

Reseñas sobre los tropiezos

El SuperHombre

Sólo es un SuperHombre
aquel que haya vencido al Rival
Interior





Gustavo Maure
Junio del 2020

Una Brújula en la Niebla

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



elRivalinterior.com

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Estamos preparando la mente de los campeones

Actitud: Confianza que no es soberbia.

Humildad que no es inferioridad.



Trata a las pequeñas cosas como si fueran grandes y a las grandes como si fueran pequeñas. Pascal

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 10

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"

Donde hay presión, hay una
oportunidad.- Jimmy Connors

*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 ¹

El Superhombre

En la película La leyenda de Rocky. El entrenador le repite una y otra vez una y otra vez al boxeador “**Un paso a la vez, un golpe a la vez, un round a la vez**”. Le da consejos tanto a él como a nosotros. Porque Balboa esconde en la simpleza (y torpeza) de sus palabras las respuestas para enfrentar al mundo, para darle pelea al día a día desde que nos levantamos, nos lavamos la cara y en el reflejo de la mañana nos encontramos ajenos a lo que queremos ser. **”Ese hombre ahí (en el espejo), es el rival más difícil que vas a enfrentar”**. Es el rival interior, agregamos nosotros.

¹ Zhuge Liang, fue un escritor, general militar, ingeniero e inventor, reconocido comúnmente por su labor durante su carrera como militar estratega chino. También llamado Zhu Ge Kong Ming o Kong Ming, fue el principal estratega y consejero del reino de Shu.



*Solo es un Super Hombre
aquél que haya vencido
al rival interior*

Para la gran mayoría de nosotros, cuando llega el momento de afrontar un reto, el principal enemigo somos nosotros mismos. Nuestra autoestima y la imagen que tenemos de nosotros mismos están demasiado vinculadas a los logros. El ego controla gran parte de nuestro comportamiento. A menudo actuamos basándonos en el miedo y la evasión, más que en el amor por el reto o por la escalada misma. (p. 26)

*Arno Ilgner. Guerreros de la roca. Entrenamiento mental para
escaladores*

Una primera definición de SuperHombre podría ser que ***es la actitud o capacidad donde el sujeto puede liberar y desplegar todo su potencial creativo, deportivo, mental o lo que fuera.***

No es algo permanente, es un estado fugaz, es un **momentum**², como decimos en esta página. El momentum en física se opone a la inercia. Y no es infinito. Los campeones son los que sostienen más tiempo el momentum. No es un estado permanente, es siempre un objetivo a alcanzar.

Lo segundo es que el SuperHombre no está en relación a los demás, no compite contra los demás sino consigo mismo. No pretende ser un ganador sino que es un triunfador. El ganador necesita un perdedor. El SuperHombre triunfa aunque vaya a una derrota segura ya que mejora sus cualidades y rendimiento en el partido. No sufre la presión, es inmune al resultado, solo le interesa jugar bien. No tiene nerviosismo. **Juega la final**

² La cantidad de movimiento, momento lineal, ímpetu o momentum es una magnitud física derivada de tipo vectorial que describe el movimiento de un cuerpo en cualquier teoría mecánica. En mecánica clásica, la cantidad de movimiento se define como el producto de la masa del cuerpo y su velocidad en un instante determinado.

como si fuera un entrenamiento. Entrena como si jugara una final.

En el día de hoy debe evolucionar física y mentalmente respecto a lo que era ayer y así sucesivamente. El SuperHombre arranca de donde está y no pierde un solo día.



Para acceder a la posición de Superhombre el primer paso es la batalla para vencer nuestras propias emociones desajustadas, o ineficaces en relación al fin propuesto. Acá incluimos represiones, inhibiciones o síntomas neuróticos.

