte y se encuentra en todos los ámbitos de la vida, un examen, una entrevista laboral, un asalto, un secuestro, un juicio oral, una operación quirúrgica y muchos otros escenarios. Son momentos donde la situación exige una respuesta del sujeto frente a las dificultades que se le presentan y que el actor debe superar. Es un momento de definición donde la realidad se va a modificar de modo significativo. Es una prueba, un desafío, un reto y al que la persona está convocada de modo ineludible. Es una tensión psicológica producto de un juego de fuerzas opuestas, dos oponentes en pugna o un actor frente a una dificultad de la realidad, por ejemplo un experto desarmando una bomba o un andinista escalando en la altura con el precipicio debajo.

Jugar de local significa una gran ventaja deportiva y a la inversa hacerlo de visitante, pero lo notable es que el público no toca la pelota, no está en el campo de juego, la presión no es algo físico sino psicológico. Pero es tan fuerte que produce un condicionamiento psíquico de la conducta de los jugadores. Se agrandan o se achican



Ver: efectos cerebrales de la presión psicológica

La presión es una sensación psíquica, es netamente psicológica, lo que no quiere decir que no tenga existencia real. Presión es la acción y el efecto de apretar o comprimir. En el lunfardo se dice apretar como sinónimo de presionar. Psicológicamente es una tensión de opuestos que fuerza una reacción en un momento de definición. Es un forzamiento.

La presión surge ante un momento de definición donde la realidad se va a modificar de modo significativo y el sujeto tiene una responsabilidad directa en el desenlace de la situación.



Frente a la amenaza, el jugador que se presiona siente que su rival se agranda mientras que él se hace cada vez más chiquito e impotente

Hay presiones NEGATIVAS, de hostilidad, como jugar de visitante, el público abuchea o insulta buscando intimidar, o de amenaza, como un robo, una operación quirúrgica, o un "aprete". *La bolsa o la vida. Vas a menos o le pasa algo a tu familia* (mafia del boxeo en las apuestas)

Y presiones POSITIVAS, de aliento, de estímulo, como jugar de local. Ambas pueden intimidar al jugador, la primera es la más comprensible pero en la segunda existe el temor a defraudar al Otro, a no cumplir con lo que se espera de uno, es el temor a fallar a las expectativas del Otro (hinchada, familia, entrenador, etc.). Aquí el deseo se transforma en obligación. El que tira el penal "tiene" que convertir, está obligado a , en este caso ya está pateando presionado.

Presión Exterior e Interior:

*La Presión exterior representa el poder del Otro sobre el sujeto.
La Presión interior es el poder de las pasiones sobre el sujeto.*

A su vez encontramos dos tipos de presiones, exterior e interior, ejemplos de la exterior son: un asalto, un equipo de fútbol al que se le acaba el tiempo, un ajedrecista que debe pensar contra el

reloj, un director técnico que se juega el puesto en un resultado, un jugador que no es aceptado por la hinchada, un futbolista al que vienen a ver desde fuera del país, un torturador interrogando un detenido. Es una realidad amenazante porque es opuesta al deseo, al deseo de vivir cuando en un asalto el delincuente amenaza con la muerte para que entregue el dinero, en la frase la bolsa o la vida lo vemos claramente, o al deseo de ganar cuando el rival se impone sobre el equipo o jugador.

La presión exterior puede ser amenazante pero llamativamente también se manifiesta en los casos inversos, en ocasiones sumamente favorables, como cuando un tenista dispone de un match point, o cuando se patea un penal que define el partido, en estos casos se manifiesta la presión interior, el deseo de ganar se desarrolla con toda su potencia y puede obstaculizar la acción.

También existe presión cuando se es favorito. Porque el que juega **tiene** que ganar, el Otro espera que gane, y según la lógica del sujeto presionado *al Otro no se lo puede frustrar*. (A quien representa el Otro?, nada menos que **a los padres de la infancia**) Y en un acto de rebeldía interior el sujeto suele fallar, por ejemplo tira el penal afuera, pero esa rebeldía no le garantiza alegría pues quedará tan frustrado como su público. Hay que resolver el problema psíquico interior, es decir desprenderse de los padres de la infancia en el inconsciente, para poder ser libre y decidido en el deseo sin que importen los demás.



Un hoyo simple y fácil que define un exigente torneo de golf puede ser más difícil que un complicado tiro de aproximación en condiciones de entrenamiento.

