

CARACTERÍSTICAS DEL ESTADO PSICOLÓGICO DE LOS CORREDORES POPULARES DE MARATÓN¹

Eneko Larumbe Zabala, M. Carmen Pérez-Llantada Rueda*,
Andrés López de la Llave Rodríguez*

CHARACTERISTICS OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF POPULAR MARATHON RUNNERS

This paper aims to identify the most representative variables of popular marathon runners' psychological state a few days or hours prior to a race through an analysis of content based on interviews with a sample of expert runners. The sample used and qualitative and deductive analysis procedure are described. The results identified variables such as cognitive anxiety and arousal and self confidence levels in relation to others, such as motivation and perception of physical state, which are included in a theoretical model. Two different models were identified when self-confidence is high or low. A list of possible items for constructing a questionnaire on psychological states before a marathon is suggested.

KEYWORDS: Psychological state, Marathon, Runners.

Correspondencia: Eneko Larumbe. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Universidad Europea de Madrid. C/ Tajo, s/n. Urb. El Bosque. 28670 Villaviciosa de Odón. (Madrid). Correo electrónico: eneko.larumbe@uem.es

Este trabajo forma parte del proyecto 05/UPB31/06, subvencionado por el Consejo Superior de Deportes para la realización de la tesis doctoral "Creación de un instrumento para la medida del estado psicológico del corredor de Maratón Popular".

* Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Educación a Distancia.

— Fecha de recepción: 15 de noviembre de 2007. Fecha de aceptación: 17 de Abril de 2009.

Como se describe en Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada, Vallejo, y Del Pino (2002), desde 1999 el Equipo de Apoyo Psicológico de la UNED en el Maratón Popular de Madrid ha desarrollado un programa de apoyo psicológico a los corredores que participan en esa prueba. El programa pretende ayudar a los corredores a optimizar su estado psicológico en el periodo inmediatamente anterior a la carrera; para ello se ofrecen consejos prácticos y el asesoramiento psicológico. Gracias a esta experiencia, se ha mostrado la necesidad de desarrollar instrumentos específicos para este tipo de deportistas que evalúen su estado psicológico en los días y momentos previos a la carrera. El presente trabajo pretende analizar desde un punto de vista teórico el discurso de los corredores, como punto de partida para la construcción de un cuestionario específico, que evalúe el estado psicológico de los atletas populares, previo a su participación en una maratón.

Diversos estudios han pretendido observar qué variables determinan el estado psicológico de los deportistas en el periodo previo a la competición, encontrando que la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y la autoconfianza pueden ser relevantes (e.g. Burton, 1988; Gould, Petlichko, Simon y Vevera, 1987; Martens, Vealey y Burton, 1990). En esta línea, Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada, Vallejo y Del Pino (2003) investigaron el estado psicológico de una muestra de 1.220 corredores populares de maratón, entre 65 y 12 horas antes de la prueba deportiva, centrándose en tres variables: ansiedad-estado somática, ansiedad-estado cognitiva y autoconfianza estado, utilizando del cuestionario (*Competitive State Anxiety Inventory-2*, CSAI-2, Martens, Vealey y Burton, 1990).

También ha sido considerada relevante en este contexto la motivación; el estudio de esta

variable ha dado lugar a numerosos trabajos; varios de ellos utilizan el cuestionario *Motivations of Marathoners Scales* (MOMS), desarrollado por Masters, Ogles y Jolton (1993), aunque también han sido desarrollados otros cuestionarios para medir otros aspectos relacionados con la motivación, como el compromiso (e. g. Carmack y Martens, 1979), o el sentimiento de identidad con la práctica deportiva (e. g. Brewer, Van Raalte y Linder, 1993).

El trabajo de Bueno, Capdevila y Fernández-Castro (2002), por otra parte, se centra en el sufrimiento competitivo que pueden percibir los corredores, derivado de una percepción de amenaza e impotencia para hacerle frente, por lo que este concepto también fue considerado en nuestra investigación.

En el presente trabajo se utilizó el Análisis de Contenido como técnica de recogida de información para la identificación de los ítems que compondrían los estímulos del instrumento de medida. Esta técnica suele resultar útil para captar, describir y comprender modelos teóricos, pues permite sistematizar el análisis de múltiples tipos de fuentes de información (Andreu, 2001). Tal como se desprende de la exhaustiva revisión acerca de la investigación cualitativa que realiza Munroe-Chandler (2005) en este contexto, el uso de técnicas cualitativas se ha incrementado en el ámbito de la Psicología del Deporte durante la última década; así, Bardin (1996) define el Análisis de Contenido como “el conjunto de técnicas de análisis de las comunicaciones tendentes a obtener indicadores (cuantitativos o no) por procedimientos sistemáticos y objetivos de descripción del contenido de los mensajes permitiendo la inferencia de conocimientos relativos a las condiciones de producción/recepción (contexto social) de estos mensajes”.

