



Psicothema

ISSN: 0214-9915

psicothema@cop.es

Universidad de Oviedo

España

Buceta, José Ma.; López de la Llave, Andrés; Pérez Llantada, Ma. del Carmen; Vallejo, Montserrat;
Pino, Ma. Dolores del
Estado psicológico de los corredores populares de maratón en los días anteriores a la prueba
Psicothema, vol. 15, núm. 2, 2003, pp. 273-277
Universidad de Oviedo
Oviedo, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72715219>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Estado psicológico de los corredores populares de maratón en los días anteriores a la prueba

José M^a Buceta, Andrés López de la Llave, M^a del Carmen Pérez-Llantada, Montserrat Vallejo
y M^a Dolores del Pino
Universidad Nacional de Educación a Distancia

En este estudio, se ha investigado el estado psicológico de corredores populares de maratón 65-12 horas antes de la prueba, en tres variables relevantes: ansiedad-estado somática, ansiedad-estado cognitiva y autoconfianza-estado. Los resultados han mostrado puntuaciones bajas en las dos variables de ansiedad y altas en autoconfianza, con correlaciones significativas negativas entre la autoconfianza y cada variable de ansiedad, y una correlación significativa positiva entre la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva. También se encontró una correlación significativa negativa entre la ansiedad somática y la edad de los sujetos, y la ansiedad somática y la experiencia de los participantes, así como una correlación positiva entre la ansiedad somática y el mejor tiempo realizado en maratones anteriores. No se hallaron diferencias significativas en función de la proximidad de la prueba, y se observó un mejor funcionamiento psicológico en los corredores con mayor experiencia y mejor rendimiento previo.

Psychological state of recreational marathon runners on the days prior to the race. The present study has investigated the psychological state of recreational marathon runners 65-12 hours prior to the event, considering three relevant variables: somatic state-anxiety, cognitive state-anxiety, and state self-confidence. Results have shown low scores in both somatic and cognitive anxiety and high scores in self-confidence, with negative significant correlations between self-confidence and somatic anxiety, and self-confidence and cognitive anxiety, and a positive significant correlation between somatic and cognitive anxiety. Likewise, a negative significant correlation was found between somatic anxiety and age, and between somatic anxiety and the previous experience of the participants. A positive significant correlation was also found between somatic anxiety and the best time in previous marathon races. Finally, significant differences were not found considering the proximity of the race, and a better psychological functioning was observed in subjects with higher previous experience and better previous performance.

La investigación en el ámbito de la Psicología del Deporte ha tenido un auge considerable en los últimos diez años, incluyendo numerosos estudios realizados en España (e.g. Gil, Labrador y Capafons, 1998; Buceta, 1999a; Escudero, García-Mas y Balagué, 2002). Una de las áreas que mayor atención ha recibido es el estado psicológico de los deportistas antes de competir. En general, se asume que en los días, horas y minutos anteriores, los deportistas deberían encontrarse en un estado psicológico que les ayude a llegar al inicio de la competición en las mejores condiciones físicas y psicológicas para poder rendir al máximo de sus posibilidades (e.g. Nideffer, 1985; Orlick, 1986; Buceta, 1998).

Entre las variables que determinan el estado psicológico de los deportistas en el período previo a la competición, han sido destacadas la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y la autoconfianza (e.g. Gould *et al.*, 1987; Burton, 1988; Martens, Vealey y Burton, 1990a).

Para medir estas tres variables, Martens *et al.* (1982, 1990b) confeccionaron el cuestionario *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*, uno de los instrumentos más utilizados en este campo en los últimos quince años. En España este cuestionario ha sido estudiado por Tabernero y Márquez (1994) y, más recientemente, en el ámbito del Máster en Psicología del Deporte de la UNED (véase López de la Llave, Pérez-Llantada y Buceta, 1999), confirmándose la presencia de los tres factores que corresponden a las variables señaladas y una consistencia interna elevada.