Veamos ahora otros ejemplos de presión interior, *que es la más difícil de manejar*, encontramos la ambición, la ansiedad, el nerviosismo, las pasiones intensas, el fuerte deseo de ganar, el miedo, el miedo al ridículo y otros. Si recordamos el artículo Tragedia en los mares del sur, vemos que el rey Felipe se encontraba presionado exteriormente por el saqueo que Drake imprimía a sus colonias y al que debía poner freno inmediatamente, (presión exterior) pero sobre todo el rey Felipe era sumamente ansioso y tras una larga serie de demoras ordenó partir a la flota en contra de la opinión de Gamboa ya que se estaba por desatar una tormenta de gran intensidad que finalmente hundió barcos y obligó a las otras naves a tirar al mar valiosos pertrechos para no naufragar. La ansiedad como presión interior no permite esperar el momento oportuno. Un goleador no tira inmediatamente al arco, salvo que le convenga, sino que se toma el tiempo fabricando el momento, fabrica el hueco, no demora pero tampoco se apura.

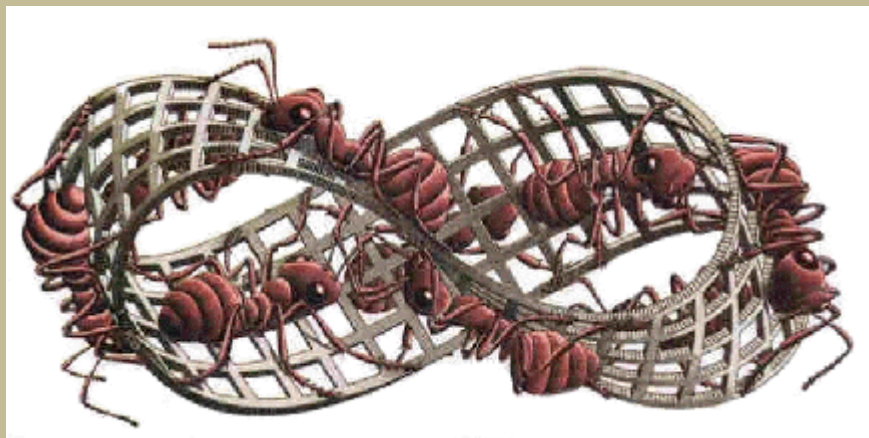
Un detalle, los estafadores, para concretar sus fines, despiertan siempre la ambición de sus víctimas, para que se cieguen y no razonen, ya que se presionan desde el interior.

Los vendedores intentan que los interesados reserven el producto en caliente, es decir, presionados desde el interior, si se enfrían razonan y pueden echarse atrás en la compra.

En la presión, de una u otra forma, el deseo está siempre involucrado. Particularmente cuando entra en desmesura, cuando hay un exceso de deseo, cuando está arrebatado, *angurriente* de éxito.

El deseo fuerte o desmedido puede operar en contra, el jugador de póker que no sabe retirarse a tiempo, el tenista que quiere ganar en el primer intento en lugar de trabajar el punto y ganarlo en cinco tiros, el pulso tembloroso de un golfista en un tiro de definición, etc. Son momentos decisivos donde se quiere ganar y el deseo entra en desmesura igual que el sediento caminante del desierto al alucinar un oasis. Si al patear el penal una nación entera está esperando ansiosa su conversión la intensidad aumenta. La presión se nos presenta entonces de dos formas, como exterior (deseo del Otro) y como interior (exceso del propio deseo) Una actitud totalmente diferente es la que planteamos en la indiferencia instrumental que permite ejecutar acciones con total tranquilidad y naturalidad aunque esté en juego la definición de un Grand Slam.

La presión exterior se convierte en presión interior



La banda de Moebius permite mostrar como las hormigas pasan del exterior al interior sin atravesar ningún borde.

Desde afuera nos llegan las angustias y las expectativas del Otro al hacerse interiores afectan nuestras emociones y condicionan nuestras respuestas limitando la eficiencia.

Dibujo Escher

LA PRESION EXTERIOR SOLO PERJUDICA CUANDO ACTIVA LA PRESIÓN INTERIOR

Un ejemplo muy claro de presión interior lo constituyen las sobre exigencias (superyó muy crítico y poco protector) Un ejemplo muy interesante se produce cuando un tenista o un golfista dejan de jugar durante un tiempo, cuando vuelven juegan mejor contrariando la idea de que sube el nivel si se practica más seguido.
¿Que sucedió? Una interpretación es que al volver el jugador no tiene tantas expectativas ni exigencias, entonces se perdona más y juega mejor que cuando se critica insistentemente.

