

Los golpes de la adversidad son muy amargos, pero nunca son estériles.
Ernest Renan (1823-1892) Escritor francés.



elRivalinterior.com

Estamos preparando la mente de los campeones

CARTA A DEPORTISTAS del grupo AVEN3
en la cuarentena del Covid 19

Nuestros Cuadernos se renuevan periódicamente

[Actualizar Archivo](#)

Al corredor que no intente volar nunca le crecerán las alas



Por su ascetismo y lecturas le dicen el filósofo



Parte Uno - Transcribimos Una nota de Excelsior.com.mx

Eliud Kipchoge empezó a correr por necesidad

El refugio del keniano es la lectura, donde encuentra su equilibrio mental. El objetivo de su hazaña era dejar el mensaje de que ningún ser humano tiene límites, tras correr el maratón en menos de dos horas

VIENA. El keniano Eliud Kipchoge, de 34 años, entró en el olimpo tras la proeza de correr por primera vez un maratón en menos de dos horas. La marca (1h59:40) destroza una de las barreras más legendarias de la resistencia humana.

Este récord no será oficial ya que no se cumplen las condiciones de la Federación Internacional de Atletismo (IAAF), aunque la marca quedará en la historia del atletismo.

En cualquier caso, el récord mundial oficial para los 42.195 kilómetros sigue en manos de Kipchoge con 2h01:39, alcanzado en el maratón de Berlín del año pasado.

Lo que hace único a Kipchoge es la confluencia entre una capacidad física para correr a una velocidad alta durante mucho tiempo junto a una fortaleza mental extraordinaria.

Su nombre ya está en el altar de los grandes fondistas de la historia, como Emil Zatopek, Abebe Bikila, Haile Gebrselassie o Henry Rono.

El idilio del corredor keniano con el maratón no viene de muy lejos. De hecho, sus primeros cuarenta y dos kilómetros en competición fueron en 2013, cuando ganó en Hamburgo (Alemania).

Antes, sus mayores éxitos habían sido un bronce en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 en 5.000 metros y dos platas en el

Mundial de 2007 de Osaka y los Juegos de Pekín 2008, también en la misma distancia.

El récord mundial en Berlín del año pasado había sido hasta ahora la cima de la trayectoria deportiva de Kipchoge, un atleta que no renuncia a sus orígenes de niño sin recursos.

Sigue viviendo en Kenia y no hace ostentación alguna del dinero que gana con sus victorias en todas las pruebas internacionales. En algunas ocasiones aseguró que lo único que necesita para ser feliz es una zapatillas deportivas y tiempo para correr.

Para algunos de sus amigos su fortaleza mental proviene de su infancia. Su madre, una profesora, lo crió sola porque enviudó cuando Eliud era muy pequeño. Era el menor de cuatro hermanos. Ella alentó su amor por el deporte porque veía que era feliz corriendo.

Comenzó a correr por necesidad, para ir al colegio, y después ayudaba en tareas casera, como vender leche y otros productos en el mercado.

Esa infancia llena de esfuerzos y carencias le ha legado unos valores y un carácter reflexivo que le hacen tener los pies sobre la tierra.

Uno de sus refugios es la lectura y, como confesó en alguna ocasión, leer a Aristóteles y manuales de autoayuda que le permiten encontrar equilibrio mental.

Divide su tiempo entre su casa en Eldoret, Kenia, donde vive con su esposa y sus tres hijos, y su campamento de entrenamiento

en las colinas de Kaptagat. Allí es uno más y hace turno como cualquier otro de los deportistas para limpiar las instalaciones.

Esta era la segunda ocasión en que Kipchoge intentaba ser el primero en correr un maratón por debajo de las dos horas. Hace dos años, el 5 de mayo de 2017 en el circuito italiano de Monza, Kipchoge ya corrió el maratón más rápido de la historia, culminando con una marca no homologable de 2h.00:25. Ese récord tampoco contabilizó para la IAAF por las ayudas externas que recibió durante la carrera, como el apoyo de vehículos cortavientos y un avituallamiento a medida.

Conocido por su perseverancia y su fuerza de voluntad, su rutina es monástica: se levanta cada día a las 5.45 de la mañana y corre cada semana 220 kilómetros.

