



## PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

*Estamos preparando la mente de los campeones*

### **Cuadernos de Psicología del Deporte N° 6**

*Escrito por Gustavo Maure* [Actualizar Archivo](#)

## **Actitud Mental en el Tenis** *y en la vida*

*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*



*Si el mejor entrenador de tenis no conociera a los diez mejores tenistas del mundo y los viera pelotear en un entrenamiento, no podría distinguir entre el primero y el décimo; ya que no los diferencia su capacidad de juego sino su fortaleza mental en los torneos.*



*Es indudable que un buen tenista necesita mucho equilibrio mental*

Llamamos “**momentum**” a esa actitud donde los golpes fluyen naturalmente, sin esfuerzos, y la actitud ganadora se potencia al máximo; la pelota va adonde nuestro juego la dirige. El momentum en física es la acción que se opone a la inercia. En tenis momentum es una actitud “cualitativa” vinculada con la fluidez y el espíritu ganador.

*En tenis, el que aguanta más tiempo el **momentum**, simplemente gana.*

El momentum es diferente al timing. El primero es acotado en el tiempo, puede ser en la disputa de un punto; el segundo es más permanente. puede ser en una serie de torneos.

El timing es más personal. El momentum depende del rival y del “**rival interior**”. Concretamente es el dominio del juego frente al oponente. Lo contrario del **momentum** es el “**bache**”.

*Un brazo vale cien brazos  
si lo guía un cerebro ilustrado.  
Un cerebro vale cien cerebros  
si lo sostiene un brazo firme.*

*José Ingenieros*

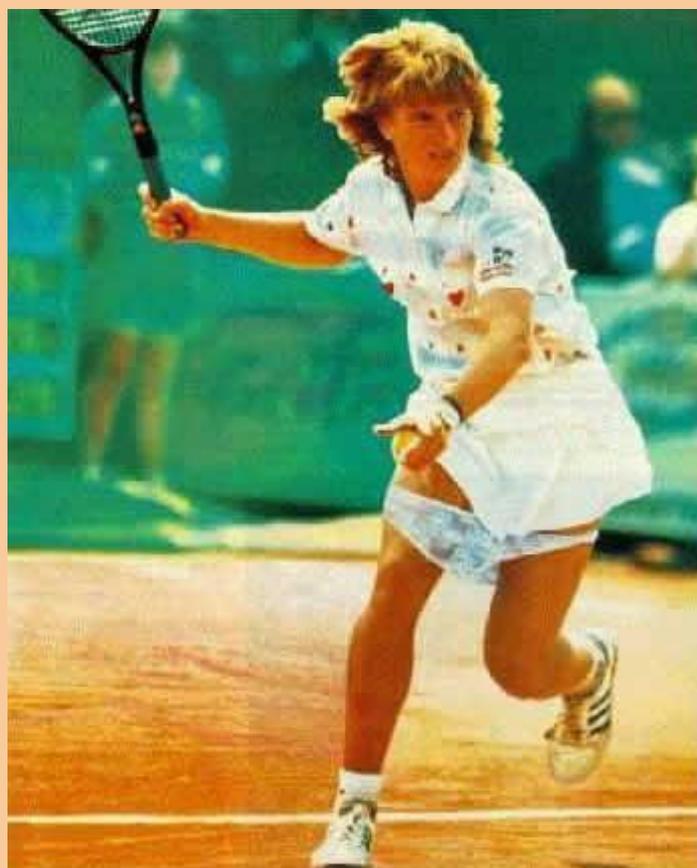
*Obras Completas - La Fuerza Moral*



*Los buenos tenistas siempre adoptan gestos y actitudes de machos recios para intimidar y asustar a sus rivales*



*Pase lo que pase, un buen tenista nunca pierde la concentración*



*Un tenista capaz nunca tiene miedo al ridículo !!  
Si se le caen los calzones; se los quita rápido y sigue jugando como si nada.*

*Imperturbable.  
Diosa Total.*

*Además gana el punto aprovechando el desconcierto de su rival.  
Al final - Todo el estadio la aplaudirá de pie !!!*



*Un buen tenista tiene un corazón templado para las frustraciones, el dolor y el miedo*



*Solo así será capaz de ser libre*

## ***Sintomatología del tenista***

1. Se reprocha demasiado, a lo largo del partido, los errores cometidos y las oportunidades perdidas. Eso no sirve, no suma y desgasta. Es el índice de un superyó muy crítico.
2. Tiene dificultades para mantener la tonalidad emocional que le resulta más propicia para desarrollar su juego :
  - *Problemas en la sublimación de la Agresividad*
  - *Escaso Control Emocional*

## 3. Excesiva rivalidad con los oponentes:

- *Tomar los partidos como algo personal contra el otro.*
- *Tener excesos de bronca y odio.*
- *Querer ganar a toda costa, desmesuradamente.*

## 1. Exceso de angustia escénica:

- *Miedos inmotivados*
- *Presión por la mirada o el deseo del Otro.*

## 2. No poder despegarse de los fallos injustos o dudosos. (o errores propios o público adverso)

## 3. INESTABILIDAD EMOCIONAL

- *Cambios de humor bruscos, labilidad, irritabilidad, desequilibrio.*
- *El primer golpe malo arrastra a los siguientes.*
- *Uno o más errores generan inseguridad deteriorando la confianza.*

## 4. La competencia, en lugar de estimularlo y potenciarlo, le genera estrés negativo

5. **En competencia rinde menos que en los entrenamientos;** de modo que pierde frente a rivales inferiores.