El exceso del deseo del Otro puede determinar un fenómeno que podemos denominar *alienación del deseo*. Por ejemplo tenemos los padres que desbordan de entusiasmo para que su hijo sea un deportista de éxito. A veces pueden asfixiar al hijo, sobre todo porque esta actitud surge de las propias frustraciones y esperan que el hijo las compense. En una medida lógica no es un mal camino, solo señalamos su desmesura. La alienación del deseo puede abarcar desde una fuerte crisis en la carrera deportiva como en una forma sutil en que los jugadores que no pudieron poner límites a la presión de sus padres, no pueden poner límites a la presión del Otro en general, y se vuelven erráticos en los momentos de tensión exterior que se les traduce en tensión interior o nerviosismo, concretamente no pueden instalar la ataraxia (filtro de las presiones externas e internas).

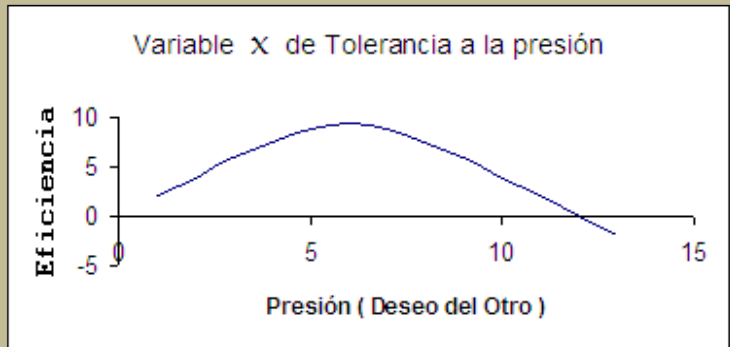
Ver: Casos extremos de presión de los padres.

Zico afirmaba que el problema de ser un jugador muy reconocido es que la gente tiene expectativas (deseo del Otro) que uno no puede cumplir y eso es una presión muy difícil de afrontar.



Un referee enfrenta simultáneamente las presiones de los jugadores, de las hinchadas de los dirigentes, de la Asociación, del periodismo y de la televisión

Presión versus Eficacia



Al igual que el estrés, un grado de presión aumenta la eficiencia pero luego la relación se invierte y a mayor presión comienza una disminución de la eficiencia.

Cada jugador tiene un nivel, que determinamos como x, hasta donde puede soportar o tolerar la presión sin perder eficacia. No solo existen marcadas diferencias entre distintas personas sino también entre diferentes momentos en una misma persona. En el cuadro observamos como se comienza a perder eficiencia a partir de un hipotético nivel siete de presión.



La presión se enlaza íntimamente con la angustia escénica porque el deseo oprime ante la posibilidad de su realización. Si oprime lo hace contra algo. ¿Contra qué oprime? Particularmente en el exceso de deseo enfrenta dos resistencias, una exterior (la realidad, el adversario) y otra interior, una inercia, ya que se produce un desarrollo de angustia que choca contra el deseo; generando un juego de fuerzas opuestas interno, neurótico, que suele bloquear la acción específica y que recibe el nombre de inhibición.

Depende del sujeto disfrutar o padecer el deseo, ya que en el ser humano su realización suele pagar el precio de la angustia. Y aunque el deseo sea algo sentido interiormente, originalmente proviene del exterior, es deseo del Otro. Al modo de una banda de Moebius el deseo se siente desde adentro y desde afuera. Hay presión interior y exterior. El deseo lo siente el jugador y la

tribuna presiona para que se gane. Hay más presión en ciertos campeonatos o torneos porque son fruto de la trascendencia social que tienen. Surgen de una valoración colectiva, de un consenso social. No son otra cosa que eso. Si el deportista está demasiado imbuido de esa connotación grupal está demasiado presionado y tal como el gráfico lo indica, puede tender a la inhibición.

Galileo terminó su vida al borde de la ceguera, de tanto mirar al sol con su telescopio su vista quedó seriamente. Por ser el primero, no sabía que había que filtrarlo, los vidrios oscuros usados en los vitrales de las iglesias de la época lo hubieran protegido. **EL JUGADOR QUE NO PUDE FILTRAR ADECUADAMENTE LA PRESION (Deseo del Otro) TAMBIÉN PAGA EL ALTO COSTO DE ESTA IMPOSIBILIDAD FRACASANDO EN LOS MOMENTOS CLAVES.**

La forma en que siente la presión depende netamente del jugador, de cómo se haga depositario de las angustias y deseos colectivos o que pueda abstraerse de estas ansiedades y no las tome a su cargo. Si logra entender que no está en el mundo para cumplir con las expectativas de los otros podrá estar más libre para realizar su propio deseo con mucha menos presión. Cada jugador debería conocer su variable de presión soportable y dialogar con el entrenador o con el psicólogo para poder determinar y ampliar su propio rango de tolerancia.