Pese a ser un hombre de pocas palabras, Kipchoge dijo que esta marca por debajo de las dos horas era más importante que el récord del mundo de Berlín.

Es más importante", dijo. "Se trata de la historia y de dejar una marca en el deporte. Es como el primer hombre en ir a la Luna, yo seré el primero en correr en menos de dos horas".

"Se trata de la historia, se trata de dejar un legado. Se trata de inspirar a la gente", recalcó.

"Mi único objetivo es dejar el mensaje (...) de que ningún ser humano tiene límites. Y la única forma de hacerlo es corriendo por debajo de las dos horas", agregó.

Veinticinco años atrás, (...y como pasa el tiempo), estaba trabajando en el CENARD con atletas argentinos por problemas que ya les vamos a contar, cuando tuvimos oportunidad de tratar con tres corredores keniatas. Algunos los llaman kenianos pero prefiero keniatas.

Eran un calco exacto y textual de Eliud Kipchoge, pero este empezó a correr en el 2003 y esto sucedió antes.

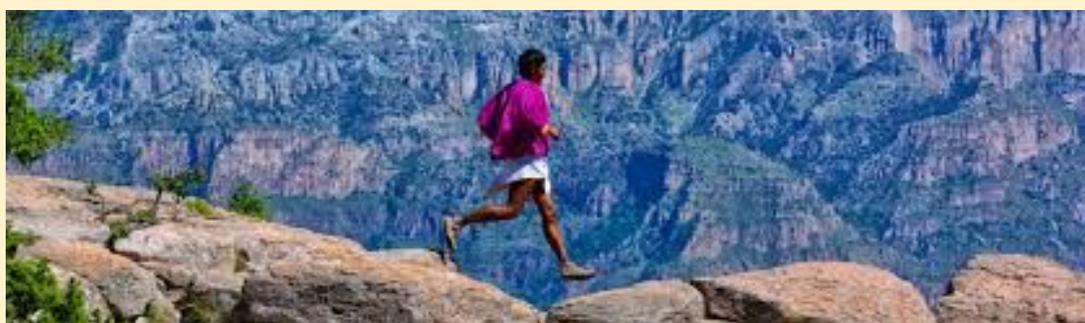
Hacían un gran contraste con los argentinos y no por el color de su piel sino por la humildad y profundidad de su alma. Verlos a ellos, y espero no idealizarlos, era ver a Gandhi cuando era joven. **Curtidos en el dolor, la pobreza y las heridas recibidas en África por los colonizadores tenían el valor de revertir la adversidad.**

Todos de infancias muy humildes, lo único que tenían era correr, algunos semi descalzos como los **rarámuris**, los famosos ultra corredores mexicanos. Ellos dicen que su nombre significa **pies alados**, que es mucho más que la traducción habitual de pies ligeros.

Estos nativos de la sierra juegan en su infancia carreras de bola (rarajipuami en su lengua), en las cuales una pelota dura, hecha de madera, es pateada y el juego consiste en ver quien la alcanza primero, en este juego conviven hombres, mujeres y niños, y generalmente hacen una apuesta en forma de alimento que todos comparten juntos, sin importar quién ganó o quién perdió. En una carrera de bola se pueden correr hasta 90 kilómetros.

Desde niños han hecho de la carrera su forma de vida y así lograron escapar de los colonizadores españoles internándose más y más en las Sierras de Chihuahua.

No son velocistas sino corredores de resistencia, preparados para las ultra maratones como los bosquimanos de la caza por persistencia.



Los niños keniatas lo único que tenían era correr. Era su juego, aprendieron a correr con las piernas, con la mente y con el espíritu. Miraban correr a los animales, de ellos se aprende armonía. como en la música.

Se corría para ir a la escuela y también para volver. El aula siempre estaba muy, pero muy lejos. Había que atravesar montes, arroyos, sierras y nubes. El maestro nunca faltaba ya que sabía del esfuerzo de sus alumnos. Ellos le contaban las peripecias del juego y le contaban quién ganó.

En el recreo se corría y cuando no había clases también. Había que dar vuelta a un árbol muy lejano y volver. Siempre jugando. Se olvidaban de la escasez material. Compensaban con el alma.