## 6. En los puntos importantes aumentan el nerviosismo y la inseguridad.

7. Tiene pensamientos negativos y derrotistas a lo largo del partido. *Es amargo.*

## 8. Juega mejor cuando no entró a la cancha por un tiempo prolongado (síntoma de elevada auto-exigencia o saturación)

## 9. Tiene desconfianza hacia sí mismo. Sufre de inseguridad. Se compara con los competidores sintiéndolos superiores.

## 10. TRIUNFALISMO - Soberbia - Narcisismo negativo.

- *Subestima al rival, desprecia a los demás.*
- *No aprende, ni evoluciona. Repite conductas ineficaces a lo largo de años.*

- *No sabe perder y se descontrola cuando está en dificultades.*
- *Saber perder permite ganar, quita presión; es algo muy diferente al derrotismo*

11. Mucha facilidad de asimilación o absorción de los problemas personales o tenísticos (*Personalidad Esponja*)
12. Fácil dispersión de la atención; presenta muchas dificultades para reencontrar la concentración.
  - *Se distrae con un celular que suena, o con un espectador que se mueve, o con el viento, o con el estado de la cancha.*
  - *No piensa que esos problemas afectan a los dos y el que más se molesta pierde.*
13. Tiene tendencia a la IRREGULARIDAD entre un game y otro, o de un día a otro.
14. Se obsesiona con el resultado metiéndose presión innecesaria.
  - *Teme defraudar a su entorno, familia o seguidores y finalmente pierde realizando una profecía de auto cumplimiento. De tanto tener miedo a que le pase algo finalmente le sucede.*
  - *Son jugadores que no sufren y padecen los partidos a diferencia de otros que los disfrutan.*
  - *Se amargan y deprimen. No toman las cosas con filosofía positiva.*
15. La PRESIÓN les quita **FLUIDEZ** a su juego.
  - *Se vuelve lento y presenta signos de torpeza motriz (el brazo se agarrota).*
  - *Pierde tantos increíbles.*
  - *Con sus síntomas transmite confianza a su rival que se va agrandando.*
16. TIENE DIFICULTADES PARA CERRAR O DEFINIR LOS PARTIDOS.

## 17. Escasa ATARAXIA.

- El jugador tiene pocos *anticuerpos psíquicos* frente a la presión.
- Lejos de ser INMUTABLE es débil, nervioso y muy influenciado por el entorno.
- La Ataraxia es como una campana de cristal que protege del entorno y del interior del psiquismo, es el *termostato* de las emociones.



*Nota aclaratoria:* El **termostato** es un dispositivo que hace que los motores de los autos funcionen correctamente manteniendo una temperatura óptima constante, ni fría, ni caliente de más. Entonces la ataraxia (*termostato psíquico*) regula la temperatura emocional que mejor resultado le brinda al jugador, la que le resulta ser más eficiente.

No permite ni una actitud de *pecho frío* ni de *calentón sacado* que termina perdiendo. Esta temperatura emocional óptima, o tonalidad emotiva, es propia de cada deporte pero también de cada jugador; determinarla y ponerla a punto es una de las tareas esenciales del psicólogo.

La Ataraxia no produce una emoción igual para todos, algunos jugadores rinden más siendo serios, otros al tomar las cosas con alegría o con humor.



***"Un partido de tenis es un enfrentamiento mental  
donde además se juega al tenis"***

Ver también: ***La Presión Psicológica***



# Puntos Bisagra

El partido de tenis tiene puntos de inflexión o momentos bisagra donde se revierten los resultados de modo notable y sorprendente. Estas situaciones pueden producir una fuerte desmoralización en el jugador que iba ganando ya que ve cómo su inminente triunfo comienza a desmoronarse. Así se producen pérdidas de confianza que pueden consolidar un síndrome.

A veces un punto perdido puede generar una secuencia de puntos posteriores errados, es decir una pérdida de la sincronización y concentración necesarias para dominar la pelota y el partido.

Esto se debe a que los tantos errados se puntúan en contra y a que el partido no se define por tiempo sino por resultado generando una fuerte presión psicológica en los participantes. Además no todos los puntos valen igual, ya que no es un resultado sumatorio al final, sino que se ganan etapas; games y sets. Por lo tanto tenemos puntos importantes que definen esos parciales. Y si no se ganan esas etapas todos los puntos sumados a favor en el game o en el set no valen nada. En esos momentos de tensión es donde se muestra la Actitud Mental Superior.

El deportista para jugar bien necesita acoplar un estado mental que llamaremos *sincronización*. Es un estado mezcla de mística y éxtasis muy parecido al que necesitan los músicos solo que con una dosis muy superior de agresividad sublimada.

Hay que tener mucho cuidado de no perder esta actitud ya que cuesta mucho recuperarla. Y lo peor es que cuando uno la abandona la toma el rival.