Nuestro trabajo persigue dos objetivos principales: a) explorar las variables psicológicas presentes en diferentes momentos asociados al rendimiento deportivo en las carreras de maratón y b) observar qué estrategias psicológicas son más comúnmente utilizadas por los corredores en las pruebas de maratón, para tratar de relacionarlas con los estados previos. Todo ello con el propósito de aportar una base para construir un instrumento para la medida del estado psicológico del corredor de maratón.

Siguiendo los criterios propuestos en la literatura (Mayring, 2000; Andreu, 2001) se optó por un análisis de contenido cualitativo de tipo deductivo. El material de análisis utilizado fue el contenido de entrevistas realizadas a una muestra estratégica de corredores expertos, que fueron entrevistados siguiendo un guión (ver Tablas 2 y 3); estas entrevistas fueron transcritas y analizadas posteriormente, desarrollando las categorías deductivas teniendo en consideración la literatura recopilada previamente.

Método

Participantes

Fueron entrevistados ocho corredores (dos mujeres y seis varones), que eran considerados expertos en las carreras de maratón entre los presentes en la feria del corredor de la Media Maratón Villa de Madrid 2002. Se llevó a cabo un muestreo estratégico, aplicando los siguientes criterios de selección: la experiencia como corredor (número de maratones disputados), el éxito en este tipo de pruebas deportivas (el tiempo o los puestos alcanzados en su historial de corredor de esta distancia) o tener conocimiento como entrenador experto (conocer la carrera, la preparación y todo lo que la acompaña a ésta).

Instrumentos

Se utilizó un protocolo de preguntas, diseñado *ad hoc*, para una entrevista semi-estructurada, que consistía en dos bloques de preguntas. El primer bloque se refería a las situaciones en las que el corredor percibía haber tenido éxito, tal como se muestra textualmente en la Tabla 2. El segundo bloque se refería a las situaciones en las que el corredor percibía haber terminado en fracaso, tal como se muestra textualmente en la Tabla 3; otra pregunta recogía las estrategias que sirven a cada corredor para superar las dificultades una vez que se encuentra corriendo; finalmente, otra pregunta hacía referencia a la definición que los corredores hacían del sufrimiento en el contexto de las carreras de maratón.

Las entrevistas fueron registradas en audio analógico y posteriormente digitalizadas y almacenadas en un soporte óptico con la ayuda de un PC convencional. Para el análisis del contenido de las entrevistas se utilizó un procesador de textos ASCII y el programa ATLAS.ti WIN 4.2.

Procedimiento

A lo largo de todo el día dispuesto por la organización de la carrera para la entrega de los dorsales y del material, se seleccionó la muestra y se realizaron las entrevistas individuales a los corredores. Como ya se ha señalado, el entrevistador dispuso de un guión mediante el cual realizó las preguntas que previamente se habían diseñado, en el orden en que se prepararon.

Tras ser almacenado, el contenido de las entrevistas se transcribió mediante un procesador de textos. Se utilizó el guión previo para introducir marcadores que separasen las respuestas a cada pregunta. Este trabajo dio lugar a ocho textos, uno por entrevista, que sumaban un total de más de 8.000 palabras.