Hicieron como las semillas que alguna vez llegaron a las negras rocas volcánicas de las islas Galápagos. No había tierra fértil. Acurrucadas entre las rocas lograron germinar y con sus hojas marchitas, que son las lágrimas de las plantas, hicieron su propia tierra fértil.



Los bosquimanos se han destacado en la caza por persistencia. En expediciones de días con rastreadores logran atrapar a un animal más veloz gracias a su extraordinaria resistencia física. Los humanos tenemos un sistema de termorregulación con millones de glándulas sudoríparas para eliminar el calor, mientras que los animales cubiertos de pelo tienen disipación de calor por jadeo y llegado un tiempo se van agotando, es el costo de tener pieles gruesas. En cambio el humano puede abrigarse o desabrigarse de acuerdo a la necesidad.

Parte III - Desencuentros - Viajando en la Cuña

En el Cenard entrenaban corredores de patín carrera. El problema que enfrentaban era fácil de entender y muy difícil de solucionar.

Los corredores americanos, y otros también, corrían en equipo aún en las carreras individuales y los argentinos corrían como individuales aún en las carreras de equipo. Egoísmos y años de conflictos gobernaban la escena.

Los americanos en carrera de equipo elegían al más rápido (aunque a veces rotaban para dar oportunidad a algunos no tan veloces), el elegido viajaba dentro de una cuña o flecha que abría el aire haciéndole succión y a los costados lo protegía de las hostilidades y desestabilizaciones propias de esta modalidad de competencia. Que incorporó “técnicas del rugby” adaptadas a la velocidad.



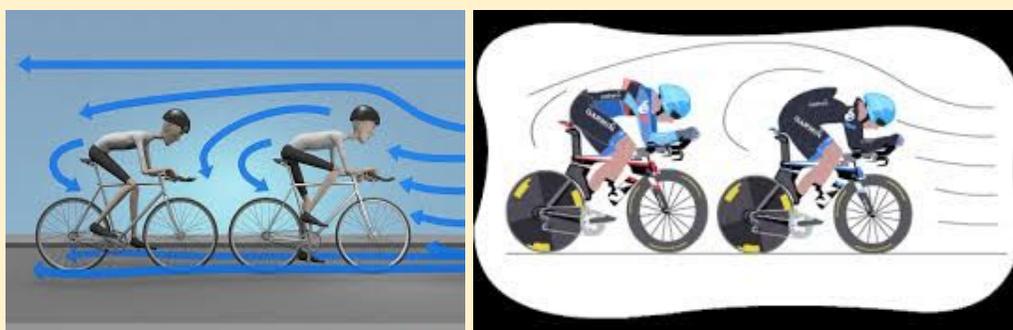
Los efectos de la aerodinámica no han sido profundamente estudiados en el atletismo o running y esto ha derivado en que no se tenga una óptima información sobre sus efectos. En aviación programas aerodinámicos de computación permiten aprovechar al máximo los mínimos detalles.

*Aunque ya en 1989, Basset y colaboradores observaron que los triatletas que realizaban **drafting** (rebufo, efecto succión o ir a la rueda) eran capaces de desplazarse a mayor velocidad con menor gasto energético, que en la misma situación sin drafting*

Ej. 3 corredores resistentes y 1 velocista elegido

Dos corredores resistentes (*actitud psíquica camello dentro del estadio [Superhombre](#)*) a la par abren el grupo, el velocista elegido “*viaja*” dentro de una cápsula de aire entre ambos inmediatamente después y cerrando el grupo otro resistente. Esta es la configuración más efectiva y la que permite al elegido ir más descansado y reservando fuerza para el embalaje final.

Algunas imágenes sugieren que Eliud Kipchoge pudo haber sido beneficiado por una cuña en una competencia en la que el patrocinador eligió pista cuidada al máximo, época del año, hora, temperatura y humedad óptimas para la mayor velocidad. Cosa que en nada empaña el logro del keniano, pero en esta maratón un segundo era una eternidad. Los relojes demuestran que no sobró nada.



Parte IV - El factor humano

Cerca de 25 años atrás el problema de los patinadores era el descrito más arriba. Básicamente los competidores corrían en equipo aún en las carreras en solitario y los argentinos corrían en solitario aún en las carreras por equipo.