Un ejemplo es el “canto del Cisne”. Se dice cuando una persona libera su creatividad cuando se siente próxima a morir. El nombre se basa en una leyenda errónea que entendía que el cisne cantaba sólo cuando moría. Pero el síndrome en humanos es real. Se libera cuando el límite se aproxima. Estudiantes que en las horas previas al examen aprenden lo que no aprendieron en meses. Y observen jugadores que explotan a los treinta años. Simplemente se destapan y dan todo lo que su neurosis les impidió soltar en sus años de plenitud física.

Esta actitud no está en referencia a comparaciones con los demás sino a una relación intrapersonal entre el potencial posible y la potencia en acto.

En los deportes se usa la metáfora **explotar** para señalar la liberación de este potencial reprimido.

Nietzsche, a través de la figura de Zaratustra, nos presenta al superhombre **como el fruto de tres transformaciones que atraviesa el espíritu**. A nuestro criterio son tres actitudes básicas. Haremos una interpretación particular de estas “*posiciones*” ya que la riqueza del material filosófico lo permite.



Camello	Pasivo y Sufriente Es resistente, aguanta, sufre los partidos. Es Estoico	Masoquis mo
León	Guerrero y Peleador Es Soberbio	Sadismo
Niño	Aprende y Evolucionar Crea, tiene futuro	Discípulo zen

<p>Super Hombre</p>	<p>Se anticipa. Hace lo inesperado.</p> <p>Usa la inteligencia y la experiencia antes que la fuerza.</p> <p>Piensa, Descoloca, Sorprende.</p>	<p>Maestro Zen</p> <p>Estratega Superior</p>
--------------------------------	---	--

Con el dominio emocional no alcanza, ya que hace falta un entrenamiento mental que permita alcanzar una fase que denominamos maestría; en esta etapa se produce una transformación de los estados emocionales y no es necesario controlarlos ya que pueden fluir con naturalidad y espontaneidad alcanzando máxima eficacia.



Proponemos una serie de etapas, escalas, estados, niveles o categorías, dentro de la formación mental del deportista; utilizaremos, en una versión relativamente libre, las tres transformaciones del espíritu con que Nietzsche define la posición subjetiva del hombre. Son transformaciones del espíritu

designadas con los siguientes nombres; el camello, el león y el niño; además incorporamos en esta serie un cuarto y destacado nivel correspondiente al Superhombre *Übermensch* que equiparamos al campeón, al estratega superior, al guerrero sublimado, al maestro de las artes marciales y fundamentalmente al maestro zen.

Pero algo importante en que nos diferenciamos de Nietzsche, en cada transformación del espíritu conservamos a la anterior, no la perdemos. Al pasar de Camello a León, seguimos siendo también camello. No perdemos sino que incorporamos.

Tomando una licencia del cine comenzaremos por el final o mejor dicho por el desenlace. Son los estadios en el Zen, no es que estén tan claramente formalizados, lo hacemos en un modo didáctico y guardan un paralelo con las cuatro posiciones de

Nietzsche. Están expresados en el cuadro superior en la columna de la derecha.

ACTITUD ZEN EL ACCESO A LA CONDICIÓN DE MAESTRO

Ver también: *Actitud Kaizen*

El primer paso Hay que dominar las cosas exteriores. Los objetos sensuales gobiernan al sujeto y es su tarea desprenderse de esta fascinación. To Ju Nake decía “Hay una gran cárcel, que no es la cárcel de los delincuentes, y que contiene el mundo en ella. La fama, la ganancia, la intolerancia, y el orgullo forman sus cuatro paredes. Los que están presos en esa cárcel son presa del pesar y están suspirando eternamente.”

El segundo paso Hay que esforzarse en ser el amo del cuerpo.