Estos son verdaderos **momentos psicológicos** que forman parte del atractivo del juego. La expectativa del partido es ver hasta donde los jugadores son capaces de mantener la calma, la concentración y la fluidez necesarias para definir los puntos decisivos en esos momentos de tensión. El mínimo error es capaz de marcar la diferencia entre la victoria y la derrota. No solo se espera ver destreza sino también autodominio personal.

Este **Estado de Sincronización** es entonces como una novia; hay que cuidarla, mimarla y tratar de no compartirla ni prestar. Acá conviene ser muy celoso, cuidadoso e inteligente para no perder esta condición mental óptima y privilegiada del juego que constituye su esencia psicológica.



### ***Jugando Dobles***

*Un buen tenista nunca castiga a su compañero por fallar un golpe*

*Gracias Leyton Hewitt y Tim Henman*



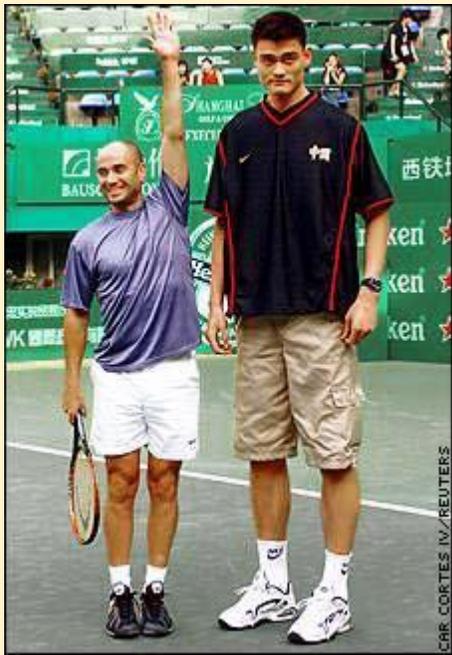
1

*Un buen tenista sabe tomar con humor sus errores (y los de su compañero)  
en lugar de criticarse y reprocharse duramente.*

*Esta actitud baja tensiones, distiende y reduce la presión psicológica.*

*Pintura de Brocha "Que risa, todos lloraban"*





*Los grandes no son grandes porque son altos  
Son grandes porque no se achican ante nadie !!!*



*Un tenista puede ganar más puntos que su rival y perder el partido  
O también puede ganar más games y no obstante perder el juego. 6-0 4-6  
4-6 En consecuencia: Ganó 14 Games pero perdió dos Sets*

## Actitud Mental

Una buena decisión en tenis es aquella que te permite  
ganar el punto sin una ejecución perfecta.

Un jugador con menos destreza, pero con actitud mental superior, por ejemplo regularidad, puede ganarle a otro de mucho mejor nivel de juego.

Los jugadores mentalmente fuertes juegan mal y ganan.

Los flojos o inestables juegan bien y pierden.

## ACTITUD MENTAL POSITIVA EN TENIS

FIRMEZA - RITMO – COORDINACIÓN

DETERMINACIÓN – CONVICCIÓN

CONCENTRACIÓN – FLUIDEZ

SABER PERDER - Esto quita presiones y permite ganar muchos partidos difíciles – Olvidarse del resultado

DESDRAMATIZAR LAS DERROTAS

**Abstracción absoluta de todo el entorno**

*Emocionalmente jugar como dentro de una campana de cristal*

*El buen tenista juega literalmente dentro de un baño de teflón*

No comprar las presiones ajenas

(expectativas de la Hinchada propia o de la familia)

No compararse excesivamente con los rivales

Saber Divertirse - Disfrutar del torneo aunque vaya perdiendo

Seguridad en la ejecución de los tiros

Tener adecuada confianza en uno mismo

Hay que mantener la **tonalidad emocional** propia y específica - como hace un músico - y no salirse de ella.

Ser tolerante y comprensivo con los errores cometidos

Aprender a quitarse presión

Tener serenidad y firmeza de espíritu

Aislarse de los pensamientos negativos o derrotistas

(Consecuencias de acertar o errar)

Incorporar el HUMOR - Disfrutar el momento

Saber **desdramatizar** las situaciones

Aplicar la INDIFERENCIA INSTRUMENTAL

Encerrarse en la capa protectora de la ATARAXIA

**Los golpes salen solos**, simplemente hay que instalar las condiciones anímicas apropiadas para que eso ocurra

## Las palabras más sabias que se han escrito sobre la actitud mental en el tenis

Hoy Diego Veronelli entra en escena, porque reveló la ayuda que recibió de Willy en su época de jugador, en 2003, cuando luchaba por hacerse un lugar en el circuito ATP. En Twitter describió su rica experiencia al lado del patriarca del tenis nacional: Corría el verano de 2003 y estaba sin entrenador, cuando Guillermo Vilas se cruzó en mi camino. Al otro lado del alambrado, en una de las canchas del club que llevaba su nombre, Willy advirtió la situación". **"Flaco, ¿querés que te dé una mano?"**