La sabiduría del Martín Fierro es eterna, "*Los hermanos sean unidos porque ésa es la ley primera. Tengan unión verdadera en cualquier tiempo que sea, porque si entre ellos se pelean, los devoran los de afuera*"

El trabajo en equipo necesita que se pierda el ego y el **egoísmo** para obtener un beneficio mayor que es el éxito del equipo.

Dicen que Alejandro Magno rompía una flecha sobre su cabeza cuando arengaba a las tropas, luego intentaba romper un grupo de flechas y eso era imposible. “Así deben combatir, en grupo, unidos”.

Pero acá muy poco se pudo hacer, una mínima mejoría, pero el potencial deportivo era mucho mayor y en los momentos críticos se imponía el **egoísmo**.

Según uno de los corredores dolía ver cómo festejaban como grupo cuando uno de ellos subía al podio.

Por otro lado los keniatas, en su pobre inglés sólo comparable a mis balbuceos, me pidieron alguna sugerencia. Ellos siempre buscan aprender lo que pueden. Es como si Gandhi te pidiera opinión sobre cómo mejorar una negociación. “**Corran con sangre africana**” les dije, cosa que ellos hacían desde que dieron sus primeros pasos.

Pero igual agradecieron con una franca sonrisa la frase como si fuera algo nuevo, “**así haremos**” dijeron.

Ellos corren con la sangre del venado que huye por su vida, con la del guepardo que corre para alimentar a sus cachorros, con la sangre del cazador bosquimano que hace caza por persistencia para llevar comida a su aldea.

Se dice que los primeros 30 km. de la maratón se hacen con las piernas y los siguiente con la mente. Hay que atravesar el fenómeno del Muro que agota los músculos con la falta de glucemia y de dopamina para el cerebro.

Convierte tu muro en un peldaño nos dijo Rainer María Rilke
(1875-1926)

Pero los keniatas corren desde el inicio con las piernas, la mente y el espíritu toda la carrera completa. Gradúan, regulan,

descansan mientras corren, entran en trance como si no pesaran nada, se auto sugestionan, se hipnotizan, no corren, danzan y vuelan. Elevan su espíritu y elevan su cuerpo. La convicción gobierna.

Todo parecería haber sido aprendido de los monjes Zen, pero todo esto nació con la bipedestación, correr es la caminata elevada a su máxima expresión. Es lo que hace el niño espontáneamente apenas logra dominar los primeros pasos, es universal.

Algunas leyendas dicen que algunos monjes alcanzan la iluminación corriendo una maratón por día.

Tal vez no sean ciertas, pero seguro es algo que seguramente nuestra mente occidental no alcanza a comprender.

Y tal vez podría ser cierto; correr unos 290 km semanales para alcanzar la iluminación.

Eliud Kipchoge corre 220 km semanales a un ritmo medio.

Un monje atleta como él podrá hacer un poco más a un ritmo muy pausado y recuperándose, podría ser. Todos corren para elevar su espíritu. No es un fin en sí mismo, es un medio. Se despegan de la tierra. Vuelan durante un segundo eterno.

Así nacieron los pájaros, **corriendo**. Alguna especie derivada del Tyrannosaurus rex, se fue haciendo cada vez más pequeña y ágil. Un diminuto dinosaurio terópodo. Probablemente un velociraptor. Corría en dos patas para escapar y para cazar, como el pez volador. Sus escamas se hicieron pelusa, como los pichones y luego plumas para que fuera más liviano. Corría más. Tal como las hojas del cactus se hicieron espinas para soportar el calor y la sequedad. No era la serpiente emplumada mexicana, era un pequeño dinosaurio con plumas. Las aves conservaron patas escamosas.