El tercer paso Para alcanzar la iluminación hay que ser el amo de la mente. ³

El Estoico Camello

El filósofo Friedrich Nietzsche fue un agudo conocedor del alma humana, en su libro "Así hablaba Zaratustra" hace una animadora inversión de la ruta hegeliana de la fenomenología del Espíritu, nos cuenta cómo el espíritu se convierte en camello, el camello en león y el león en niño. El espíritu es, para nosotros, la actitud, en el sentido de espíritu combativo, espíritu de lucha, espíritu ganador. ¿Qué es pesado? así pregunta el espíritu paciente (sufrido), y se arrodilla, igual que el camello, y quiere que se le cargue bien. ⁴

El camello es una bestia de carga, que asume su destino y cuyo destino es precisamente asumir, feliz por humillarse y cargar con el peso más

³ En el libro *La Religión de los Samurai* de Kaiten Nukariya encontramos una somera y clara descripción del entrenamiento mental del Zen.

⁴ NIETZSCHE FRIEDRICH *Así Habló Zaratustra* Edicomunicación, Barcelona 1999, pág. 38

pesado de todos los pesos: los valores morales ⁵ que conducen a la subordinación del hombre (casi todas las personas son camellos, hay realmente poca gente capaz de hacerse cargo de su destino, proyectar su verdadero anhelo y llevarlo adelante). El camello lleva y transporta las cargas propias y ajenas, es duro y resistente pero limitado, su exponente es el jugador de reserva o el sparring, también el deportista al que le falta el fuego sagrado, son los que nunca llegaron pero que todos saben que les sobraban condiciones y que estaban para más. (Se describe así un estadio psíquico influenciado decisivamente por el masoquismo), su exponente más nítido es el jugador que llega, es trabajador y nunca tira la toalla.



El León

⁵ Morey Miguel, NIETZSCHE FRIEDRICH, UNA BIOGRAFÍA Editorial Archipiélago, S.L., 1993

Pero en lo más solitario del desierto tiene lugar la segunda transformación: en león se transforma aquí el espíritu, quiere conquistar su libertad como se conquista una presa, y ser señor en su propio desierto.⁶

Mientras el camello se somete al tú debes, en el león impera el yo quiero

El león gana la libertad ya que se desprende de la obediencia. Pero no tiene la inteligencia suficiente para la creación de nuevos valores.

La transformación del camello en león, es un estadio psíquico donde se libera la agresividad reprimida (corresponde al sadismo), es la fuerza de choque de un ejército, su representante es el pilar de rugby o los jugadores de fútbol donde pasa la pelota pero no pasa el jugador, es el asesino a sueldo de la mafia o la tropa de asalto. Si se controla es un gran defensor que juega siempre en el límite.

⁶ NIETZSCHE FRIEDRICH *Así Habló Zaratustra* , Edi Comunicación, Barcelona 1999, pág. 38

Si no se controla es que deja a su equipo con diez hombres en el momento menos indicado.

En el nivel del león la soberbia encuentra un hábitat sumamente favorable, es el rey y tiene el poder, el pensamiento se vuelve autosuficiente, conoce los esquemas motrices del movimiento deportivo y confunde la habilidad física con la supremacía mental, su destreza se le vuelve en contra y opera como un tope hacia la mentalidad del campeón o maestro. Es el drama de muchos deportistas que alcanzaron un cierto éxito y se frenaron cuando podrían haber llegado más lejos.

*"Ser abierto de mente significa que no rechazas información nueva sin antes evaluarla y, si es útil, hacer un intento sincero de incorporarla a tu forma de pensar. Pero ¡cuidado! Poca gente admite realmente que son o se sienten cerrados de mente."*⁷

⁷ Arno Ilgner autor de Guerreros de la roca. Entrenamiento mental para escaladores (p. 64)

Arno Ilgner autor de "Guerreros de la roca".

Entrenamiento mental para escaladores

El niño

La tercera transformación es la del león en niño, el niño es inocencia y olvido, abre el camino a la creatividad:

Inocencia es el niño, y olvido, un nuevo comienzo, un juego, una rueda que se mueve por sí misma, un primer movimiento, un santo decir sí.