> subject: re: el flaco  
> date: fri, 24 jan 2003 09:49:11 -0800

Flaco

No lo conozco al francés

Estás jugando de 10

No tomes riesgos innecesarios

Tomá seguridad

Cuando te la veas mal, jugate consciente y apuntá

Que no sea un lance

Hoy sos un jugador completo y podés realizar cualquier tiro

Los riesgos los podés controlar

Sabés el riesgo que tomás, pero si sabés que no hay otra, tomalo decidido

Es eso o nada

No tomes riesgos si sabés que con dos tiros más vas a ganar igual el punto

Los riesgos se toman cuando no queda otra

Si los tomás así, los riesgos se incorporan a tu juego

Lo que ayer era un riesgo, hoy es un tiro que manejas con aplomo

Tenés demasiado juego y respondés a las exigencias

No porque juegues bien hagas demasiado para ganar

No pierdas ningún punto

No juegues para el público

Nunca pienses que has ganado

Nunca pienses que has perdido

Nunca pienses que es difícil o fácil

Pensá en lo que tenés que hacer

Hacelo lo mejor que puedas

Aplicá lo que te parezca correcto

Realizá los golpes como si cada uno te abriera un nuevo mundo mejor

Sé humilde

Sé sincero

Sé fuerte

No seas duro contigo mismo

No te alabes

Escuchá tu conciencia

Aplicá y resolvé

Guardá lo bueno y sacá lo malo

Sin contradicciones

Sin reproches

Claro, lúcido y sin parar por un instante

Todo es bueno si te deja algo

Hoy sirve para el futuro

El futuro no sirve para hoy

Suerte

Guillermo

## Remitente Guillermo Vilas

- "Flaco, no lo conozco al francés
- Estás jugando de 10

- Es eso o nada

- no tomes riesgos innecesarios
- Tomá seguridad
- Cuando se la veas mal, jugate consciente y apuntá
- Que no sea un lance
- Hoy sos un jugador completo y podés realizar cualquier tiro
- Los riesgos los podés controlar
- Sabés el riesgo que tomás, pero si sabés que no hay otra, tomalo decidido

- No tomes riesgos si sabés que con dos tiros más vas a ganar igual el punto
- Los riesgos se toman cuando no queda otra
- Si los tomás así, los riesgos se incorporan a tu juego
- Lo que ayer era un riesgo, hoy es un tiro que manejas con aplomo

- Tenés demasiado juego y respondés a las exigencias.
- No porque juegues bien hagas demasiado para ganar.
- No pierdas ningún punto.
- No juegues para el público.
- Nunca pienses que has ganado
- Nunca pienses que has perdido
- Nunca pienses que es difícil o fácil
- Pensá en lo que tenés que hacer
- Hacelo lo mejor que puedas.
- Aplicá lo que te parezca correcto
- Realizá los golpes como si cada uno te abriera un nuevo mundo mejor

- Sé sincero.
- Sé fuerte.
- No seas duro contigo mismo.
- No te alabes.
- Escuchá tu consciencia.
- Aplicá y resolvé.
- Guardá lo bueno y sacá lo malo.
- Sin contradicciones.
- Sin reproches.
- Claro, lúcido y sin parar por un instante.
- Todo es bueno si te deja algo. Hoy sirve para el futuro.
- El futuro no sirve para hoy.
- Suerte, Guillermo

- Sé humilde.

# DOBLES



Muchos tenistas han descuidado el doble sin tener en cuenta que esta modalidad de juego presenta importantes ventajas competitivas.

- Aumenta en aproximadamente cuatro años la carrera del jugador.
- Reduce significativamente el riesgo de lesiones.
- Es más fácil llegar. La cantidad de competidores es menor.
- No te hace tan solitario. Se aprende a jugar en equipo.





*Un buen tenista siempre obedece a su madre,  
sabe que sin ella no sería nada.*

***Este es un homenaje a las numerosas madres que leen este libro  
para mejorar la performance de sus hijos.***

***Pero recuerden no meter presión de más,  
esto es como la sal y la pimienta, una medida y punto.***

***Si no, la mejor comida se estropea.***

*Gracias André Agassi and Mother*

Un ejemplo claro de excesiva presión interior lo constituyen las sobre-exigencias -un superyó, padre interno, muy crítico y poco protector- Es el caso de un tenista o un golfista que dejan de jugar durante un tiempo y al retomar el deporte juegan mejor.

El jugador no tiene tantas expectativas ni exigencias y el juego sale más fluido y con menos errores. Esta situación contradice la razonable idea de que si se practica más seguido sube el nivel deportivo y baja si se hace una interrupción prolongada.

