

A momentos malos, pensamientos positivos: Qué pasa por la cabeza del corredor popular de maratón



Fecha de publicación: 9 agosto, 2015

Autor: Tomás Vich Rodríguez

Longitud de impresión: 110

Idioma: Español

PDF

A la hora de correr un maratón tan importante es tener una gran condición física como una buena preparación mental. El propósito de *A momentos malos, pensamientos positivos* es, por un lado, explicar las diferentes fases psicológicas por las que pasa un corredor popular a lo largo del maratón, y, por otro, mostrar una serie de estrategias psicológicas útiles para afrontar, con garantías de éxito, los malos momentos propios de la carrera. Este libro, bajo el título "Qué pasa por la cabeza del corredor popular de maratón", obtuvo en 2003 el Accésit Nike en el II Certamen del Libro Deportivo Marca y, parte del mismo, en formato artículo, ha sido publicado en las revistas *Mapomagazine* de abril de 1999 y 2008 y *Planeta Running* de diciembre de 2008, así como en numerosas páginas webs de ámbito nacional e internacional. Además, ha servido de referencia en el programa deportivo *En Acción* que emite Telemadrid,

con motivo del Maratón Popular de Madrid.

<http://yep.pm/99rZqw4i5/lqFYSihcE.pdf.rar>