Sí, hermanos míos, para el juego del crear se precisa un santo decir ¡sí!: el espíritu quiere hacer ahora su voluntad, perdido para el mundo conquista ahora su mundo.

8

El niño es inocencia y olvido dice Nietzsche, nos evoca el libro de Shunryu Suzuki,⁹ *Mente zen, mente de*

⁸ NIETZSCHE FRIEDRICH *Así Habló Zaratustra*, Edi Comunicación, Barcelona 1999, pág. 39

⁹ *Mente zen, mente de principiante*

principiante, significa que una mente Zen es una mente abierta a lo nuevo, preparada para aprender y evolucionar.

El olvido es necesario para liberarse de todos los paradigmas y automatismos mentales que gobiernan la mente del adulto y le impiden el acto creativo. De cualquier forma entendemos que es mejor recordar para elaborar los traumas y partir, ahora sí hacia una nueva superación.

Un oscuro pasaje de Heráclito parece haber influenciado a Nietzsche: **El tiempo es un niño que mueve las piezas del juego: ¡gobierno de un niño!** (Fr. 52).¹⁰

El niño es creación, señala Nietzsche, dice sí, pero a la propia voluntad, ¿y cuál es la voluntad que nos señala el filósofo? No es la voluntad de Schopenhauer, ni la de la psicología como acto del yo, ni la de la

¹⁰ Moreno Muñoz, Miguel Historia de la Filosofía

filosofía como verdad; es la voluntad de superarse a sí mismo (aunque se sea el número uno).

Y la vida misma me reveló este secreto :
"Mira que soy lo que tiene que superarse siempre a sí mismo".¹¹

El niño es progreso y futuro. Innovación, superación constante, nada más opuesto al inmovilismo de la repetición neurótica



El Superhombre se deja llevar por sus pasiones y sus sentimientos, pero a su vez, se domina a sí mismo.



El que gana una batalla es inteligente.

El que vence sin luchar es sabio.

¹¹ NIETZSCHE FRIEDRICH *Así Habló Zaratustra*, Edicomunicación, Barcelona 1999, pág. 117

Sun Tzú - El Arte de la Guerra

Lo que no me mata me fortalece. Friedrich Nietzsche

El SuperHombre

Pero todavía hay un cuarto paso; la incorporación de la experiencia en función de lo nuevo, el desprendimiento total del hombre mediocre, la excelencia en la ejecución del acto, la máxima efectividad con la mayor economía de movimientos: el superhombre. Nietzsche no nos dijo cómo se accedería a él, más bien señaló aquello de lo que habría que desprenderse para atravesar ese umbral, ese tope o techo: La gente pequeña y la representación cristiana de Dios, por eso predica que Dios ha muerto. En ningún caso exhorta al racismo, como pretendió el nazismo, al contrario cortó relaciones con su hermana cuando esta se casó con un antisemita. Nietzsche sabía que su propuesta del superhombre no sería entendida por la

mayoría. Por eso tituló su libro «un libro para nadie».

"Pues hoy día señorea la pequeña gente, que predica la resignación y la conformidad sumisa y la cordura y la laboriosidad y la consideración y el largo catálogo de las pequeñas virtudes.

Lo que tiene mentalidad de mujer y de siervo, y sobre todo la plebe vil, pretende hoy regir todo destino humano - ¡oh asco! ¡asco! ¡asco! .

