



Maratón

Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición

Nueva edición

Si le interesa el mundo del atletismo, de las carreras de fondo y del maratón, con este libro dispone de una gran oportunidad: encontrar reunidos los aspectos técnicos y psicológicos implicados en las carreras de larga distancia, escrito por dos psicólogos del deporte, uno de ellos con la experiencia de más de 30 años en el mundo del atletismo, cientos de carreras en las piernas y el equivalente a dos vueltas al planeta Tierra y que ha entrenado a muchos maratonianos que han mejorado sus tiempos, y ambos con una dilatada experiencia en la investigación e intervención psicológicas.

No se trata de un libro de anécdotas, de historias personales como otros –muy interesantes- que pueden encontrar en el mercado editorial; más allá de eso, se trata de un libro basado en una investigación de varios años con corredores populares –posiblemente como usted– esos que se lanzan cada día a la aventura de la carretera, a completar la mítica distancia de los cuarenta y dos kilómetros. Los datos que encontrará están basados en lo manifestado por más de 3.000 corredores en varias de las ediciones de los Maratones más populares del mundo.

José Carlos Jaenes & José Carlos Caracuel



JOSÉ CARLOS JAENES SÁNCHEZ es Doctor en Psicología. Profesor de la Facultad del Deporte de la Universidad Pablo de Olavide y Psicólogo del Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD). Presidente del 14º Congreso Mundial ISSP de Psicología del Deporte Sevilla-2017. Atleta desde 1972 en pista y campo a través en distancias de 1.500 metros lisos a maratón. Ha corrido 23 maratones y tiene una mejor marca de 2.33.55 en San Sebastián y sigue en activo. Psicólogo de deportistas de diferentes especialidades. Ha asistido a tres JJ.OO. y Campeonatos de Europa y Mundiales.

JOSÉ CARLOS CARACUEL TUBÍO es licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona y Doctor por la de Sevilla, es Profesor Titular en la Universidad Hispalense, donde imparte las asignaturas de «Comportamiento Humano» y «Psicología del Deporte». Dirige el grupo de investigación en Comportamiento Humano de la Universidad de Sevilla.

ISBN: 978-84-16392-66-7

336 pp.

Rústica • 145 x 220 mm

PVP: 25 €

Ibic: WS

Peso: 450 grs.