*¿Qué sucede? Salvo en casos de saturación, una interpretación es que al volver, el jugador no tiene tantas expectativas ni exigencias sobre sí mismo. Por lo que se perdona más, tiene más tolerancia y juega mejor que cuando se criticaba constantemente. Aumenta así su fluidez, su flujo natural de espontaneidad en el juego.*

**© Gustavo Maure**

® Todos los derechos reservados © Copyright El rival interior



## *El Tenis y la Espada* (segunda parte)



*El tenis es heredero del combate con espada*

*Kenjutsu: No me saques sin razón, ni me envaines sin honor*

*En tenis: Sácala con valor y guárdala con honor*



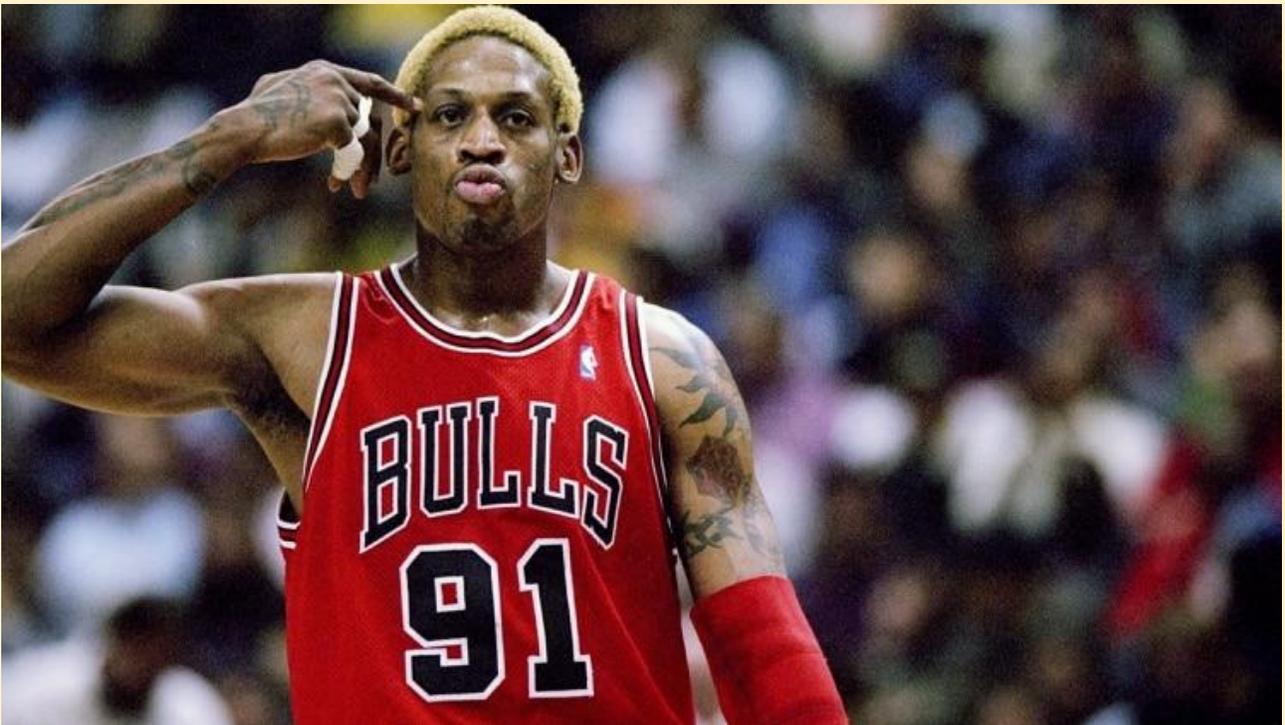


En el estadio de tenis se reproducen simbólicamente las condiciones del circo romano  
 Ahora, en lugar de decapitar al vencido se entrega una copa  
 con forma de cabeza al vencedor. Los **combates** son "a muerte" pero,  
 por suerte para los tenistas, solo en sentido metafórico.

Pintura: *Police Verso (Thumbs down o pulgares hacia abajo)* de Jean Leon Gerome<sup>1</sup>



<sup>1</sup> En la antigua Roma nace el término: POLLICE VERSO aludiendo al gesto que empleaban los espectadores en los circos romanos. Decidían: vida o muerte. Al revés de cómo lo entendemos hoy. Desenvainar la espada era Subir al cielo, Enfundar la espada Quedarse en la tierra.



[Dennis Rodman - Ver: La Presión Psicológica](#)



*"La filosofía del guerrero deriva del reto incomparable y exigente al que se enfrenta un soldado o un combatiente, como un samurai, en un duelo a muerte.*

*Debe desenvolverse con absoluto dominio de la situación y con calma frente al terrible peligro mortal. Al prepararse, el guerrero ha de poner a punto cuerpo y mente, ya que, si no lo hace, no vivirá mucho." (p. 25)*

*"En esencia, escalar y ser guerrero es lo mismo.  
Hay que seguir con vida o renunciar. El guerrero aprende."*

*Tilmann Hepp. autor de Wolfgang Güllich, una vida en la vertical y Guerreros de la Roca (escaladores).*



**NO EXISTE MEJOR FORMACIÓN PSÍQUICA Y MENTAL  
PARA EL TENISTA QUE LA DE LOS GUERREROS DE LA  
ESPADA LLAMADOS SAMURAI**

# *El Arte de la Estrategia*

*Escrito en el - "Doceavo día del Quinto mes del Segundo año de Shoho (1645)" por Shinmen Musashi - Maestro absoluto del **kenjutsu** -arte de la espada- y ganador de más de cincuenta duelos a muerte. Luego forma su propia escuela y escribe el famoso Libro de los cinco anillos, del cual tomamos estos párrafos.*