*A esos amos del presente los debéis superar, hermanos. ¡Esa pequeña gente es el mayor peligro del superhombre!"*¹²

¿Cómo describir al superhombre si solo tenemos destellos de su luz? Nietzsche tampoco lo hace, y el valor de su prédica es justamente que no lo dice todo, Zaratustra desafía, provoca, espera una reacción, el lector debe completar la búsqueda que él comienza, opera al modo de un maestro zen o un analista, no trata de implantar algo nuevo sino

¹² Moreno Muñoz, Miguel Historia de la Filosofía

de liberar algo cautivo, no quiere brindar una sabiduría preestablecida, sino que intenta quitar el tapón que no deja surgir al superhombre, este tapón (objeto a lacaniano) consiste en la pasividad del camello, o la agresividad insensata del león, superados ambos adviene el niño no contaminado; por eso afirmamos:

**Sólo puede ser un
Superhombre,
aquél que haya vencido al Rival
Interior**

Es aquel que ha enfrentado a sus fantasmas y debilidades para luego derrotarlas en la más formidable batalla que tiene que dar el hombre, luchar contra su enemigo interior. El Superhombre o Suprahombre (en alemán: Übermensch), es una persona capaz de generar su propio sistema de valores identificando como bueno todo lo que procede de su genuina voluntad de poder.

ACTITUD ZEN

EL ACCESO A LA CONDICIÓN DE MAESTRO

El primer paso Hay que dominar las cosas exteriores. Los objetos sensuales gobiernan al sujeto y es su tarea desprenderse de esta fascinación. To Ju Nake decía “Hay una gran cárcel, que no es la cárcel de los delincuentes, y que contiene el mundo en ella. La fama, la ganancia, la intolerancia, y el orgullo forman sus cuatro paredes. Los que están presos en esa cárcel son presa del pesar y están suspirando eternamente.”

El segundo paso Hay que esforzarse en ser el amo del cuerpo.

El tercer paso Para alcanzar la iluminación hay que ser el amo de la mente.¹³ Este paso es enigmático, pensamos que la mente es rectora de nuestras acciones y

¹³ En el libro *La Religión de los Samurai* de Kaiten Nukariya encontramos una somera y clara descripción del entrenamiento mental del Zen.

decisiones, pero ya Freud demostró que la mente está gobernada o influenciada por profundas motivaciones inconscientes, el zen propone un paso fuerte dominar la mente, “ser” su amo, para nuestro entender esta instancia psíquica no es otra que el sujeto purificado. (Cuaderno 26). Una dialéctica entre el yo (la mente) y el Sujeto.