Nº	DESCRIPCIÓN	EXPERIENCIA	CRITERIO ÉXITO	CONOCIMIENTO
1	Corredor que en 1997 fue el hombre que más maratones ha corrido en un año (51), record Guinness. En total 124 en 12 años de carrera. Su mejor tiempo era 2:51. Recordman de España de 48 horas en pista, con una marca de 357,2 Km.	✓	✓	
2	Corredora que había disputado 2 maratones y entrenaba todos los días de la semana, y algún día dos veces. Ganadora de la maratón de Sevilla.		✓	
3	Corredor con experiencia de 58 maratones empezadas y terminadas, desde 1978, año del primer Maratón Popular de Madrid. Entrenaba entre hora y media y dos horas al día. Alternaba bicicleta con natación porque también preparaba otras pruebas de larga distancia: triatlón y duatlón.	✓		
4	Corredor que había participado en 8 maratones y su mejor tiempo era 2:58'15" en el Maratón Popular de Madrid. Solía entrenar 6 días en semana, con un promedio de 100 Km. semanales.	✓		
5	Corredora reconocida como experta en pruebas de 6 a 42 Km. Había disputado 6 maratones (el primero en Nueva York). Entrenaba 5 días a la semana, con un promedio de 90 Km. semanales. Su mejor marca hasta ese momento fue obtenida en el Maratón de Benidorm (2000) 2:49, clasificándose como segunda.	✓	✓	
6	Corredor veterano y entrenador de corredores de dos clubes: A.D. Maratón y Maratonianos de Leganés. Director de una conocida revista dedicada al corredor popular.	✓		✓
7	Corredor de 26 años de experiencia como corredor, con dedicación casi profesional durante 5 años. Mejor marca en maratón: 2:21, obtenida en el Maratón Popular de Madrid. Había corrido 5 maratones, siendo su mejor puesto el séptimo.	✓	✓	
8	Corredor que había disputado 8 maratones, entrenando todos los días de la semana, con un volumen de entrenamiento de 80 a 110 Km. semanales.	✓		

Tabla 1. Descripción de los corredores entrevistados.

Dado el sistema de análisis de contenido propuesto, las categorías y el libro de códigos se elaboraron durante el análisis de los textos, teniendo en

cuenta la revisión de la literatura, y posteriormente se realizaron esquemas gráficos que resumen las variables identificadas y sus posibles relaciones.

Preguntas para la entrevista	
P.0	Describe tu Currículum como corredor federado, tu experiencia en maratones y la preparación que sigues
P.1	Piensa en la mejor carrera que has corrido y explica cómo fue
P.1.1	Qué crees que influyó para que rendimiento fuera tan positivo [descríbelo con la mayor cantidad de adjetivos que se te ocurran]
P.1.2	Cuáles eran tus sensaciones [qué hacías, qué pensabas, qué sentías]...
P.1.2.1	Durante los dos días antes de esa carrera
P.1.2.2	En los momentos previos a la carrera
P.1.2.3	Durante la carrera

Tabla 2. Entrevista: descripción de una carrera con buen rendimiento.

Preguntas para la entrevista	
P.2	Piensa en la mejor carrera que has corrido y explica cómo fue
P.2.1	Qué crees que influyó para que rendimiento fuera tan negativo [descríbelo con la mayor cantidad de adjetivos que se te ocurran]
P.2.2	Cuáles eran tus sensaciones [qué hacías, qué pensabas, qué sentías]...
P.2.2.1	Durante los dos días antes de esa carrera
P.2.2.2	En los momentos previos a la carrera
P.2.2.3	Durante la carrera
P.3	Cuáles son las estrategias que utilizas durante la carrera para superar las dificultades
P.4	Cómo describirías con tus palabras el sufrimiento psicológico y qué te hace sufrir más psicológicamente

Tabla 3. Entrevista: descripción de una carrera con mal rendimiento.

Resultados

El análisis mostró que las principales variables que podrían identificarse en las descripciones de los corredores acerca de su estado previo eran: el nivel de activación, la ansiedad cognitiva y la autoconfianza. La

interpretación de los resultados permitió generar un modelo que propone que la interpretación de los síntomas que caracterizan el estado del corredor antes de la prueba deportiva puede ser diferente en función de su nivel de ansiedad cognitiva y su autoconfianza.

En primer lugar, se analizaron los modelos a partir de los siguientes criterios de análisis: a) variables antecedentes a las competiciones que finalizaron en éxito (pregunta 1); b) variables antecedentes a la competición que finalizó en fracaso (pregunta 2); c) estrategias psicológicas para la competición (preguntas 1, 2); d) estrategias psicológicas específicas para afrontar dificultades (preguntas 3 y 4). En segundo lugar se identificaron los adjetivos que compondrían la primera versión del cuestionario para evaluar el estado Psicológico anterior a la carrera.

A) Variables antecedentes a las competiciones que finalizaron en éxito (Pregunta 1)

Refiriéndose a los momentos previos a una competición que finalizó con éxito parece claro que las variables más relevantes en las descripciones que realizaron los corredores son el nivel de activación, la ansiedad cognitiva y la auto-confianza. No obstante, se encuentran fundamentalmente dos estados, que denominaremos de auto-confianza alta y de auto-confianza baja.

