

elRivalinterior.com

Estamos preparando la mente de los campeones

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 32

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

El Clima Emocional



Deportes de equipo - Convivencia a bordo

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



El Rival Interior de los Navegantes

(artículo publicado en la revista Barcos de Argentina)



"El que no va a por la mar, no sabe a Dios rogar."

Refrán español



Los estados emocionales intervienen en la seguridad de los barcos. El Titanic es un claro ejemplo. Lleva casi 100 años hundido (15 de Abril de 1912), y aunque existieron tragedias más dolorosas en este tiempo, no se ha dejado de hablar de este naufragio. ¿Por qué es tan famoso? Entiendo que es un ícono, emblema o monumento de un gran “pecado capital”, la soberbia. Desde ese día ningún otro barco ha vuelto a ser declarado “insubmersible”. A estos factores negativos le podemos agregar emociones como la desesperación y el miedo; actitudes como la imprudencia, la ignorancia o la impericia. El fracaso sigue siendo uno de los grandes azotes que recibe el ser humano en cualquier emprendimiento que realice.





Máscaras griegas: *Las emociones son la esencia de la vida, puede ser lo más hermoso o lo más terrible que padezca un ser humano*

Otra destructiva cualidad se manifiesta en la difícil vinculación entre los seres humanos; y aunque puede parecer algo tan obvio como mantener el barco a flote, la neurosis afecta sensiblemente el placer o la posibilidad de disfrutar de nuestros paseos o aventuras. Nada estrecha más los vínculos que una tarea compartida y un objetivo en común. Pero del Paraíso al Infierno hay un solo paso y para peor no tiene señales ni fronteras. Pasamos del uno al otro casi sin darnos cuenta. Muchos grupos, como bandas musicales, tripulaciones de regata, equipos de trabajo, sociedades, parejas, familias o amigos se han disuelto por los encontronazos, agresiones y tensiones frente a conflictos que se resuelven de la peor manera.



El arte de la negociación es un heredero civilizado del arte de la guerra. Alguna vez unos homínidos salvajes descubrieron que si en lugar de pelearse a garrotazos por una naranja, la partían en dos, ganaban ambos. Miles de años después muchos otros homínidos civilizados todavía no se dieron cuenta.





El que gana una batalla es inteligente, el que vence sin combatir es sabio, nos dice el general Sun Tzú autor del libro “El arte de la guerra”, siglo III a.C. Y el primer síntoma de la neurosis es no saber negociar; imponer en lugar de consensuar, discutir en vez de dialogar. Hegemonizar pensamientos en lugar de aceptar diferentes ideas. Hay que darse cuenta que no valorizar es desvalorizar, no alcanza con pensar que nuestro compañero simplemente cumplió con su deber, hay que reconocer y resaltar el mérito. Es muy seductor admirar aunque sea un sutil rasgo o cualidad del otro y hacérselo saber.

Un mensaje tiene tres condiciones esenciales que lo determinan:

Oportunidad, forma y contenido

Un síntoma muy común es emitir mensajes de contenido atinado y criterioso, pero expresados de mala forma (agresiva o despectiva) o en el momento menos oportuno (por ejemplo frente a los demás). La mala forma del trato mata al mejor contenido. **Solo en ese único caso el envase es más importante que el contenido**, es esencial. Y el arte de la navegación incluye el arte de relacionarse con placer, respeto y alegría entre los tripulantes de una embarcación. El barco más hermoso pierde su encanto si no se favorece el buen clima emocional. Es la primera regla que debe respetar un buen Capitán. Es el anfitrión. Y el cargo no crea derechos sino obligaciones éticas, ...o códigos, como decimos ahora.

Frente al clima exterior no podemos hacer nada, pero a diferencia de este, el clima interior depende totalmente de nosotros.

© Gustavo Maure

® Todos los derechos reservados © Copyright El rival interior



Integrantes del velero y funciones

PATRÓN, SKIPPER o CAPITÁN: es el máximo responsable de la embarcación. Se encarga de la motivación del equipo, toma las decisiones en los momentos difíciles teniendo la última palabra. Representante del equipo cara al público. Se sitúa en la parte trasera del barco. Ayuda en labores de timonel, navegante o capitán de vigilancia ocupándose de la parte táctica y estratégica.

NAVEGANTE: se encarga de los instrumentos electrónicos, pendiente de las condiciones meteorológicas.

PROEL: responsable de las velas de proa: elevar, bajar y controlar. Se coloca en la parte delantera de la embarcación, es los ojos del barco, atento a las distancias. Su función es activa exponiéndose a los elementos.

TIMONEL: es el que lleva el timón. Debe estar en contacto continuo con toda la tripulación para poder actuar con rapidez. Su labor en las salidas es muy importante, tendrá que encontrar el espacio y conseguir una buena posición en la salida que favorezca el resto de la manga.

TRIMMER: responsable de los reglajes de las velas de proa. Decidirá la estrategia de navegación: más ceñida o de través.

WATCH CAPTAIN: responsable de que se lleve a la prácticas las instrucciones del patrón. Vigilará que la tripulación esté en su posición, motivada y en buenas condiciones físicas, se encargará de rotar las diferentes posiciones. Responsable del mantenimiento del barco









TragicComic Masks por Hadrians Villa - mosaico





Las antiguas naves de vela cuadrada no podía ir contra el viento. Los chinos y los egipcios usaban la vela triangular, hoy impuesta en todo el mundo, pero por algún motivo los europeos se negaron a tomar esta extraordinaria idea que mejoraba notablemente la eficacia de sus barcos. Un antiguo adagio chino, de miles de años atrás, rezaba: El viento tiene ocho posiciones y solo hay una contra la que no puede ir la nave. Vale decir que ellos con viento Norte podía navegar hacia el Noroeste y hacia el Noreste, cosa imposible para una carabela europea que solo podía navegar de través, no contra el viento



Coro: En las obras de teatro de la Grecia Antigua, el coro (choros) presenta el contexto y resume las situaciones para ayudar al público a seguir los sucesos, con comentarios sobre los temas principales de la obra y enseña como se supone que un público ideal reacciona ante la representación. Representa a menudo a la gente en la obra. El coro se expresa generalmente por el canto, pero también en ocasiones por el lenguaje hablado.



Argonautas El Argo, por Lorenzo Costa

Con el nombre de Argonautas se conoce a los héroes que acompañaron a Jasón en su búsqueda del vellocino de oro. Sus avatares fueron contados en el poema épico Argonáuticas, del autor griego Apolonio de Rodas.



"Winners never quit; quitters never win" "Los ganadores nunca abandonan; los que abandonan nunca ganan" (Proverbio inglés)



*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



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

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

Cuaderno N° 1 Introducción:

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

Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad

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

Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra

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

Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica

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

Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa

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

Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis

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

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

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

Cuaderno N° 8 Pigmalión, o el efecto Frankenstein

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

Cuaderno N° 9 Los Siete Pecados Capitales del Deportista

Cuaderno N° 10 El Superhombre

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

Cuaderno N° 11 El Factor Humano

Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – Instrumentos de Impacto y Pelota en América del Norte

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

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

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

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

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

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

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

Cuaderno N° 29 Liderazgo

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

Cuaderno N° 30 Actitud Mental en el Golf

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

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

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

Cuaderno N° 48 Zen – El Bambú Japonés

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

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

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

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

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

Cuaderno N° 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° 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>

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



Bibliografía