## **La formación mental de un guerrero**

*"Estudiando y practicando cada aspecto de este libro, luchando contra otros adversarios, paulatinamente comprendéis los principios de esta ciencia; manteniéndola en vuestro espíritu continuamente, sin una sensación de apresuramiento, aprendiendo sus virtudes siempre que surja la oportunidad, aceptando combatir con cualquier clase de adversario en los duelos, aprendiendo el corazón de la ciencia, aunque sea un camino de 1.000 pasos, dais un paso cada vez. "*

*"Pensando pausadamente, comprendiendo que es obligación de los guerreros practicar esta ciencia, decidid que hoy venceréis el yo del día anterior, y que mañana ganaréis a aquellos que tienen menos capacidad, y posteriormente venceréis a aquellos que tienen más capacidad. Practicando de acuerdo con este libro, debéis tomar la decisión de no dejar que vuestra mente se distraiga. "*

*"Por muchos adversarios que venzáis, mientras hagáis algo en contra del entrenamiento, no estaréis en la verdadera vía. Cuando este principio llega al espíritu, entendéis cómo vencer incluso a docenas de adversarios*

*por vosotros mismos. Una vez que lo hacéis, también sois capaces de captar los principios de la ciencia militar individual o a gran escala por medio del poder del conocimiento del arte del sable. "*

*"Esto es algo que exige una total consideración, con mil días de práctica para el entrenamiento y diez mil días de práctica para refinarlo. "*

*Escrito en el - "Doceavo día del Quinto mes del Segundo año de Shoho (1645)" por Shinmen Musashi – El libro de los cinco anillos.<sup>2</sup>*

***“Quien no comprende una mirada tampoco entenderá una larga explicación”***



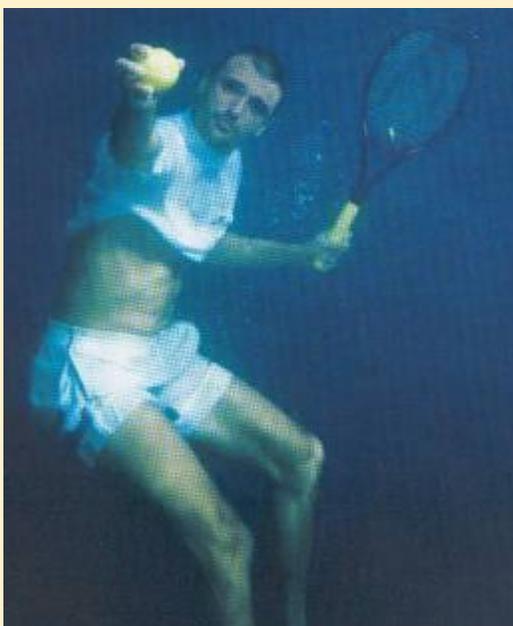
***¡Nunca te rindas !***

*Lo que hagas, hazlo lo mejor que puedas, con todas tus fuerzas... Lo que se hace a media máquina no deja grandes satisfacciones !! Toda tu capacidad tiene que estar al servicio del objetivo Que nunca te parezca mucho algo que desees ! No te resignes. Búscalo y conquístalo que el mundo será tuyo !!*

<sup>2</sup>El libro de los )" por Shinmen Musashi Cinco Anillos Shoho (1645 )



*En el Master de Shanghai 2007 los tenistas fueron asimilados a los guerreros de Terracota que custodiaban la tumba del Rey Chin que unificó los reinos y fundó China*



*Si estás sumergido en tus problemas neuróticos*

*tus movimientos serán lentos y pesados,*

*no tendrás ritmo ni fluidez.*

*Gracias Goran Ivanišević*



*Si eres un grande nunca temerás llegar muy alto, nada te dará vértigo.*

*¿ Se cayó la pelotita ? - Bueno, no importa, compramos otra !!*

*"La adversidad es el primer paso  
hacia la verdad..." Lord Byron*

*Y la verdad es el primer paso hacia una solución  
(Siempre y cuando haya humildad para aprender)*



*Su Fortaleza de Espíritu debe ser siempre un ejemplo*



**Torneo de Maestros en Shanghai**



Cada día las clases de tenis se inician a edades más tempranas. Siempre tiene que ser un juego placentero más dentro de muchos otros. Si no, puede ser contraproducente, un niño con deseo alienado o poco potente nunca será un triunfador. Las causas del fracaso de un tenista muchas veces comienzan, sin que se sepa, en la primera infancia.



*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](mailto:gustavomaure@gmail.com)



**El partido más largo de la historia del tenis. Isner y Mahut, no importa quién ganó. En tres días se**

**jugaron: 11 horas y 5 minutos de tenis, 183 juegos, 980 puntos, un quinto set de 138 juegos (70-68) en 8h.11' y 215 'aces'. Cifras surrealistas que pusieron a prueba la resistencia física y mental de los contendientes hasta sus límites. El encuentro que colapsó de público la pista 18 de Wimbledon hasta tal punto que tuvieron que cerrar el acceso a las gradas porque los espectadores que querían ver el partido duplicaban la capacidad de esta cancha.**





Sofía Maure - Destacada tenista argentina rescatando una ovejita cuya mamá oveja falleció a causa de una prolongada sequía en Puerto Madryn, Sur Argentino