Al modo de una histórica máquina de vapor la presión se siente en el interior del sujeto, pero si los mecanismos reguladores fallan, los efectos son perjudiciales. En nuestra teorización el mecanismo regulador es la ataraxia.

© Gustavo Maure

® Todos los derechos reservados



Argentina 1976: Las madres de desaparecidos inician una ronda semanal a la pirámide de la plaza de Mayo en reclamo de sus hijos desaparecidos: Eran vigiladas, infiltradas y secuestradas en una época de total cancelación de los derechos individuales y pleno poder del terrorismo de estado. La presión negativa no logró detenerlas y hoy son un símbolo de resistencia al autoritarismo.



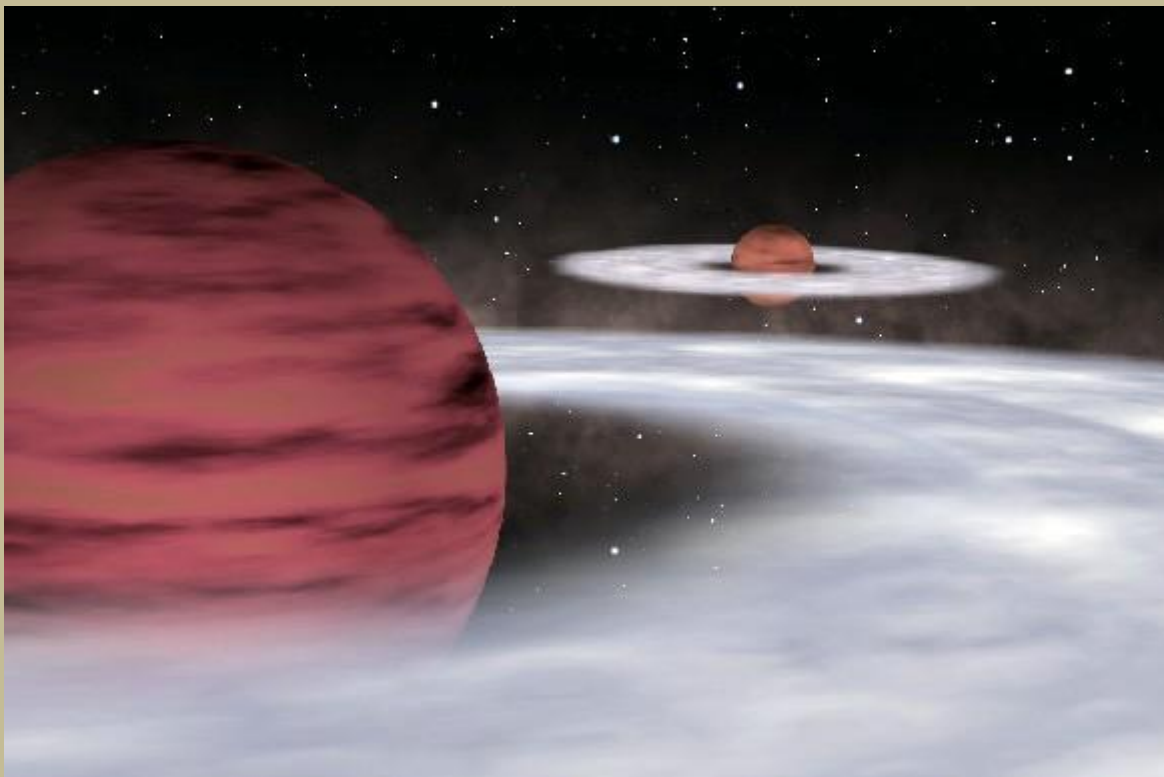
Azucena Villaflor y su hijo, en reclamo de este, que había desaparecido, protagonizó las primeras marchas y reclamos públicos. Por este motivo fue secuestrada y pasó a ser desaparecida, las otras madres no se dejaron intimidar y continuaron con las históricas rondas de los jueves.