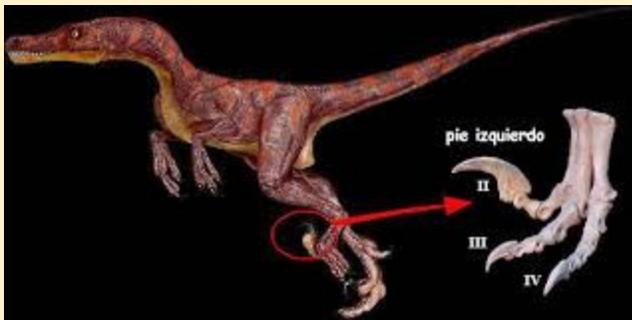
Las aves nacieron a partir de un dinosaurio que corría



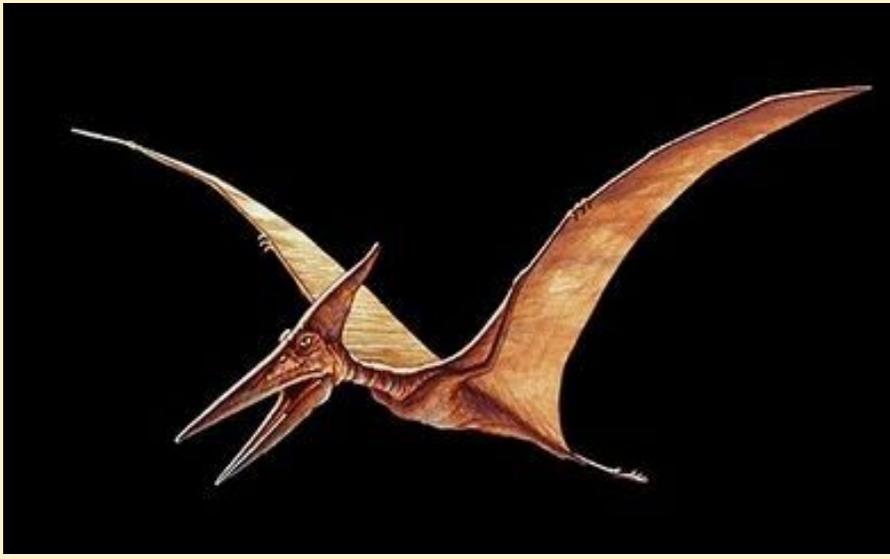
Sus brazos o patas delanteras se movían aportando velocidad, igual que un maratonista. Algunas plumas de sus brazos se hicieron más largas aumentando el aire desplazado. Y saltaba en cada paso igual que un corredor moderno. Los saltos eran cada vez más y más largos. Los brazos cada vez empujaban más aire.

Y un día, porque hubo un día en la evolución, en que el velociraptor saltó y ya no tocó el suelo. Como el avión de los hermanos Wright.

Estas aves no fueron las primeras, los pterosaurios iniciaron el vuelo, pero se extinguieron, nada se consigue fácilmente en el cielo.



Los más parecido a un velociraptor que podemos ver hoy es el avestruz. Recordemos que los dinosaurios ponían huevos. En el desierto de Gobi se encontraron los fósiles de una hembra atrapada por una tormenta de arena mientras empollaba sus huevos



Pterosaurio sin plumas, primero en surcar el cielo,
no fue un ave y no logró sobrevivir

Parte V - El saber ancestral

A ustedes, 70 u 80 atletas de Ironman que entrenan todos los días de los 365 días del año les escribí este mensaje en los breves dos días de tiempo que me dieron, y de los que solo les pude dedicar dos noches extensas. Recordando una poesía diré que este texto es el hijo de esas noches.

Sé que en el grupo hay atletas intermedios que comparten con ustedes lo que pueden. Todos dan lo máximo y eso es muy, pero muy respetable. Así que les envío esta carta que, igual que lo que les dije a los keniatas no les doy nada que ustedes no sepan.

La teoría de la reminiscencia de Platón es una teoría del conocimiento según la cual conocer es recordar. ... Para adquirir este conocimiento hay recordar lo que el alma sabía cuando habitaba en el mundo inteligible de las ideas antes de caer al mundo sensible y quedar encerrada en el cuerpo. Hoy con Freud decimos que conocer lo humano, el factor humano, es sacar a la luz lo que ya sabíamos en el inconsciente.

Parte VI - Frustración, Depresión y Rescate

La cuarentena y el encierro sumado a la incertidumbre traen Depresión. Para los atletas en cuarentena el fenómeno es el opuesto al muro de la maratón (30 km. aprox) donde el físico se queda sin reservas de “combustible”. En cambio acá los músculos rebalsan de energía que no tiene descarga. Y esa acumulación es la génesis de una **neurosis actual o tóxica** que luego se transformará en angustia y depresión. Es una especie de *síndrome del preso*.

