elRivalinterior.com

Actualizar Archivo

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE - Instagram: @elRivalinterior

Estamos preparando la mente de los campeones

Ver también e-book 76: ***En el Más Allá de la Razón***

La Inteligencia Primordial

Los Sueños Creativos, una "realización de deseos"

Son sueños orientados hacia el exterior, hacia la realidad

Suelen diferenciarse, pero también mezclarse, con los sueños orientados hacia el interior que son mucho más comunes

Todos somos genios aunque no lo sepamos

Cuadernos de Psicología del Deporte Nº 15

Secretos de los Grandes Campeones

Los Estoicos y la "Ataraxia"

El termostato de las emociones

Regulador de la Temperatura Emocional

Cocoon - Budismo Zen

Con este capítulo ya terminado encontramos la siguiente información que nos ratificó que habíamos detectado un fenómeno psicológico esencial y que podíamos determinar un camino para acceder a esta actitud propia de los grandes guerreros:

Existe un interesante estudio realizado por el presidente del Centro de Ejecución Plena de Berkeley, California, Charles Garfield en el año 1984, en el que después de cientos de entrevistas deportivas de todo tipo identificó ocho características específicas que se derivan de una ejecución de alto nivel.

Son las siguientes:

"relajado mentalmente, relajado físicamente, confiado / optimista, centrado en el presente, cargado de energía, conciencia extraordinaria, bajo control y ***Cocoon****, (sensación de encontrarse en un receptáculo totalmente separado del medio ambiente)."*

La Ataraxia

"El baño de Teflón"

Ser como un muro de piedra,

es cuando un maestro de las

artes marciales,

se hace de repente como un muro,

absolutamente inaccesible a

cualquier cosa e inamovible.

El manuscrito del Fuego

Se denomina ataraxia a la disposición del ánimo propuesta por los epicúreos, estoicos y escépticos gracias a la cual alcanzamos el equilibrio emocional -la felicidad- mediante la disminución de la intensidad de nuestras pasiones y deseos, y a la fortaleza del alma frente a la

adversidad. Es, por tanto, tranquilidad espiritual, paz interior, imperturbabilidad.

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 rugby y el golf nos demuestran que cada deporte necesita una actitud mental diferente, pero también dentro del mismo juego existen momentos donde se precisan diferentes portes o modalidades. En el fútbol a veces hace falta garra y en otros se necesita tranquilidad y frialdad como cuando se va a ejecutar un penal.

En el tenis sucede lo mismo, en tiempos diferentes del partido o incluso dentro del mismo punto puede ser necesario combinar fuerza, inteligencia y mente fría para dar precisión a cada uno de los tiros, para tomar

riesgos calculados o para ir llevando la táctica del partido según la conveniencia de cada momento.

El golf tiene golpes de absoluta exactitud en la definición que requieren mucha tranquilidad para poder dejarse llevar por el swing o sea el movimiento incorporado.

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

El estoicismo fue una corriente filosófica fundada en la Grecia clásica por Zenón de Citio (340-265 a.C.). Alcanzó su mayor trascendencia a través de su ética o conjunto de principios que regían una práctica de vida. Superaron los límites de una psicología para constituir una actitud o sistema de vida que buscaba cultivar un espíritu templado frente a la adversidad y a los momentos críticos. Desarrollaron una serie de doctrinas con una concepción antropológica del hombre que tenía como objetivo la superación personal mediante el desprendimiento de los bienes materiales, aceptación

del destino inexorable, particularmente la muerte, a la que no temían, y una lucha constante contra las pasiones causantes de intranquilidad y zozobra.

Aclaración: El termostato es un dispositivo que regula los motores de autos para que mantengan una temperatura constante ideal, ni fría ni caliente de más. Entonces; **la ataraxia regula la temperatura emocional óptima del jugador**. No permitiendo 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. Determinar y ayudar a sostenerla constantemente es una de las tareas esenciales del psicólogo.