Empleando este cuestionario, diversos estudios (e.g. Gould *et al.*, 1987; Burton, 1988; Martens *et al.*, 1990a) han mostrado que la ansiedad somática suele ser inferior a la ansiedad cognitiva en los días anteriores a la competición deportiva, aunque aumenta progresivamente y tiende a ser mayor que ésta en las horas y los minutos previos al inicio de la prueba, momentos en los que habitualmente alcanza su nivel más elevado para disminuir posteriormente una vez que la competición comienza. También han señalado que la ansiedad cognitiva se mantiene más estable durante todo el período previo a la competición, disminuyendo o aumentando una vez que ésta ha comenzado en función de que se cumplan, o no, las expectativas previas de rendimiento. Asimismo, se ha observado que la ansiedad cognitiva y la autoconfianza correlacio-

nan negativamente, por lo que la fluctuación de la ansiedad cognitiva en la competición, en función del cumplimiento de las expectativas de rendimiento, suele ir acompañada de una fluctuación inversa de la autoconfianza.

Dos estudios clásicos han investigado la relación entre estas tres variables y el rendimiento en la competición. Gould *et al.* (1987) observaron que existía una relación curvilínea, de U invertida, entre el rendimiento y la ansiedad somática, pero no hallaron datos relevantes respecto a la ansiedad cognitiva y la autoconfianza. Burton (1988) también encontró una relación curvilínea entre la ansiedad somática y el rendimiento, pero además halló una relación inversamente lineal entre la ansiedad cognitiva y el rendimiento y una relación directamente lineal entre éste y la autoconfianza.

Los corredores populares de maratón dedican gran parte de su tiempo libre a prepararse metódicamente para poder correr esta prueba, y participan con el reto personal de finalizar la carrera o hacer un determinado tiempo (Ogles y Masters, 2000), siendo habitual que afronten la carrera con una motivación muy alta, pero también con dudas, preocupación y una tensión elevada relacionadas con la trascendencia subjetiva de la prueba y la posibilidad de no alcanzar los objetivos deseados.

Hasta la fecha, la investigación realizada con corredores de maratón se ha centrado en estudiar su motivación (*e.g.* Ogles y Masters, 2000) y, sobre todo, su actividad mental durante la carrera (*e.g.* Morgan y Pollock, 1977; Silva y Appelbaum, 1989), pero no su estado psicológico antes de la prueba, con la excepción del trabajo de Cayton y Nickless (1987) mostrando que la autoconfianza se relacionaba positivamente con la consecución de los tiempos previstos.

En el presente estudio se pretende investigar el estado psicológico de los corredores populares de maratón en los días previos a la carrera.

Método

Participantes

Participaron en este estudio 1.457 corredores de los 8.672 inscritos oficialmente en el 22 Maratón Popular de Madrid. 237 fueron descartados al encontrarse errores en la cumplimentación de sus datos. De los 1.220 restantes, 1.178 eran varones y 42 mujeres. La edad de los participantes se situaba entre los 18 y los 73 años (media= 35,5 años; desviación típica= 8,97). 339 sujetos participaban por primera vez en un maratón, 214 habían corrido uno previamente, 392 entre dos y cinco, 140 entre seis y diez, y 143 once o más maratones. De los 881 sujetos con experiencia previa, 16 no lo habían terminado nunca, 224 habían finalizado un maratón, 366 entre dos y cinco, 136 entre seis y diez, y 139 once o más maratones. Sólo 28 sujetos habían trabajado previamente con un psicólogo deportivo.

Instrumentos

Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) (Martens *et al.* 1990b)

Este instrumento consta de tres escalas de 9 ítems cada una: «ansiedad somática (activación fisiológica)», «ansiedad cognitiva» y «autoconfianza». Ejemplos de ítems son: «me siento nervioso» y «mi cuerpo está tenso» (ansiedad somática), «me preo-

cupa no alcanzar mi objetivo en la carrera» y «me preocupa no hacerlo en esta carrera todo lo bien que podría» (ansiedad cognitiva), «confío en rendir bien a pesar de la presión» y «tengo confianza» (autoconfianza). Cada ítem se responde en una escala Likert de 4 puntos («nada»: 1 punto; «un poco»: 2 puntos; «bastante»: 3 puntos; y «mucho»: 4 puntos), debiendo reflejar el deportista «cómo se siente justo en ese momento». En cada escala, la puntuación mínima es 9 y la puntuación máxima 36.