Si hubiera que definir la depresión en términos psicoanalíticos diríamos que es la respuesta frente a la **frustración libidinal**. La libido acumulada se traduce en síntomas neuróticos con regresión y finalmente en Depresión.

La **Depresión** es lo contrario de la [Presión Psicológica](#). La primera es hija de la Frustración, la segunda es hija del Deseo. De la Pasión surge la Presión. La presión es presión del deseo. La presión puede ser normal como energía de vida o exagerada como se evidencia en el nerviosismo frente a una final. Si la energía baja por debajo de lo normal encontramos el fenómeno llamado Depresión.

1. La Presión Psicológica pide pista pero la puerta está cerrada.
2. Frustración. Acumulación de energía que se vuelve tóxica
3. La acumulación de energía no descargada se transforma en Angustia. Hay Incertidumbre y Síntomas neuróticos.
4. Aparecen descargas inadecuadas de agresividad. Se generan conflictos innecesarios
5. Finalmente entramos en Depresión

Ahora. Cómo trabajar sobre la depresión cuando los mismos psicólogos estamos inmersos en el mismo sistema y los mismos efectos de la cuarentena ?

El **rescate** es fundamental en el tenis cuando aparece un estallido neurótico frente a una oportunidad perdida por un error de principiante o cuando una gimnasta comete un error y debe continuar el ejercicio con tranquilidad y armonía.

Desdramatizando el drama: Les digo como hago yo para rescatarme de los momentos depresivos o negativos en los que veo todo negro. Le cuento y explico lo que me pasa a un semejante mío, un gemelo de mi mismo sexo y edad en otra situación y época. En este caso el “remedio” es un poco fuerte, casi una terapia de shock, pero resultó útil para reflexionar que hubo situaciones peores y sacar un poco de depresión. El “método” puede suavizarse de acuerdo con la situación.

Mi gemelo se encuentra en las trincheras de la primera guerra mundial. Es una situación absurda dentro de la absurda guerra. Estaban meses disparándose para ganar algunos metros que luego perdían. Mi semejante enfrenta la guerra, la humedad, la mala alimentación, la posibilidad de gas mostaza y además la gripe española. No llego a terminar la explicación, mi gemelo me dice, no tienes nada de que quejarte. Mejora el ánimo o te cambio el lugar.



Aunque se anunciaban casos de gripe desde todo el frente pasaron desapercibidos entre los muchos otros de disentería, cólera, tuberculosis o la propia fiebre de las trincheras que asolaban el frente. En España, sin censura de guerra, alcanzó la mayor difusión periodística, pero no se originó allí.

Además estaba el gas mostaza junto con otros gases también letales.

Escribí sobre una Navidad en el frente de trincheras, un espontáneo partido de fútbol entre enemigos. [La Tregua de Navidad](#). Es una muestra de cómo el deporte es un enfrentamiento simbólico que une a los hombres.



Chaplin suavizó las heridas de guerra con sus películas

Parte VII - **Budismo Zen - Ser el amo de la mente**

En resumen; para superar la depresión, hay varias cosas, la primera es dormir bien. Y para dormir bien hay que cansar el físico y la mente.

En el primero seguir el contacto permanente y los consejos de entrenadores.

Para cansar la mente hay que tenerla ocupada. Muy ocupada. El ocio en exceso es perjudicial.

Existe una [antigua leyenda hindú](#) donde el rey envía a su primer ministro a comprar un esclavo inteligente. Tras varios días de búsqueda regresa el ministro con un esclavo muy particular. Lo pagué a precio de oro y me garantizaron su eficiencia. Solo que me recomendaron muy firmemente tenerlo siempre ocupado. El esclavo va avanzando en sus tareas más y más, hasta manejar la economía del reino, la diplomacia y el ejército con resultados

florecientes. La prosperidad y la paz deambulan por el reino. El rey se relaja y ya no le exige más al esclavo.

Un noche se despierta el monarca con un leve ruido y justo a tiempo para impedir el ataque del esclavo que se abalanza sobre la cama con puñal en la mano. Lo auxilia el primer ministro pero tienen que huir ante la fuerza del esclavo que ya había matado a los guardias.