Ataraxia durante el juego y posterior liberación de tensiones

La ataraxia es un mecanismo psicológico de autocontrol y concentración que genera un cierto grado de enfriamiento emocional que permite congelar emociones y liberarlas solo después que se alcanzó el objetivo de ganar

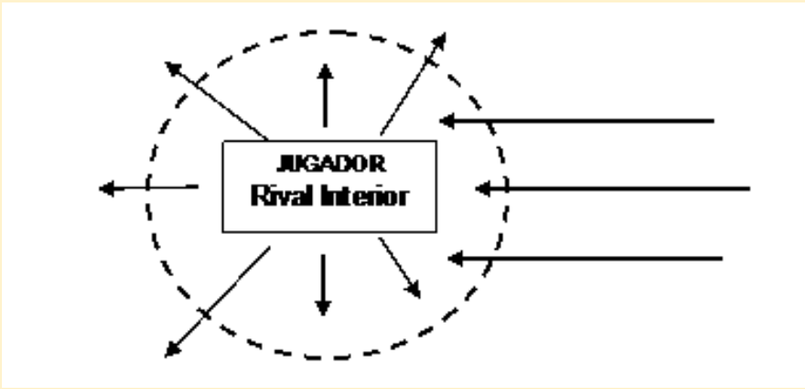
Rescatamos una actitud propia del budismo zen que a todas luces es equivalente a la ataraxia de los estoicos y la hemos denominado indiferencia instrumental. La mente se impermeabiliza frente a todo estímulo que no resida en el objetivo buscado. Un relato nos cuenta de la experiencia de unos monjes zen que sufrieron el ataque de su monasterio Erin-Ji por crueles tropas invasoras, estos incendiaron el edificio desde sus cimientos y los monjes iban a una muerte segura, el abad Kaisen, maestro zen, instó a sus discípulos a arrojarse a las llamas diciendo unas palabras que se hicieron famosas: Para una tranquila meditación no

necesitamos ir a las montañas ni a los ríos, cuando los pensamientos se calman, el mismo fuego es frío y refrescante. (Suzuki).

Un tenista o un equipo que sufren la inclemencia de un rival superior que los ataca con ferocidad, soportan una fuerte agresión externa, algunos logran reaccionar y otros no, se paralizan, se entregan o se desconcentran y así pierden irremediablemente. En psicología se ha usado el término resiliencia para nombrar la cualidad psíquica que permite que niños o personas enfrentados a traumas importantes logren resistirlos y afrontarlos, como por ejemplo niños de la calle o huérfanos por la guerra, pero esta cualidad no ha sido cabalmente explicada. La resiliencia es la cualidad que tiene un metal de volver a su forma cuando sufre una presión o agresión, se restaura o se recompone. Un jugador con poca resiliencia es un jugador psicológicamente frágil o débil, no se recompone de los golpes o caídas. Todos somos permeables a la agresión externa, pero no en la misma intensidad, existen personas que al modo de una esponja absorben agresividad y otras que son refractarias a la misma,

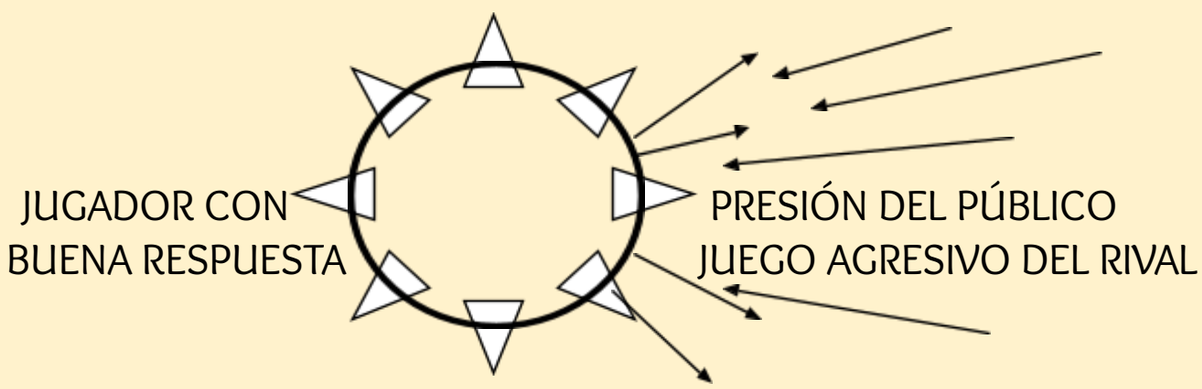
estas últimas disponen de un escudo emocional que denominamos ataraxia. Aquí presentaremos una hipótesis sobre un componente de la resiliencia:

CAPA PROTECTORA DEBILITADA Y PERMEABLE
A LA AGRESIÓN EXTERNA

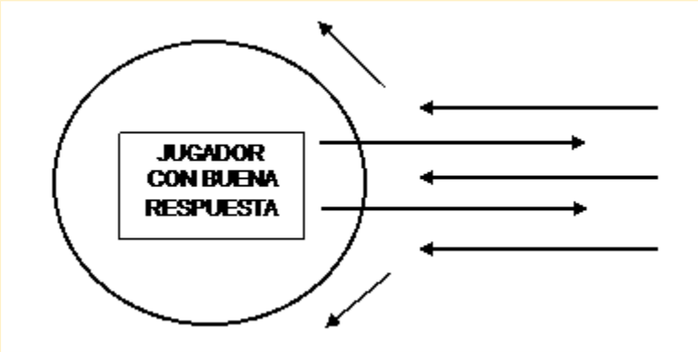


LA AGRESIÓN EXTERNA INGRESA AL PSIQUISMO
Y REACCIONA DE FORMA DESCONTROLADA
AGREDIENDO AL PROPIO SUJETO GENERANDO
REACCIONES INADECUADAS, IMPRECISIÓN O PARÁLISIS

ATARAXIA - CAPA PROTECTORA SÓLIDA Y REFRACTARIA
A LA AGRESIÓN EXTERNA - COCOON (Capullo)



ÓPTIMA INMUNIDAD PSÍQUICA
LA AGRESIÓN EXTERNA REBOTA Y NO INGRESA AL PSIQUISMO
PERMITIENDO REACCIONES ADECUADAS DE DEFENSA Y
ATAQUE

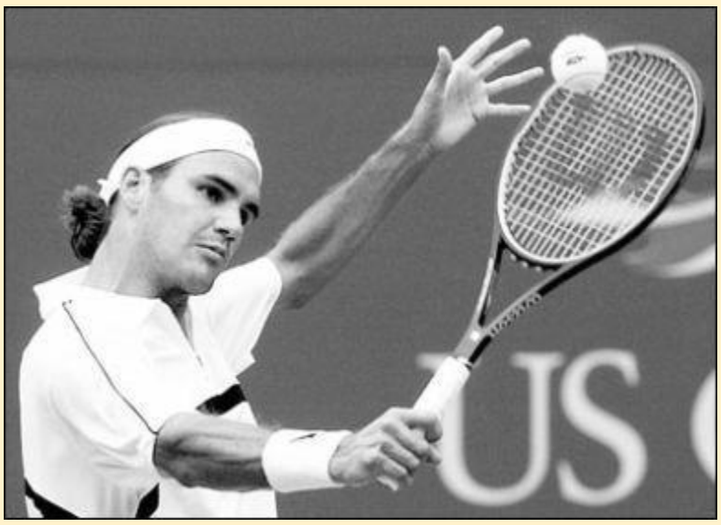


La Ataraxia fue desde siempre una sólida posición frente a la adversidad

Ejemplo: frente a los malos resultados (agresividad externa) muchos equipos con bajo o nulo nivel de Ataraxia reaccionan con cólera e irritación, echando culpas o descargando agresividad y reproches entre sus compañeros o con el técnico, verdadero chivo emisario (*miembro fusible*) de estas indeseables situaciones.

Una reacción sana es aumentar la cohesión interna y el compañerismo aportando soluciones en lugar de nuevos problemas. Muchas parejas y familias siguen los mismos pasos frente a la adversidad, se atacan entre sí.