**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.



Libro de Internet: *La Inteligencia Primordial - Los Sueños Creativos* - El “núcleo” del ingenio y la sagacidad deportiva - El Flujo Creativo del Inconsciente - El “trabajo psíquico asociativo” en la creación de Inventos y Descubrimientos que cambiaron el mundo. En el Más Allá de la Razón



[Morfeo fue castigado por Zeus por revelar secretos a los humanos por medio de sus sueños. Hoy sabemos que ese mito era verdad](#)

# 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**

**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**

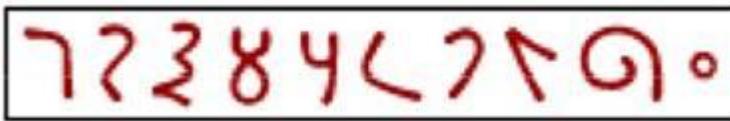
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A17.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**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 INVENCION DEL NÚMERO 0**

En La India se crea la mayor abstracción que haya producido el ser humano y que modificó nuestro mundo

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A20.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno 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 N° 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 N° 24 Guerra Psicológica en Ajedrez - El Match del Siglo Fischer - Spassky**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A24.GuerraPsicologica.elRivalinterior.pdf>

**CUADERNO N° 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 N° 26 Supervivencia y Descubrimientos. Iluminación y Toma de Decisiones**

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

**Cuaderno N° 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/actitud/Decalogo/A33.DecalogoVencedor.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 35 El canto del Haka**

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

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

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A40.Eudemonia.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 41 "Cocoon" El Capullo, una protección inteligente.**

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

**Cuaderno 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**

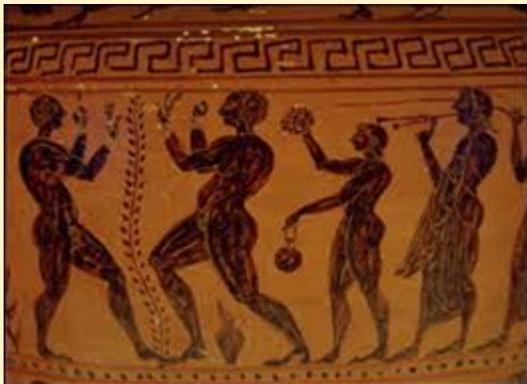
<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A45.UnaPosicionGanadora.elRivalinterior.pdf>

**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° 48 Zen – El Bambú Japonés**

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



**Cuaderno N 49 Historia – El Nacimiento del Deporte**

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



**Cuaderno N° 50 LA PRESIÓN PSICOLÓGICA**

<http://www.elrivalinterior.com/PDF/A50.LaPresion.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 51 Martin Luther King vs. Malcolm X**

<http://elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A51.MartinLutherKing.elRivalinterior.pdf>

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

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

**Cuaderno N° 53 Inteligencia y Anticipación – Función Alfa**

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

**Cuaderno N° 54 La Vacuidad Budista por John Blofeld**

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

**Cuaderno N° 55 BUSHIDO POSICIÓN MENTAL EN COMBATE**

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

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

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

**Cuaderno N° 57 La Inteligencia Paralela o la Genialidad al Descubierta**

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

**Cuaderno N° 58 ACTITUD MENTAL EN LAS SITUACIONES DE CRISIS**

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A58.ActitudMentalCrisis.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno N° 59 Historia de las Religiones - Sacrificios humanos**

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



**Cuaderno Nº 60 Las Enigmáticas Oscilaciones de Rendimiento**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A60.OscilacionesRendimiento.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno Nº 61 El Día Después - El Síntoma de los perdedores**

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

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



**Cuaderno Nº 63 El TROFEO y su extraordinario simbolismo guerrero**

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

**Cuaderno Nº 64 El Gallo de Riña**

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

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

**Cuaderno Nº 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura**

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

**CUADERNO Nº 66 PRESIÓN EN LA NIEBLA - CRÓNICA DE UN ACCIDENTE DE AVIACIÓN**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A66.PresionEnLaNiebla.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno Nº 67 Don Quijote y el espíritu Caballeresco**