El primer ministro recuerda las recomendaciones de tenerlo ocupado y le ordena al esclavo que recite los poemas védicos que son incontables.

El esclavo se calma y comienza a recitar con fluidez y armonía.

Esta historia se puede interpretar así, el rey es uno mismo y el esclavo es la mente. Si no la tenemos ocupada se volverá en contra nuestro.

Así que en estos días de cuarentena, y siempre diría yo, hay que darle nuevos desafíos como hacen ustedes los atletas de ironman y de otras disciplinas que entrenan diariamente.

Jugar ajedrez, leer matemáticas y libros de autoayuda, música, cantar, y lo que siempre quisieron hacer y no pudieron.

Descarto hacer toda la actividad física (Todos a la misma hora, como hacen siempre) junto con la comunicación permanente con su entrenadora Deborah Slythe. Y le doy las gracias a vuestra compañera Graciela Campodónico, excelente psicóloga, que me orientó en la búsqueda que están ustedes.

Un abrazo a la distancia para gente que no conozco pero intento imaginar.

Sepan disculpar la improvisada respuesta que he podido darles. Me extendí un poco en la carta porque sé que ahora tienen tiempo. Cualquier aporte que pueda enriquecer estas ideas será bienvenido.

Sinceramente Gustavo Maure

elRivalinterior.com

gustavomaure@gmail.com

La cometa se eleva más alto
en contra del viento, no a su favor.

Winston Churchill (1874-1965)

Estratega británico.

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/>



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](#)



[Ver: La Presión Psicológica](#)

¡Piu Avanti!

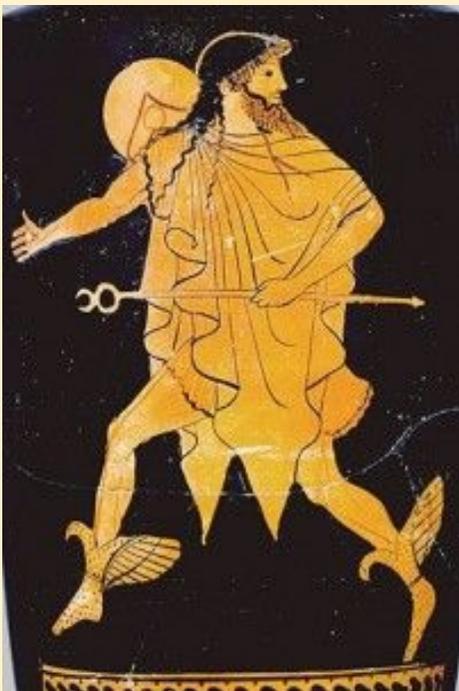
No te des por vencido, ni aun vencido,
no te sientas esclavo, ni aun esclavo;
trémulo de pavor, piénsate bravo,
y arremete feroz, ya mal herido.

Ten el tesón del clavo enmohecido
que ya viejo y ruin, vuelve a ser clavo;
no la cobarde intrepidez del pavo
que amaina su plumaje al menor ruido.

Procede como Dios que nunca llora;
o como Lucifer, que nunca reza;
o como el robledal, cuya grandeza
necesita del agua y no la implora...

¡Que muerda y vocifere vengadora,
ya rodando en el polvo, tu cabeza!

Almafuerte



Igual que los rarámuris el Dios romano Mercurio lleva alas en sus sandalias. Aunque *rarámuris* se tradujo por pies ligeros ellos mismos lo traducen como **pies alados**.

Al corredor que no intente volar nunca le crecerán las alas

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

<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 Los Siete Pecados Capales del Deportista

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

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 DEMORÓ 300 AÑOS**

<https://www.elrivalinterior.com/PDF/A21.LaCIFRA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 22 Frases sobre Ajedrez - Extraordinarias - Es actitud Mental y Emocional para todo

<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° 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 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

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° 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° 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. Malcom 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”

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

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

Cuaderno N° 63 El TROFEO

<http://www.elrivalinterior.com/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 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 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 y descubrimientos. 136 PÁGINAS plenas de sueños Históricas

<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

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

Cuaderno N° 90 LOS DOCE MALDITOS - Factores precursores de los errores. Mantenimiento Aviación -

<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://www.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

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

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

CORREO DE LECTORES

gustavomaure@gmail.com