El golf permite ver este pasaje de la indiferente ataraxia a la eufórica liberación emocional



Roger Federer ha demostrado una excepcional concentración y una regularidad de juego que lo ha diferenciado de sus competidores. La tradicional precisión suiza se percibe en su estilo y en la imperturbabilidad de ánimo que lo caracteriza. Su rostro no demuestra tensiones molestas, ni enojo, rabia o angustia. Evidentemente es un estado de distendida ataraxia.

Los estoicos

En el sentido práctico los estoicos se fundamentaban en una eudemonía, literalmente la posesión de un buen demonio, vale decir una manera de gozar o disfrutar de una actitud o modo de ser que residía en la búsqueda de la prosperidad y felicidad. Sin embargo se oponían al hedonismo constituido por la búsqueda permanente del placer. Por lo tanto esta no era una eudemonía común, ya que los estoicos no entendían a la felicidad en

función del placer sino de la templanza psíquica que se alcanzaba en el combate contra las pasiones negativas, en una búsqueda de la serenidad espiritual.
Los estoicos tenían una idea muy acabada sobre lo que hoy llamaríamos ello, ya que el punto nuclear de su doctrina antropológica eran los instintos a los que llamaban impulsos; estos eran concebidos como pasiones innobles desviadas de la razón. Practicaban un constante ejercicio espiritual frente a estos impulsos. El mejor remedio de la ira es la dilación escribe Séneca.

Los bienes externos y los males carecen de valor, el hombre virtuoso es indiferente a ellos. Lo que nos afecta no son las cosas sino la idea o representación que nos hacemos de ellas, esta es la piedra angular de la actitud estoica, cambiando la mentalidad sobre esa cosa, cambia la manera en que nos afecta, y esto sí depende de cada hombre en particular. Trasportándolo a nuestro objetivo podemos decir, no es tal torneo, situación o rival lo afecta mi rendimiento, es la idea que yo me hago de ellos, cambiando mi representación mental cambia mi actitud. No es el mundo lo que gobierna mis sensaciones, sino que mis sensaciones gobiernan el mundo que percibo.

No se trata de ignorar o desconocer el peligro, sino de filtrarlo, el guerrero de la espada al no tenerle miedo a la muerte disminuye la posibilidad que lo maten, el escalador que vence el temor a la altura tiene menos posibilidades de congelarse frente al vacío y caer, el futbolista con menos pánico de errar el penal es el que tiene más chances de convertirlo. El miedo o la angustia excesiva nos dejan como objetos, la angustia tiende a la inhibición y el terror paraliza.

Observemos la mirada de este auténtico samurai, no hay que confundirla con timidez o debilidad. No convendría enfrentarse a él. Tiene la serenidad o falta de agresividad propia de la Ataraxia.

Al entrar en la transformación psíquica de un combate no tendría manifestaciones excesivas de ninguna índole y podría matar a varios oponentes o resignarse a su último destino sin angustiarse, ni alarmarse demasiado.

Justamente por esto es un adversario temible.

La ataraxia es la capa protectora frente a la presiones del medio ambiente y frente a las presiones del mundo interno, como la ambición de ganar que a veces puede jugar en contra

La ataraxia *es una capa protectora sólida y refractaria a la agresión externa - Esta capa psicológica permite mantener la "temperatura" emocional al nivel óptimo de cada jugador en diferentes momentos del partido*

La filosofía estoica no proponía la resignación, pese a que no le daban importancia a los bienes materiales luchaban por reformas sociales más justas y equitativas y siempre buscaban llegar al hombre común como

destinatario final de sus prédicas filosóficas. Bajo su influencia diferentes emperadores romanos concedieron algunos derechos a las mujeres (Augusto), a los esclavos (Nerón) y prohibieron la lucha entre gladiadores (Marco Aurelio).

Los estoicos entendían que el motor de vida no podía ser el placer, sino el niño no aprendería a caminar, ya que en el aprendizaje suele caerse. En este sentido se oponían al hedonismo de Epicuro, que entendía al placer como el único fin. Pero para ellos la ataraxia también era un medio para el placer pero se diferenciaban en que lo entendían como ausencia de dolor y de las perturbaciones del alma.