Información adicional. En la misma hoja del CSAI-2, se incluyeron preguntas para obtener la información siguiente: sexo y edad, experiencia previa en el maratón (¿Cuántos maratones ha corrido hasta la fecha?; ¿Cuántos ha terminado?; ¿Cuál ha sido su mejor tiempo?) y entrenamiento previo con un psicólogo del deporte (¿Ha trabajado alguna vez con un psicólogo deportivo?).

Procedimiento

Desde tres días antes del maratón, y hasta la noche previa, se organizó el programa «Apoyo Psicológico al Corredor» (Buceta *et al.*, 2002), con la participación de 12 psicólogos del deporte. Como parte de este programa, los psicólogos se presentaban a los corredores y les ofrecían la posibilidad de obtener información sobre su estado psicológico para la carrera si rellenaban un breve cuestionario. Así, los que aceptaban, cumplimentaban el CSAI-2 señalando cómo se encontraban justo en ese momento y contestaban a las preguntas adicionales. Los sujetos rellenaron el cuestionario una sola vez, pudiendo disponer de la ayuda de los psicólogos para solucionar cualquier duda.

Análisis de datos

Considerando el total de la muestra, se hallaron las puntuaciones medias en cada una de las escalas del CSAI-2, con el fin de conocer el estado psicológico del conjunto de los corredores antes del maratón.

Posteriormente, se dividió a la muestra en cinco grupos, teniendo en cuenta la proximidad de la prueba al cumplimentar el cuestionario: 65-60 horas antes ($n= 183$), 53-48 horas antes ($n= 130$), 41-36 horas antes ($n= 336$), 29-24 horas antes ($n= 240$) y 17-12 horas antes ($n= 331$). 11 sujetos fueron eliminados por no haber especificado este dato. Mediante un ANOVA unifactorial se compararon las puntuaciones medias de los cinco grupos en las tres variables del cuestionario. Además, se utilizó un ANOVA para comparar las puntuaciones de los sujetos considerando los siguientes grupos de edad: (1) hasta 30 años; (2) 31-39 años; (3) 40-55 años; (4) 56 años en adelante. También, mediante un ANOVA, se compararon las puntuaciones de los corredores que nunca habían participado en un maratón y los que ya lo habían hecho, y se realizaron las mismas comparaciones dividiendo a la muestra en cinco grupos: (1) corredores que no habían participado previamente; (2) sujetos que habían participado una sola vez; (3) sujetos que habían corrido 2-5 maratones; (4) corredores con 6-10 participaciones; y (5) sujetos con 11 o más maratones.

Asimismo, se realizó un ANOVA para comparar las puntuaciones de los sujetos teniendo en cuenta sus mejores tiempos previos: (1) tiempos inferiores a 3 horas; (2) tiempos entre 3 horas y 3 horas 30 minutos; (3) tiempos entre 3 horas 31 minutos y 4 horas; (4) tiempos entre 4 horas 1 minuto y 4 horas 30 minutos; y (5) tiempos superiores a 4 horas y 30 minutos. En todas las comparaciones anteriores, cuando a través del ANOVA se observaron diferencias

significativas, se utilizó la prueba de comparaciones múltiples de Scheffé para detectar los grupos concretos entre los que se produjeron tales diferencias. Por último, se realizó un análisis correlacional entre todas las variables contempladas en el estudio.

Resultados

Para el total de la muestra, las puntuaciones medias fueron las siguientes: ansiedad somática= 13.41 (desviación típica= 2.51); ansiedad cognitiva= 14.26 (desviación típica= 3.74); autoconfianza= 26.17 (desviación típica= 4.26); En ningún caso se encontraron diferencias significativas en función de la proximidad del maratón en el momento de cumplimentar el cuestionario.

La única diferencia significativa en función de la edad se halló en la variable autoconfianza entre los grupos de edad inferior a 30 años (media= 26.74) y entre 31 y 39 años (media= 25.90) ($p = .046$).

