



PSICOLOGÍA DEL CORREDOR DE FONDO
Josep Castellano Masdeu y M^a Victòria Linares Vidal
Sevilla. Wanceulen, 2011

En este libro los autores exponen diferentes cuestiones psicológicas relacionadas con la práctica de los deportes de resistencia, respondiendo a las preguntas que se realizan los que se inician en el deporte especialmente practicantes de carreras de fondo y ultrafondo, así como practicantes de ciclismo y triatletas, entre otros deportistas. Pero a su vez, también se dirige a los familiares de los practicantes de este tipo de deportes, que en ocasiones no comprenden cómo en circunstancias meteorológicas adversas o incluso en situaciones personales no óptimas, los atletas insisten en la realización de estos deportes de gran desgaste tanto físico como mental.

El libro se divide en diez capítulos:

Capítulo 1.- La iniciación en el deporte, en este apartado se hace referencia al ejercicio físico y la calidad de vida, los factores predisposicionales a la hora de abordar este tipo de prácticas deportivas, así como los beneficios que aporta, tanto a nivel físico como psicológico y trata aspectos como: la depresión y el ejercicio, el estrés, la autoestima, así como los elementos psicosociales que comporta la práctica del deporte.

Capítulo 2.- Aquí los autores abordan aspectos como el constructo personalidad, aplicado a los practicantes de carreras de resistencia, y los diferentes estilos que pode-

mos distinguir: Estilo dependiente-independiente de campo y Estilo reflexivo-impulsivo.

Capítulo 3.- Se aborda el aspecto de la Motivación y sus diferentes tipos: interna versus externa. También se tratan las expectativas que se generan, tanto de auto-eficacia como de resultado. Los autores abordan el tema de la motivación en aspectos relacionados con la iniciación y el mantenimiento de la práctica de deportes de resistencia. Finalmente se aborda como actuar ante la falta o el déficit de motivación en el atleta.

Capítulo 4.- Titulado Ansiedad y Estrés ante el éxito o el fracaso. Se tratan los temas relacionados con la Ansiedad: Ansiedad Rasgo, Ansiedad Estado, Ansiedad Cognitiva y Ansiedad Somática. Se aborda como afecta el Estrés a la práctica deportiva desde un punto de vista positivo (eustress) y negativo (distress). Se hace relación al nivel de activación óptimo y a las fuentes de Estrés y Ansiedad: importancia de la competición, proximidad del evento, la incertidumbre, la amenaza del fracaso, las situaciones desconocidas, las experiencias previas frustrantes, y otros factores. Finalmente se aborda el tema de la necesidad de atención psicológica profesional.

Capítulo 5.- Dedicado a la Alimentación en actividades deportivas. Se habla de qué son las calorías. Los aspectos básicos de la nutrición deportiva. La ingestión de líquidos en los deportes de resistencia. La planificación de las comidas. Las ingestas en la fase precompetitiva. La nutrición para deportistas de resistencia. Así como aspectos concretos que hacen referencia al café, las dietas, anemias y otras carencias, la creatina, la actividad física y los golpes de calor, entre otros.

Capítulo 6.- Entrenamiento. Aquí los autores tratan los diferentes programas de iniciación al ejercicio físico. El entrenamiento físico y mental tanto durante la temporada como en los entrenamientos y la planificación de las competiciones.

Capítulo 7.- Se aborda el tema del papel de la Psicología ante las lesiones, las diferentes fases por las que acostumbra a pasar el lesionado: angustia, negación y enfrentamiento y la actuación psicológica ante estas situaciones.

Capítulo 8.- Los autores hacen una diferenciación entre tipos de practicantes: niños-adolescentes, adultos y gente mayor y por otro lado también tratan las diferencias de género ante las prácticas deportivas. Por último abordan el apartado de los grupos con especificidades diferenciales: personalidades asociales y grupos con particularidades psíquicas, físicas o sensoriales.

Capítulo 9.- Este apartado hace referencia a las diferentes distancias en las que se ejercitan los practicantes de carreras de fondo, distinguiendo: carreras hasta 5 kilómetros, carreras hasta 10 kilómetros, medias maratones, maratones, carreras de ultrafondo y duatlones, triatlones, etc.

Capítulo 10.- Aquí se trata el difícil tema de la actitud vital ante el deporte así como el abandono y el cese de la práctica deportiva, en sus diferentes facetas: el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducida realización personal. También se aborda el síndrome de sobreentrenamiento y el agotamiento, así como la retirada de este tipo de práctica deportiva.

Los autores han intentado desde su perspectiva, en un caso como atleta con una amplia experiencia en carreras de fondo y a la vez desde su formación como psicólogo, sistematizar y dar formato metodológico a una tarea en ocasiones difícil de definir, buscando el máximo rigor a la hora de tratar todos los aspectos. Por otro lado la coautora de este libro ha aplicado su amplia experiencia como profesora de diferentes grados universitarios estrechamente relacionados con el deporte: nutrición, fisioterapia, medicina, etc. y nos ha aportado sus experiencias en estudios sobre complementos nutricionales para practicantes de deportes de resistencia.

Considero pues, que éste es un libro que recoge diferentes aspectos, algunos de ellos no siempre tenidos en cuenta en esta área aunque de suma importancia para llegar a tener una aproximación global a los temas, escrito con rigor, basado en datos, y que se fundamenta en una base de conocimientos previos realmente contrastados.

Margarita Torrente Torné
Departamento de Psicología
Universitat Rovira i Virgili