Aquí, con Freud, podemos dar un segundo paso; la superación del placer irrestricto o inmediato transformándolo en un placer más asegurado y duradero. El placer de caminar supera al dolor de caerse en las primeras tentativas.

Veamos otro ejemplo, si bien el aprendizaje o entrenamiento puede implicar al comienzo un esfuerzo displacentero el resultado que se obtiene de ese esfuerzo (aprender a caminar o jugar mejor) produce un placer de mayor calidad y extensión en el tiempo. El renunciamiento

al placer inmediato, de acuerdo a fines, se constituye como templanza del carácter. Una dieta estricta, gimnasia o práctica intensa tienen un esfuerzo inicial pero posteriormente generan un placer cualitativamente superior cuando se obtienen los resultados buscados.

El hombre que se ha disciplinado a sí mismo alcanza una excelencia en el sentido del placer. Si iniciamos una dieta la tentación del chocolate es un placer inmediato, mirarnos en el espejo más delgados será el placer mediato y más duradero.

Dado que las virtudes formaban parte de su doctrina, implícitamente creaban un sistema de valores o moral estoica, las virtudes primarias eran cuatro: prudencia, valor, justicia y templanza. Las virtudes particulares, magnanimidad, continencia, resistencia, presencia de ánimo y juicio. Entre los vicios primarios se encuentran: la cobardía, la injusticia y la disipación. En mi criterio este conjunto de virtudes merecen formar parte de una ética del deporte, o sea de los principios que rigen su práctica.

El estoicismo está lejos de ser una corriente superada y de diferentes maneras formó parte permanente de la historia de Occidente. Durante siglos se supuso un intercambio epistolar entre san Pablo y Diógenes.

Zenón sostenía que la virtud del sabio reside en la **apatía**, esto es, en la ausencia de las pasiones que turban el ánimo. El sabio debe frenar con la razón los impulsos irracionales y abstenerse de los vicios. Utilizaron el término **ataraxia**, para

designar un estado de ausencia de inquietud, tranquilidad de ánimo e imperturbabilidad de espíritu.

Esta noción de ataraxia se encuentra en el centro del pensamiento escéptico y estoico, para Epicuro es un equilibrio permanente en el alma y en el cuerpo.

Casi sin advertirlo el estoicismo fue el germen y raíz de nuestra noción de **indiferencia instrumental** aplicable en los momentos claves o partidos decisivos.

La ataraxia es una impermeabilización de los estímulos exteriores y las emociones manteniendo el nivel de estímulo en un punto preciso.

Este nivel es propio de cada jugador. La ataraxia es el regulador o termostato de las emociones. Un termostato es una válvula que abre el paso del agua refrigerante al motor regulando la temperatura, si el motor está frío el termostato se cierra para que esté caliente, si está caliente se abre para que se enfríe. El fabricante determina una temperatura óptima de funcionamiento y el termostato se ocupa de mantenerla siempre en ese nivel. De la misma forma el jugador debe precisar una “temperatura” emocional en la cual estime que su juego rinde su punto óptimo y debe conformar una ataraxia que la mantenga

siempre en ese mismo nivel, o en distintos niveles de acuerdo al momento del partido.

La Ataraxia es una capa protectora que protege al jugador de las inclemencias externas. Pero fundamentalmente de los estímulos internos perjudiciales, nerviosismo, angustia, ira, etc.

Continuación: *El Capullo o Cocoon*

La Ataraxia marca la diferencia entre los campeones y los buenos jugadores que se quedan a un paso de la gloria

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.

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.