Los corredores que no habían participado nunca en un maratón mostraron más ansiedad somática, más ansiedad cognitiva y menos autoconfianza que los corredores con experiencia en la prueba, aunque las diferencias sólo fueron significativas en el caso de la ansiedad somática ($p = .013$). Además, se hallaron diferencias significativas en ansiedad somática ($p = .022$ y $p = .05$) entre el grupo de corredores sin experiencia previa (media= 13.70; desviación típica= 2.67) y los dos grupos con mayor experiencia (medias= 12.85 y 12.93; desviaciones típicas= 2.42 y 2.56), y en ansiedad cognitiva ($p = .038$) entre el grupo sin experiencia y el de mayor experiencia (media= 13.69; desviación típica= 3.43).

Los sujetos con mejores tiempos previos (inferiores a 3 horas) mostraron menos ansiedad somática (media= 12.95; desviación típica= 2.56) y ansiedad cognitiva (media= 14.14; desviación típica= 3.45) que los corredores con tiempos más altos, aunque las diferencias sólo fueron significativas en ansiedad somática ($p = .029$) respecto al grupo con tiempos peores (superiores a 4 horas y media) (media= 14.57; desviación típica= 2.61). También se hallaron diferencias significativas entre estos dos grupos en autoconfianza ($p = .48$), con puntuaciones más altas del grupo con mejores tiempos (medias= 26.48 y 24.04; desviaciones típicas= 4.43 y 4.43).

El análisis correlacional mostró correlaciones significativas positivas entre la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva (Pearson= .482; $p = .00$) y correlaciones significativas negativas entre la autoconfianza y la ansiedad somática (Pearson= .300; $p = .00$) y la autoconfianza y la ansiedad cognitiva (Pearson= .351; $p = .00$). También mostró correlaciones significativas positivas entre la ansiedad somática y el mejor tiempo realizado (a mayor el tiempo, mayor la ansiedad; Pearson= .117; $p = .001$), y correlaciones significativas negativas entre la ansiedad somática y la edad (Pearson= .064; $p = .26$) y la ansiedad somática y la experiencia previa (Pearson= .114; $p = .001$).

Discusión

El propósito de este estudio ha sido investigar el estado psicológico de los corredores populares de maratón en los días previos a la carrera. Para ello se ha trabajado con una muestra muy amplia, y se ha empleado el instrumento más utilizado en este ámbito, el cuestionario CSAI-2, considerándose las puntuaciones de los corredores en las tres escalas del mismo: ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza.

Analizando el conjunto de la muestra, se pueden observar puntuaciones medias bajas en ansiedad somática y ansiedad cognitiva,

y una puntuación media alta en autoconfianza, lo que sugiere que, en general, los corredores populares de maratón, en los días previos a la prueba, controlan aceptablemente el estrés relacionado con la carrera y perciben que pueden alcanzar sus objetivos. El hecho de que las puntuaciones en autoconfianza hayan sido superiores a las puntuaciones en ansiedad, es coherente con los datos hallados en estudios anteriores con deportistas de otras especialidades (Gould *et al.*, 1987; Burton, 1988; Martens *et al.*, 1990a). Sin embargo, las puntuaciones en ansiedad han sido más bajas y las puntuaciones en autoconfianza más altas que en otros trabajos (véase la tabla 1).

En el caso de la ansiedad somática, parece razonable que al medirse como muy tarde doce horas antes del maratón, sea más baja que la observada en estudios en los que se midió en la hora anterior a la competición (*e.g.* Gould *et al.*, 1987; Burton, 1988), pues de acuerdo con la literatura (*e.g.* Martens *et al.*, 1990a) y la experiencia práctica en este ámbito, la ansiedad somática tiende a aumentar cuando la competición se acerca, llegando a su punto más alto justo antes del inicio. Por otra parte, el hecho de que también sea más baja que en estudios anteriores en los que se midió con una antelación similar (los expuestos en Martens *et al.*, 1990a), es coherente con los datos encontrados en otro apartado de este estudio, señalando que la ansiedad somática es menor en los deportistas con más edad, ya que los sujetos que participaron en estudios previos son bastante más jóvenes que los maratonianos de esta investigación. También podría ocurrir que, en general, correr un maratón popular sea menos estresante que participar en una competición deportiva universitaria, escolar o de ámbito nacional en los Estados Unidos, donde la exigencia de rendimiento es muy elevada y la trascendencia del resultado puede ser muy alta. El hecho de que la ansiedad somática sea también inferior en el grupo de sujetos de edad similar a los deportistas de otras investigaciones (tabla 1) corrobora este último supuesto.