Gustavo Maure

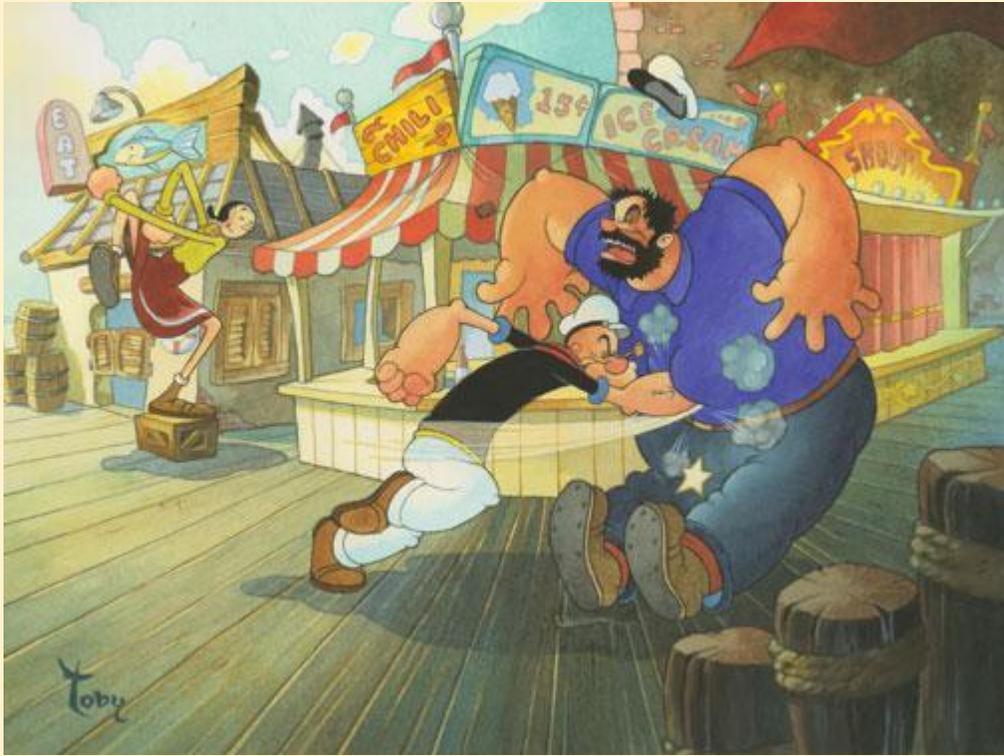


Draper - Ulises y las sirenas

Ulises es uno de los Superhombres de la Antigüedad, toma las armas de Aquiles

produciendo un giro del ideal de héroe guerrero hostil y valiente al de aventurero inteligente capaz de enfrentar nuevos peligros con audacia y soluciones inimaginables, es político, sobrevive porque lo ayudan diferentes dioses y personajes, además sabe negociar pero si hay que matar al que lo merece, mata.

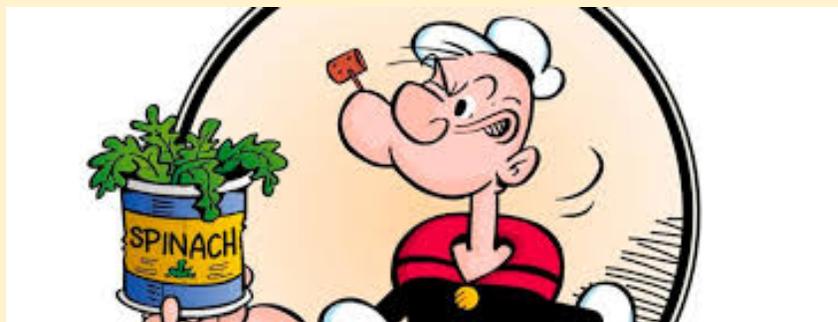




14

*Diferentes historias describen este despertar del
superhombre dormido*

*que todos llevamos dentro, por ejemplo Popeye, que al comer
espinaca se transformaba en un super guerrero*



El futuro influye tanto el presente como lo hace el pasado.

Friedrich Nietzsche



¹⁴ <http://www.cartoongallery.com/popeye/>

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/>

<p>HOMO SAPIENS EL ARTE DE PENSAR EN 30 PASOS TOMO II Próxima Mente</p>	 <p>HOMO SAPIENS 1 EL ARTE DE PENSAR</p>	<p>HOMO SAPIENS EL ARTE DE PENSAR EN 30 PASOS TOMO III Próxima Mente</p>
---	---	--

Cuaderno N° 1 Introducción:

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad

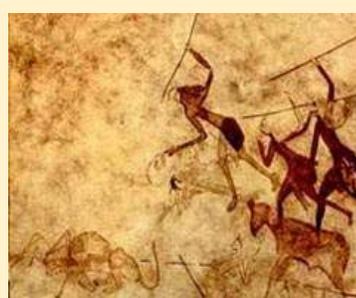
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD.elRivalinterior.pdf>

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

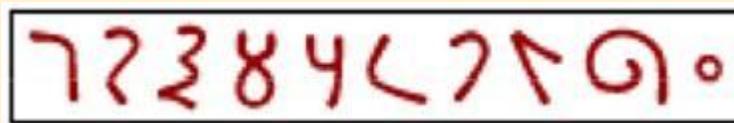
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A17.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

**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 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 El Sujeto Purificado - 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/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**