Estado de auto-confianza alta

Los corredores que describen este estado previo a las competiciones que finalizaron con éxito, dicen percibir un nivel de activación alto. Dicho nivel de activación se relaciona con la motivación específica del corredor de cara a la prueba deportiva que ha preparado, en el sentido de que los corredores sienten que el momento de comenzar su participación se acerca y tienen ganas de que ocurra, dentro de un cierto estado de excitación. Este tipo de motivación también se relaciona en algunas descripciones con una motivación básica alta, siendo el deseo de competir la consecuencia de desear correr bien siempre, lo que incluye también de forma específica las competiciones.

Por otro lado, los corredores dicen que su auto-confianza es más elevada cuando se percibe que el estado físico es apropiado para responder ante la prueba deportiva y que se sienten preparados psicológicamente para afrontar las dificultades que puedan acontecer. Dicha percepción del estado físico se valora más positivamente cuando el corredor constata que su preparación física se ha desarrollado de forma adecuada, cuando los entrenamientos se han desarrollado apropiadamente, sin inconvenientes, y el estado de forma es bueno.

En general, los corredores que describieron este estado se centraron en el modo en que la ansiedad se rebaja cuando la auto-confianza es alta y las consecuencias no se perciben como amenazas; la activación parece ser percibida como un impulso positivo hacia la ejecución. En este sentido, el apoyo percibido proveniente de otras personas se enfoca desde una perspectiva positiva y sin consecuencias negativas en caso de fracasar.

La Figura 1 resume gráficamente las relaciones entre las variables que se han encontrado (autoconfianza, ansiedad, preparación física, motivación, etc.), mostrando algunos ejemplos de las frases emitidas por los corredores durante las entrevistas.

Estado de autoconfianza baja

Hay que tener en cuenta que a lo largo de la carrera pueden producirse numerosas situaciones que amenazan al rendimiento y que, para el corredor, es muy difícil anticipar el resultado; esto es especialmente relevante cuando el entrenamiento y la preparación no han sido los deseados o no ha existido una planificación adecuada. Así, la auto-confianza parece ser menor y se presenta una alta incertidumbre acerca del resultado. Esta incertidumbre podría guardar relación con la percepción de miedo que describen algunos