Esta posible explicación estaría avalada, también, por los datos encontrados respecto a la ansiedad cognitiva, pues las puntuaciones halladas en el presente estudio son inferiores a las observadas en estudios anteriores en los que se midió aproximadamente con la misma antelación (tabla 1). Analizando el conjunto de estos estudios, se observa que la ansiedad cognitiva suele ser más alta cuando se mide entre uno y cuatro días antes de la competición que cuando se mide en la hora anterior al inicio de ésta (al contrario que la ansiedad somática), quizá porque en ese período los deportistas tienen más tiempo para preocuparse por su rendimiento en la competición y en este «tiempo de espera» es más probable que surjan dudas (Buceta, 1999b). Posiblemente, los corredores populares de maratón no tengan tanto tiempo como otros deportistas para preocuparse antes de la carrera, al ser atletas aficionados que hasta el último momento deben compaginar la actividad deportiva con sus obligaciones laborales y familiares. Quizá por ello, al menos en parte, las puntuaciones de los maratonianos en ansiedad cognitiva fueron bastante más bajas que las de los luchadores, gimnastas y jugadores de golf de los estudios expuestos por Martens *et al.* (1990a).

En lo que respecta a la autoconfianza, las puntuaciones halladas en este estudio, superiores a las de otras investigaciones, sugieren que los corredores populares de maratón, una vez que deciden presentarse para correr la prueba, conocen en gran medida sus posibilidades reales y confían en éstas. La ventaja de esta especialidad respecto a otros deportes, es que cada corredor puede establecer sus propios criterios de rendimiento y delimitar sus ex-

pectativas de éxito en función de éstos, sin preocuparse por el rendimiento de otros corredores. Por el contrario, en otras especialidades, el rendimiento y el éxito dependen de criterios y factores que en muchos casos son ajenos al deportista, por lo que su percepción de control es menor y, como consecuencia de ello, su autoconfianza puede ser más débil.

Al igual que en el estudio de Burton (1988), se ha encontrado una correlación negativa significativa entre la ansiedad cognitiva y la autoconfianza. Este dato corrobora que al aumentar la preocupación por el rendimiento disminuye la autoconfianza y viceversa, y avala la prioridad de potenciar la autoconfianza de los deportistas antes de la competición para neutralizar el estrés propio de este período (Buceta, 1999b). Además, se ha hallado una correlación similar entre la autoconfianza y la ansiedad somática y una correlación positiva entre ésta y la ansiedad cognitiva, sugiriendo que en el caso de los maratonianos populares, en los días previos a la carrera, la activación fisiológica puede estar más relacionada con el estrés de la prueba que con la motivación por participar.

No se han encontrado diferencias significativas en ninguna de las tres variables psicológicas en función de la proximidad de la carrera, lo que sugiere que el estado psicológico de los corredores populares de maratón es similar en el período comprendido entre 65 y 12 horas antes de la prueba. En realidad, los cambios observados en investigaciones previas (*e.g.* Martens *et al.*, 1990a, en los estudios con luchadores y gimnastas), indicando un aumento de la ansiedad somática al acercarse la competición, se han detectado en las dos horas anteriores respecto a mediciones realizadas 1-4 días

antes. En el presente estudio no se han tomado medidas del estado psicológico de los corredores en las dos horas previas al maratón, por lo que no se ha podido ratificar o contradecir la tendencia encontrada en estudios anteriores.