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



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 Psicósomáticas

<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

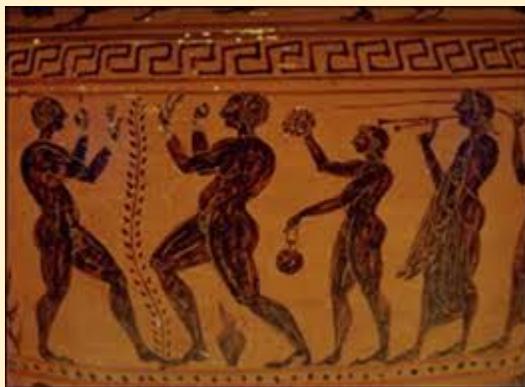
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A46.Flematico.y.Sanguineo.elRivalinterior.pdf>

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

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

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			
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://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

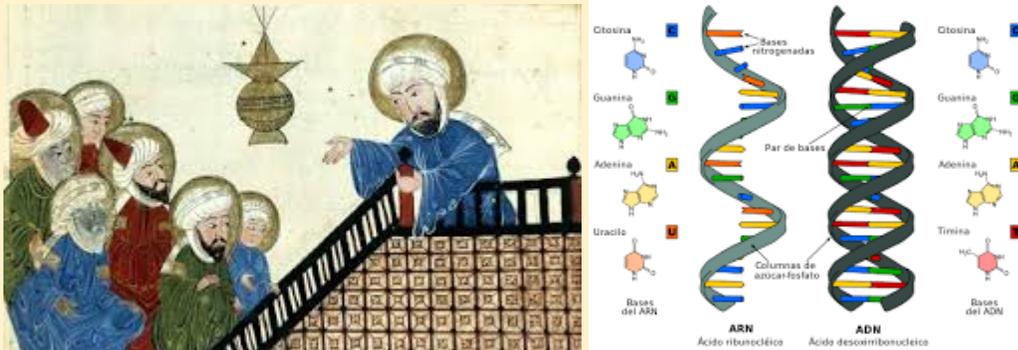
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A73.Recolectores.elRivalinterior.com.pdf>

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

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

Cuaderno Nº 75 Historia del Fútbol - Sus increíbles orígenes en el Mundo

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A75.Historia.Futbol.elRivalinterior.pdf>



Cuaderno Nº 76 INTELIGENCIA PRIMORDIAL El Poder del Inconsciente.
La fuerza creadora de los sueños que dió lugar a extraordinarios inventos,
creaciones y descubrimientos. **PÁGINAS** plenas de acción en sueños
Históricos

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.INTELIGENCIA.INCONCIENTE.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 76 La Inteligencia Primordial Tomo II

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.InteligenciaPrimordial.2.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 76 Sueños Creativos Tomo III

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.InteligenciaPrimordial.3.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 76 Más Sueños Creativos Tomo IV

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A76.InteligenciaPrimordial.4.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 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 Nº 78 Errores Psicológicos en el Ajedrez

<https://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A78.Errores.en.Ajedrez.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno Nº 80 La Angustia Escénica - La Angustia Escénica y la Mirada del Otro

CUADERNO Nº 81 ANTONIO PIGAFETTA PRIMER VIAJE EN TORNO AL GLOBO

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



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 87 Supervivencia y Actitud mental - Naufrago Voluntario

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

Cuaderno Nº 88 Diez Frases para una Victoria

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

Cuaderno N° 101 Un Nobel cuenta cómo obtener ideas creativas - Murray Gell-Mann -

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A101.Genio.Genialidad.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 102 Antonio Pigafetta - PRIMER VIAJE EN TORNO AL GLOBO -
Año 1519

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

Cuaderno N° 103 Navegación: Ideas para un bote de salvamento producido
en serie y apto para la navegación de aventura

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A103.BOTE.SALVAMENTO.Y.RESCATE.pdf>

Cuaderno N° 104 Ecología: La función de los árboles frente al cambio
climático

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A104.arbolesycambioclimatico.elRivalinterior.pdf>

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

CORREO DE LECTORES

gustavomaure@gmail.com



momentum

$$\mathbf{p} = m\mathbf{v}$$

mass velocity