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

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 Nº 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 Nº 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 Nº 24 Guerra Psicológica en Ajedrez - El Match del Siglo Fischer - Spassky

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

CUADERNO Nº 25 INDICADOR DE ACTITUD EN EL DEPORTISTA Y OTRAS ACTIVIDADES.
1 Indicador de Actitud Mental - El partido más difícil; el Jugador Centrado vs. el Jugador Fuera de Eje. UNA BRÚJULA EN LA NIEBLA

1 INDICADOR DE ACTITUD MENTAL - 2 FIEBRE DEL ÉXITO - 3 SÍNDROME CONFUSIONAL - 4 SÍNDROME DE AGOTAMIENTO - 5 INHIBICIÓN - 6 EL JUGADOR CENTRADO

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A25.ActitudMental.elRivalinterior.pdf

Cuaderno Nº 26 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 Nº 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 Nº 35 El canto del Haka

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

Cuaderno Nº 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 Nº 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 Descubierto

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

Cuaderno Nº 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

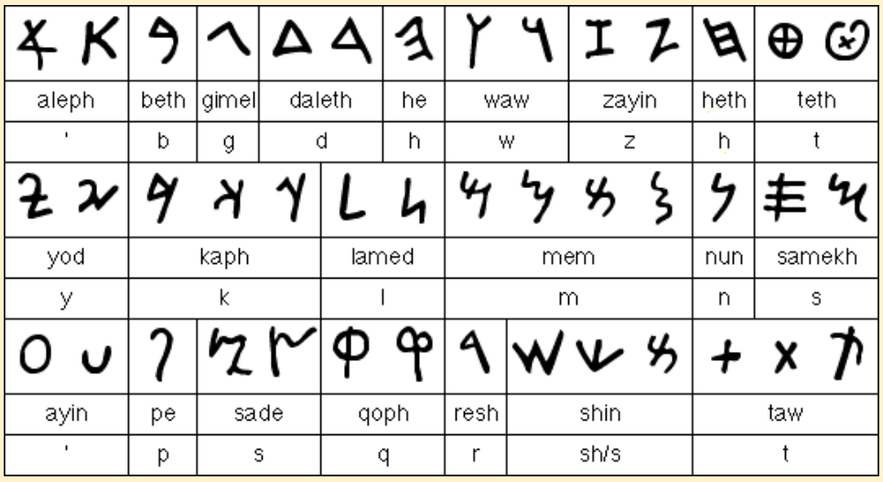
Cuaderno N° 61 El Día Después - El Síntoma de los perdedores

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



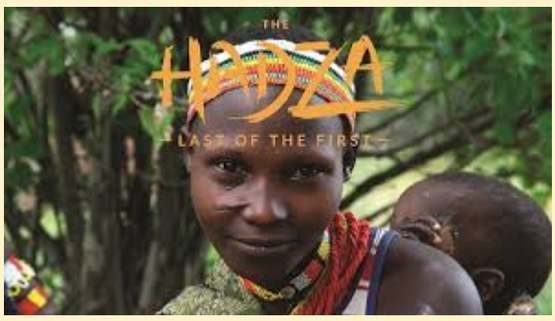
Cuaderno N° 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura
http://www.elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A65.HistoriaEscritura.elRivalinterior.pdf

CUADERNO Nº 66 PRESIÓN EN LA NIEBLA - CRÓNICA DE UN ACCIDENTE DE AVIACIÓN
https://www.elrivalinterior.com/PDF/A66.PresionEnLaNiebla.elRivalinterior.pdf

Cuaderno 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

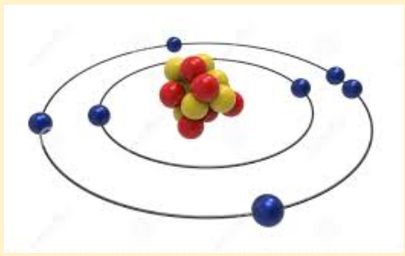
Cuaderno N° 69 Inteligencia Paralela – Cristo y la Adúltera
http://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A69.ArteBuenaRespuesta.elRivalinterior.pdf



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 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° 7 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 Nº 81 ANTONIO PIGAFETTA PRIMER VIAJE EN TORNO AL GLOBO

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

https://www.elrivalinterior.com/PDF/A84.Doce.Reglas.Espada.elRival.interior.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 N° 90 LOS DOCE MALDITOS - Factores precursores de los errores. Mantenimiento Aviación - Válido para todo trabajo en equipo