Los corredores sin experiencia previa en el maratón mostraron un estado psicológico peor (ansiedad más elevada y autoconfianza más baja) que los corredores con experiencia, aunque sólo en el caso de la ansiedad somática las diferencias hayan sido estadísticamente significativas. Este dato corrobora la importancia de la exposición a la situación estresante del maratón, del aprendizaje irremplazable que conlleva la participación en la prueba y de la experiencia previa de éxito en la carrera (recuérdese que casi todos los corredores con experiencia habían terminado el maratón). Además, cuando se contemplan los datos de los distintos grupos en experiencia, se puede observar que, en general, el mejor funcionamiento corresponde a los corredores con mayor número de participaciones, siendo entre éstos y los sujetos sin experiencia previa, donde se encuentran las diferencias más destacadas. Estos resultados sugieren la conveniencia de asesorar o entrenar especialmente a los participantes sin experiencia o con poca experiencia, con el propósito de optimizar su preparación psicológica para correr el maratón, en la dirección señalada por Buceta *et al.* (2002) con esta población de deportistas.

Asimismo, los corredores del grupo con un mejor tiempo más alto (más de cuatro horas y media) mostraron un estado psicológico peor que los sujetos de los restantes grupos, sobre todo respecto al grupo de corredores con un mejor tiempo más bajo (menos de tres horas). Este resultado avala los datos hallados en otros estu-

Tabla 1
Puntuaciones medias (y desviaciones típicas) en las tres escalas del CSAI-2 en diferentes investigaciones incluyendo el presente estudio

Estudio	Gould <i>et al.</i> (1987)*	Burton (1988)	Burton (1988)	Martens <i>et al.</i> (1990a)	Martens <i>et al.</i> (1990a)	Martens <i>et al.</i> (1990a)	Martens <i>et al.</i> (1990a)	Presente estudio	Presente estudio**
Muestra	Estudiantes de policía con entrenamiento en tiro con pistola	Nadadores jóvenes americanos	Nadadores universitarios americanos	Deportistas universitarios americanos de natación y atletismo	Luchadores escolares americanos	Gimnastas americanos	Jugadores americanos juniors de golf	Corredores populares de maratón	Corredores populares de maratón
Tamaño	39	70	24	69	45	40	49	1.220	96
Edad	$\bar{X}$ = 27	$\bar{X}$ = 17.4	Rango 18-23	Sin especificar 18-23 aprox.	Sin especificar 16-17 aprox.	Sin especificar	Rango 16-19	Rango 18-73 $\bar{X}$ = 35.5	Rango 18-23 $\bar{X}$ = 21,06
Momento administración CSAI- 2	Inmediatamente antes de la competición	En la hora anterior a la competición	En la hora anterior a la competición	En la hora anterior a la competición	64-48 horas antes de la competición	1-4 días antes de la competición	1-2 días antes de la competición	65-12 horas antes de la competición	65-12 horas antes de la competición
					24-20 horas antes de la competición	24 horas antes de la competición			
Ansiedad somática	14.85 (4.6)	16.6 (4.0)	18.1 (4.2)	16.83 (4.36)	16.13 (5.0) 16.60 (5.5)	14.08 (3.3) 13.85 (3.5)	14.27 (3.93)	13.41 (2.51)	13,92 (2,87)
Ansiedad cognitiva	16.54 (5.32)	18.1 (4.4)	14.8 (4.9)	14.64 (4.42)	18.29(4.9) 17.20(4.8)	18.28 (4.7) 17.15 (4.4)	18.71 (5.08)	14.51 (3.74)	15,23 (4,26)
Autoconfianza	24.59 (5.35)	24.0 (5.4)	24.2 (6.1)	25.96 (5.84)	25.16 (4.8) 24.84 (5.4)	24.35 (5.4) 25.75 (5.7)	26.18 (5,13)	26.17 (4,26)	25,56 (4,11)

* Datos correspondientes a la primera de las cinco medidas del CSAI-2 obtenidas en este estudio.

** Datos de los corredores de entre 18 y 23 años.

dios (e.g. Mahoney y Averner, 1977; Gould, Weiss y Weinberg, 1981; Treasure, Monson y Lox, 1996), señalando que el funcionamiento psicológico de los deportistas que muestran un rendimiento más alto, es mejor que el de otros deportistas con un rendimiento peor. Junto a los resultados respecto a la experiencia en el maratón, este dato corrobora la influencia del éxito previo en las expectativas favorables de rendimiento en la competición inmediata, en la línea apuntada por Bandura (1990).