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

**Cuaderno Nº 68 Supervivencia – Respuestas Extremas: Campos de Concentración**

**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**

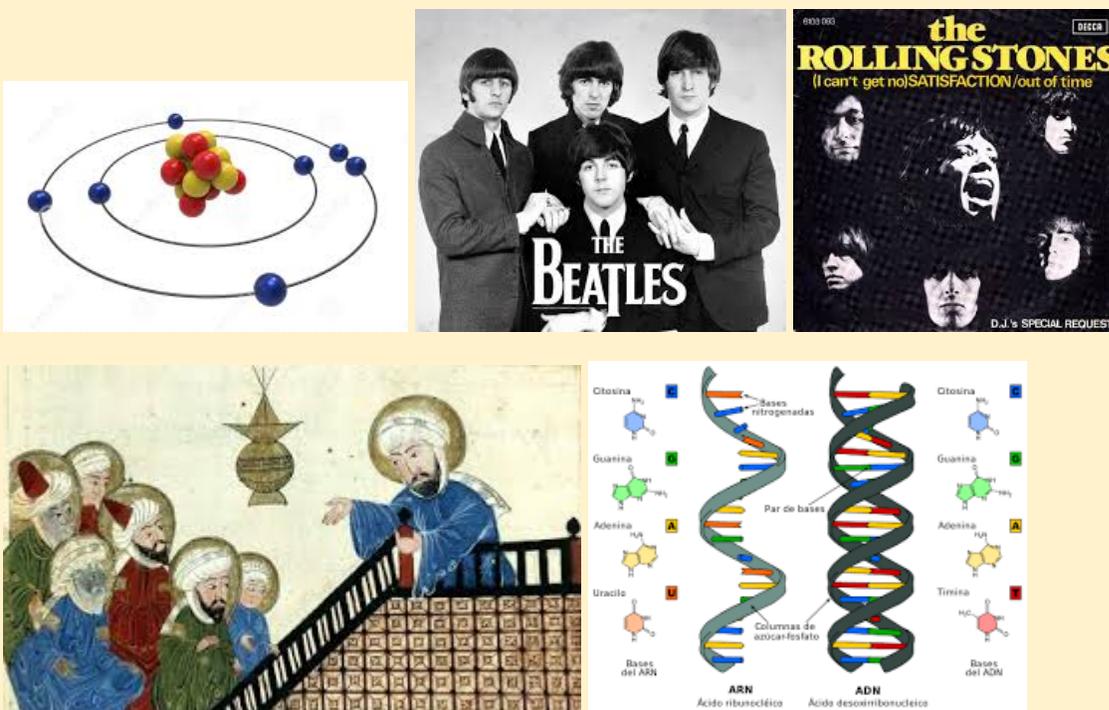
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A73.Recolectores.elRivalinterior.com.pdf>

**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.INTELIGENCIA.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**



**Cuaderno Nº 83 La Indiferencia Instrumental Segunda Parte**

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

**Cuaderno Nº 84 Un antiguo revela secretos casi sobrenaturales del Arte de la Espada**

**Kenjutsu: No me saques sin razón, ni me envaines sin honor (katana)**

**En tenis: Sácala con valor y guárdala con honor (raqueta)**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A84.Doce.Reglas.Espada.elRival.interior.pdf>

**Cuaderno Nº 86 La Anticipación del otro - “La Aprehensión Inmutable”. Una antigua carta del maestro Takuan revela secretos de la actitud Psicológica en el arte de la espada.**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A86.AprehensionInmutable.elRivalinterior.pdf>

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

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

**Cuaderno Nº 90 LOS DOCE MALDITOS - Factores precursores de los errores.**

**Mantenimiento Aviación - Válido para todo trabajo en equipo**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A90.12Malditos.elRivalinterior.pdf>

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

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

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

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

**Cuaderno Nº 94 Indicador de Actitud – Una Metáfora de la Aviación**

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/PODER-MENTAL/A94.IndicadorActitud.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno Nº 95 ORÍGENES – HISTORIA DEL AJEDREZ**

<http://elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A95.HistoriaAjedrez.elRivalinterior.pdf>

**Cuaderno Nº 96 La Presión Psicológica social . Un abundante historial de las antiguas Publicidades de Cigarrillos (es un archivo pesado, pero vale la pena) y sobre el final un asesinato que cambió la historia de la Toxicología y de la Ciencia Forense**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A96.PresionTabaco.elRivalinterior.pdf>



**Cuaderno N° 99 El Silencio del Analista – Una interrogación sobre su eficacia clínica.  
Psicoanálisis accesible**

<http://elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A99.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 -**

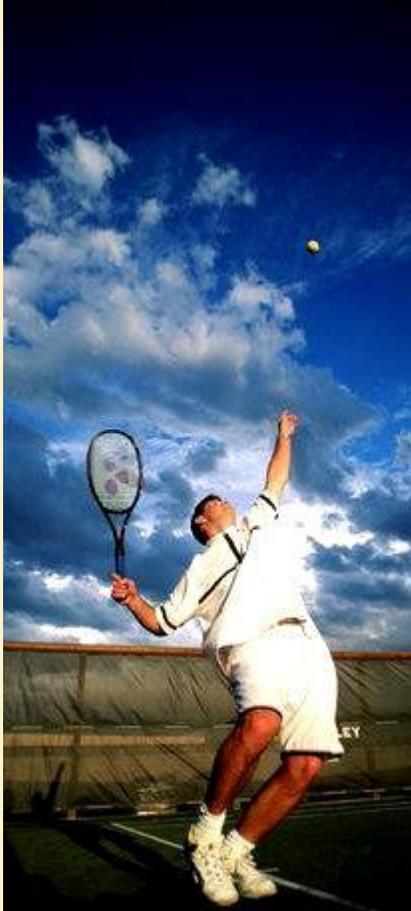
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A100.HombreArena.elRivalinterior.pdf>

[PSICOLOGÍA DEL DEPORTE - ALTO RENDIMIENTO EN COMPETENCIA - PÁGINA DE INICIO](#)

# ***CORREO DE LECTORES***

[gustavomaure@gmail.com](mailto:gustavomaure@gmail.com)





*Un buen tenista sabe que un pequeño gesto, una sutileza de su mano, es capaz de arrancar pasiones desenfrenadas en sus admiradores.*

### Bibliografía