

## REVISTAS Y LIBROS

### SECCIÓN DE RECENSIONES DE ARTÍCULOS Y LIBROS DEL ÁREA DE PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

**Coordinador: Yago Ramis**

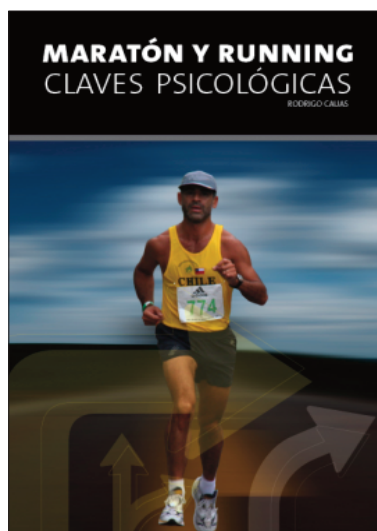
Portillo, J. (2012). El mundo complejo que rodea al maratón. [Reseña del libro de Cauas, R. (2008). *Maratón y running. Claves psicológicas*. Santiago, Chile: Centro de Estudios del Deporte].

La maratón envuelve a este libro desde el título hasta la disposición en la que se ha estructurado. Su autor, es un asiduo practicante del running, además de haber empezado a trabajar en este deporte en los últimos años.

En primer lugar, el autor sugiere una serie de razones por las que él cree que en los últimos años el deporte del running ha crecido de manera exponencial. Ello ha provocado que el interés por este deporte haya sido mayor desde todos los ámbitos y que la especialización en él haya sido cada vez mayor.

En la primera parte de las tres en las que se divide el libro, se presenta una aproximación histórica de la maratón, haciendo un rápido recorrido a la evolución de dicha disciplina y a las distancias de las mismas desde sus orígenes. Igualmente se han recordado a las celebridades del running en Chile, país del autor del libro. Además, y antes de entrar en el entrenamiento y preparación de la maratón propiamente dicha, el autor se detiene a señalar los beneficios de dicho deporte (psicológicos, sistema respiratorio, calidad ósea, mejora del miocardio, músculos, tendones...)

En la segunda parte, el autor comienza sugiriéndonos una serie de recomendaciones para facilitarnos el marcarnos una meta. Diferencia a lo largo de todo el texto tres tipos de metas como son las de resultado, las de rendimiento y las de proceso o realización. Igualmente relevante a veces es el apoyo por el en-



Es sabido por todos que otra de las partes fundamentales de un deportista es la motivación, entendida como la dirección e intensidad que le damos a una determinada actividad. Aparecen en el libro tres distinciones diferentes de motivación (intrínseca / extrínseca; básica / cotidiana; ego / tarea) teniendo presente en todo momento que una de las características de la motivación es el dinamismo que la envuelve que hace que los tipos de motivación vayan fluctuando dependiendo de las expectativas y acontecimientos ocurridos entre otros factores. Para terminar con el apartado de la motivación, el autor propone una serie de ejercicios para trabajar el aspecto motivacional.

Debido al interés que ha suscitado el estudio de la ansiedad en el deportes y de o que ésta repercute en el rendimiento, se diferencian en el texto entre la ansiedad estado y rasgo. El autor, menciona una serie de síntomas a través de los que se pueden mostrar la ansiedad, pudiéndose manifestar mediante la dimensión fisiológica, la cognitiva y la motora. Asimismo para concluir con el apartado de la ansiedad, aparece un



## REVISTAS Y LIBROS

cuestionario que puede hacer que el deportista sea más conciente de la ansiedad que experimenta.

Otro de los conceptos en los que se centra el autor es la autoconfianza, de la cuál menciona los aspectos positivos que nos puede aportar, además de señalar algunas de las razones por las cuales la autoconfianza suele fallar. Al mismo tiempo aporta algunos consejos para que el deportista pueda controlar este concepto.

En una prueba como el maratón en la que estás tanto tiempo haciendo una actividad cíclica y repetitiva, saber en lo que estás focalizando tu atención o saber dónde deberías de focalizarla en cada momento es importante. Por ello, se muestran unas pautas de en qué elementos puede ser más relevante que nos fijemos para conseguir un mejor resultado.

Estrechamente relacionado con lo anterior, aparecen los pensamientos donde además de explicarnos los problemas que nos pueden ocasionar pensamientos negativos en la competición, el autor se preocupa por mostrarnos una técnica con la que consigamos reenfocar ese mismo

pensamiento negativo y cambiarlo a positivo. Esto que puede parecer fácil, puede provocar numerosos problemas a los deportistas en la competición, por lo que conviene entrenarlo de manera repetida en los entrenamientos previos de cara a tener un dominio sobre la técnica y que de esta manera haya una mayor probabilidad de que tenga resultado el día de la competición.

En la tercera parte y última parte del libro, se hace hincapié en aspectos psicológicos. Para ello se habla de diferentes técnicas de relajación, explicando además una del tipo cuerpo-mente, como es la Relajación Progresiva de E. Jacobson y otra de tipo mente-cuerpo, como la de Relajación Autógena de J. Schultz.

En lo referente a los fenómenos psicológicos, el autor se detiene en las técnicas de visualización incluso mencionando uno de los métodos para utilizarla, ya que el autor considera que su práctica de manera sistemática puede dotar al deportista de una serie de habilidades psicológicas y cognitivas para la competición. Por último, el autor

nos enumera una serie de recomendaciones para realizar en el día previo y en el día de la competición que serán de mucha utilidad para el deportista a la hora de afrontar un reto como es la maratón. Asimismo, recuerda que durante la carrera es de mucha utilidad recurrir a la técnica de control del pensamiento.

Cabe mencionar para concluir que es un libro muy práctico y de fácil lectura que puede ser muy útil para los deportistas que estén interesados en adentrarse en el mundo del maratón, además de dar algunas claves a psicólogos del deporte de qué aspecto poder trabajar con deportistas que se dediquen a las carreras de larga distancia.

**RECENSIONADOR**

**Jesús Portillo**

**Club Deportivo Baloncesto**

**Sevilla S.A.D.**

**Cajasol – Banca Cívica**