Las características particulares de esta población de deportistas (e.g. aficionados, con otras obligaciones prioritarias, de edad más avanzada que en otros deportes, compiten contra sí mismos, sólo compiten si se encuentran preparados) parecen explicar el patrón de funcionamiento psicológico específico encontrado en este estudio. A partir de aquí, parece conveniente asesorar o entrenar psicológicamente a los corredores para mantener un buen estado psicológico hasta que comience la prueba y en el transcurso de ésta, previniendo cambios desfavorables que podrían producirse en una carrera tan larga. En esta línea, Buceta *et al.* (2002) han aplicado un programa de asesoramiento psicológico que, entre otros objetivos, pretende ayudar a los corredores a controlar la ansiedad

somática y la ansiedad cognitiva cuando sean altas y a fortalecer la autoconfianza cualquiera que sea su nivel, sobre todo teniendo en cuenta que, como señala Martens (1987), las puntuaciones altas en autoconfianza en ocasiones reflejan una «falsa confianza» como consecuencia de unas expectativas de rendimiento poco realistas y/o un posible rechazo a aceptar las propias limitaciones. Este programa de asesoramiento podrá beneficiarse de los datos y las conclusiones del presente estudio, pues aumentan el conocimiento existente sobre el funcionamiento psicológico de los corredores populares de maratón antes de la prueba.

Agradecimientos

Además de los autores han participado en esta investigación como psicólogos del deporte: Fernando Arias, David Bartolomé, Sonia Carvalho, Enrique González, Encarna Lozano, M^a Jesús Mora y Francisco Santos-Olmo.

Este estudio ha sido posible gracias a la ayuda económica y logística prestada por MAPOMA y el Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la UNED.

Referencias

- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (1999a). Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 1, 39-52.
- Buceta, J.M. (1999b). *Psicología del Alto Rendimiento Deportivo*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- Buceta, J.M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M.C., Vallejo, M. y Del Pino, M.D. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1), 83-109.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.
- Cayton, W. y Nickless, C.J. (1987). An investigation of the validity of the Trait and State Sport-Confidence Inventories in predicting marathon performance. *Perceptual and Motor Skills*, 65(2), 481-482.
- Escudero, J.T., García-Mas, A. y Balagué, G. (2002). Comportamientos que influyen en el rendimiento deportivo de jugadores de baloncesto desde el punto de vista de los entrenadores. *Psicothema*, 14, 1, 34-38.
- Gil, J., Labrador, F.J., Capafons, A. (1998). Programa psicológico para mejorar los resultados de jugadores de balonmano. *Psicothema*, 10, 2, 271-280.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simon, J. y Vevera, M. (1987). The relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 33-42.
- Gould, D., Weiss, M. y Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and unsuccessful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, 69-81.
- López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M.C. y Buceta, J.M. (Eds.) (1999). *Investigaciones breves en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson.
- Mahoney, M.J. y Averner, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-142.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. y Smith, D. (1982, mayo). Competitive State Anxiety Inventory-2. *Meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPPA)*. Citado en R.Martens, R.S. Vealey y D. Burton (Eds.). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Ill: Human Kinetics, 1990.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. y Smith, D. (1990b). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). En R. Martens, R.S. Vealey y D.Burton (Eds.) *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D. (Eds.) (1990a). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Morgan, W.P. y Pollock, M.L. (1977). Psychologic characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301, 382-403.
- Nideffer, R.M. (1985). *Athletes' Guide to Mental Training*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Ogles, B.M. y Masters, K.S. (2000). Older vs. younger adult male marathon runners: participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 130-143.
- Orlick, T. (1986). *Psyching for Sport: Mental Training for Athletes*. Champaign, Ill: Leisure Press.
- Silva, J.M. y Appelbaum, M.I. (1989). Association-Dissociation patterns of United States olympic marathon trial contestants. *Cognitive Therapy and Research*, 13(2), 185-192.
- Treasure, D.C., Monson, J. y Lox, C.L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 10, 73-83.
- Tabernero, B. y Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 53-67.