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

Cuaderno N° 91 Textos Védicos Ancestrales – India – El Rey, el genio y la mente

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

Cuaderno N° 93 El Juego de Pelota Maya – Historia de los Deportes

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

Cuaderno N° 94 Indicador de Actitud – Una Metáfora de la Aviación

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

Cuaderno N° 95 ORÍGENES – HISTORIA DEL AJEDREZ

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

Cuaderno N° 96 La Presión Psicológica social . Un abundante historial de las antiguas Publicidades de Cigarrillos (es un archivo pesado, pero vale la pena) y sobre el final un asesinato que cambió la historia de la Toxicología y de la Ciencia Forense

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

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

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

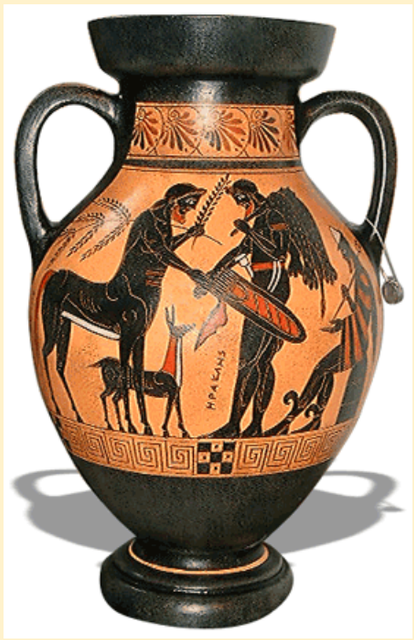
Cuaderno Nª 100 EL HOMBRE EN LA ARENA Discurso de Roosevelt en La Sorbona - El Hombre en la Arena - Es el discurso que le dió Mandela al Capitán del equipo de rugby en 1995 - Imperdible -

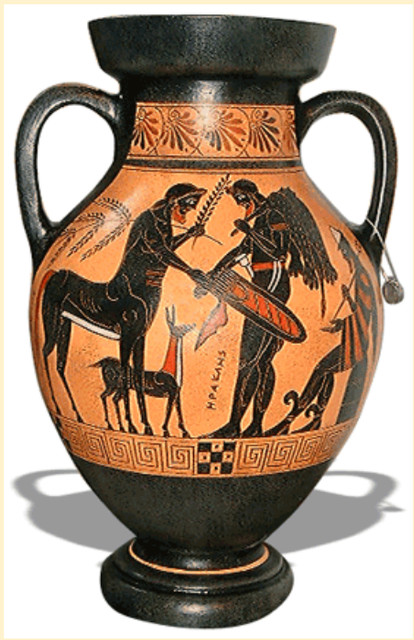
https://www.elrivalinterior.com/PDF/A100.HombreArena.elRivalinterior.pdf

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE - ALTO RENDIMIENTO EN COMPETENCIA - PÁGINA DE INICIO

CORREO DE LECTORES

gustavomaure@gmail.com





Fuentes : Bibliografía, Imágenes y Textos Recomendados

Ferrater Mora, José. Diccionario de Filosofía, Tomo I, Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1971, 5° edición, pág. 600-601.

Hirschberger j. Historia de la Filosofía, Tomo I, Barcelona, Editorial Herder, 1997, 15° edición, pág. 225-238

http://www.jonathanmaberry.com/martialarts.htm

Smith, T. De Tales a San Agustín, Guía y lectura de la filosofía griega, romana y cristiana primitiva. Buenos Aires, Edit. Peuser, pág. 508-522

Ferrater Mora, José. Diccionario de Filosofía, Buenos Aires, Editorial Sudamericana, 1971, 5° edición, pág. 150.

www.davisnet.com/ news/stories/20020317.asp

http://www.editorialjuventud.es/84-261-3222-7.html

Continuación: *El Capullo o Cocoon*

Cuaderno N° 41 El Capullo

http://elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A41.El.Capullo.elRivalinterior.pdf

Bibliografía