Una comparación:

Existen fuerzas no observables al ojo humano pero que condicionan el funcionamiento de los cuerpos celestes, por ejemplo la fuerza de gravedad. Del mismo modo, la presión que describimos es una fuerza invisible aunque no se trata de una fuerza física sino de una fuerza psicológica; pero que solo es detectable por sensaciones, se la percibe por la tensión en el ambiente, y puede afectar o condicionar seriamente la conducta humana.

La presión se la percibe por una lectura conciente e inconciente de la realidad, e interviene en todos los aspectos de nuestra vida, desde una negociación hasta una relación amorosa.



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

© Gustavo Maure

® Todos los derechos de texto reservados © Copyright El rival interior
Las imágenes utilizadas pertenecen a sus autores y fueron tomadas de la web o enviadas por lectores
a fin de desarrollar un estudio e investigación de tesis sin fines comerciales.

gustavomaure@gmail.com



IMPORTANTE: Estos desarrollos teóricos están pensados y elaborados para deportistas adultos, profesionales del alto rendimiento. Para los niños la orientación psicológica es totalmente diferente, fundamentalmente tienen que jugar, divertirse y aprender valores de vida. Es la gran enseñanza del deporte, la formación espiritual. Aunque los padres esperen

que sus hijos sean jugadores destacados tienen que saber que no se triunfa si no se ama profundamente aquello que se practica o se ejerce.

Puedes mantener al día tu colección. Los Cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan, crecen y se renuevan periódicamente. Para mantenerte actualizado búscalos en

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

Cuaderno N° 1 Introducción:

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD..ElRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A03.El.Deporte.y.la.Guerra.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Caceria/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Tenis/A06.ACTITUD.MENTAL.TENIS.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 7 Las dificultades en la definición o cierre del Partido.

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

Cuaderno N° 8 Pigmalión, o el efecto Frankenstein

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

Cuaderno N° 9 Los Siete Pecados Capitales del Deportista

Cuaderno N° 10 El Superhombre

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/El-Superhombre/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 11 El Factor Humano

Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – América del Norte El Pasuckaukhowog

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Impacto/A12.HISTORIA.IMPACTO.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 13 Zen La Taza Llena o la Soberbia del Saber

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf>

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

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A15.ATARAXIA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N°23 Psicofármacos - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico

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

Cuaderno N° 29 Liderazgo

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

Cuaderno N° 30 Actitud Mental en el Golf

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

Cuaderno N° 31 De cómo el maestro de Té derrotó mentalmente al Ronin

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

Cuaderno N° 32 Navegación. El Clima Emocional

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

Cuaderno N° 42 Pasión y Muerte en las Lesiones Psicosomáticas

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

Cuaderno N° 44 Simbolismo Sexual - El Macho Alfa

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

Cuaderno N° 48 ZEN – El Bambú Japonés

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

Cuaderno N 49 Historia – El Nacimiento del Deporte

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

Cuaderno N° 52 ACTITUD MENTAL EN LAS ARTES MARCIALES (y en todos los deportes)

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Bushido/A52.ActitudArtesMarciales.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 53 Inteligencia y Anticipación – Función Alfa

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

Cuaderno N° 54 La Vacuidad Budista por John Blofeld

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

Cuaderno N° 55 BUSHIDO POSICIÓN MENTAL EN COMBATE

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/PosicionMentalenCombate/A55.PosicionMentalCombate.elRivalinterior.pdf>

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

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

Cuaderno N° 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia ZEN

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

Cuaderno N° 63 EL TROFEO

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

Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña

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

Cuaderno N° 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura

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

Cuaderno N° 67 Don Quijote y el espíritu Caballeresco

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

Cuaderno N° 68 Supervivencia – Respuestas Extremas: Campos de Concentración

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

Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica

Cuaderno N° 90 La Presión

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

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

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

Imágenes:

www.cnn.com/.../2006/07/01/england.portugal.ap/

moebius: www-vrl.umich.edu/project2/moebius/

árbitro: www.notasdefutbol.com/.../temas/debates-2.php

árbitro 2: http://www.libertaddigital.com/noticias/noticia_1276279183.html

Tabla de Presión: Gustavo Maure

máquina de vapor: Gustavo Maure

golf: <http://www.nerk.com/Images/golf-putting.jpg>

planetas: http://www.lanacion.com.ar/cienciasalud/nota.asp?nota_id=829553&origen=ranking

Presión psicológica - actitud mental - deporte - deportes actitud ganadora peligro psicología deportiva presión

Bibliografía