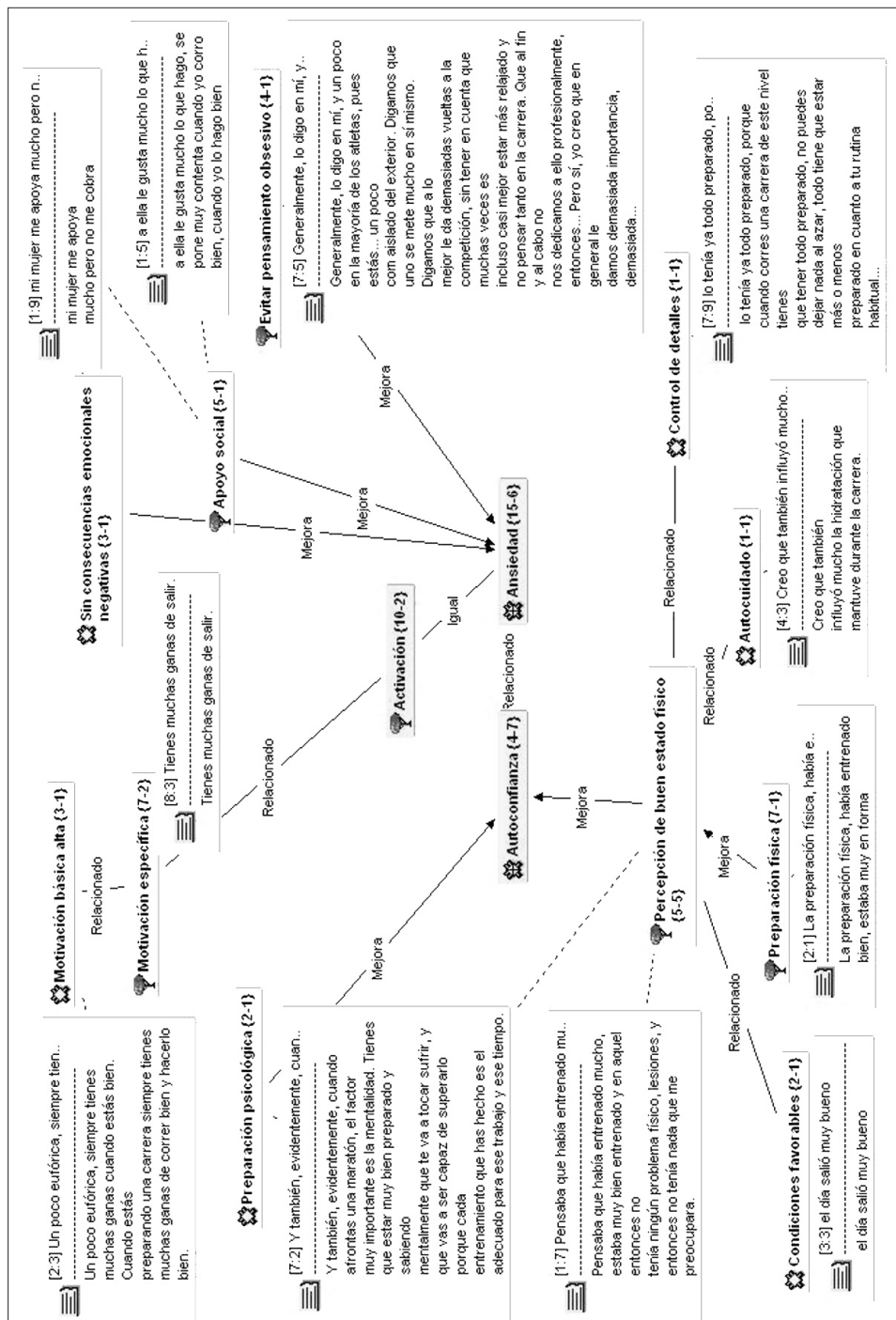


Figura 1 Modelo de funcionamiento con alta autoconfianza.

corredores; este miedo por una parte se relaciona con una baja auto-confianza y por otra incrementaría la ansiedad cognitiva.

En este estado previo, los corredores también perciben una menor auto-confianza en presencia de pensamientos relacionados con la anticipación del sufrimiento físico que aparecerá durante la carrera.

El nivel de activación que se describe en estos casos es muy alto, teniendo lugar al mismo tiempo que una elevada ansiedad cognitiva. En este estado previo, la activación y los síntomas anteriores a la competición no tienden a percibirse como agradables sino como consecuencias de un estado emocional relacionado con la amenaza del fracaso, miedo y baja auto-confianza. En esta situación, las consecuencias subjetivas pueden ser más graves en función de que la evaluación social sobre el resultado se perciba más intensamente, incrementando la percepción de miedo al fracaso. En tal caso, la presencia social de apoyo se entiende más como una amenaza que como ayuda.

La Figura 2 es un resumen gráfico de las variables que se han mencionado, incluyendo algunos ejemplos de las frases emitidas por los corredores.

B) Variables antecedentes a la competición que finalizó en fracaso (Pregunta 2)

Antes de las competiciones que los corredores calificaron como su peor competición, éstos describen frecuentemente un exceso de confianza en sus posibilidades como una de las causas del fracaso.

Según lo descrito por algunos corredores, tras ser conscientes de que no podrían alcanzar los objetivos que se habían propuesto para esa carrera, estos identificaron un estado de frustración que se caracterizaba por mostrarse molestos consigo mismos por no haber sido capaces de conseguir el objetivo

propuesto y por haber cometido algún error; también se encontraban molestos con aspectos externos que percibían como causas parciales de su fracaso; en general, les acompañaba una percepción de fracaso con respecto al objetivo propuesto y una sensación de haber desperdiciado el tiempo dedicado a la preparación, puesto que no existía ninguna recompensa posible. Tras los pensamientos descritos se suele identificar un incremento de la ansiedad, que en algunos casos también se podría relacionar con un empeoramiento de la autoestima.

C) Estrategias psicológicas previas a la competición (Preguntas 1 y 2)

Habitualmente, en las horas o días previos al comienzo de la carrera las descripciones de los corredores permiten identificar un incremento de la activación, que se normaliza una vez que comienza la carrera. En ese momento los corredores ponen en marcha diferentes estrategias para afrontar las demandas de la tarea y mantener el control sobre la posibilidad de conseguir los objetivos establecidos. Las estrategias que describieron los corredores se pueden agrupar en dos bloques:

1) Algunos corredores llevan a cabo conductas dirigidas a conservar, controlar, ajustar o rebajar el esfuerzo realizado. En este sentido, se han constatado las siguientes conductas:

- Ajustarse de forma realista a la capacidad física propia
- Utilizar la energía de forma conservadora
- Comprobar que la planificación del esfuerzo se cumple en los objetivos parciales
- Mantenerse concentrado en los objetivos planificados
- Procurar ir cómodo y disfrutando de la carrera

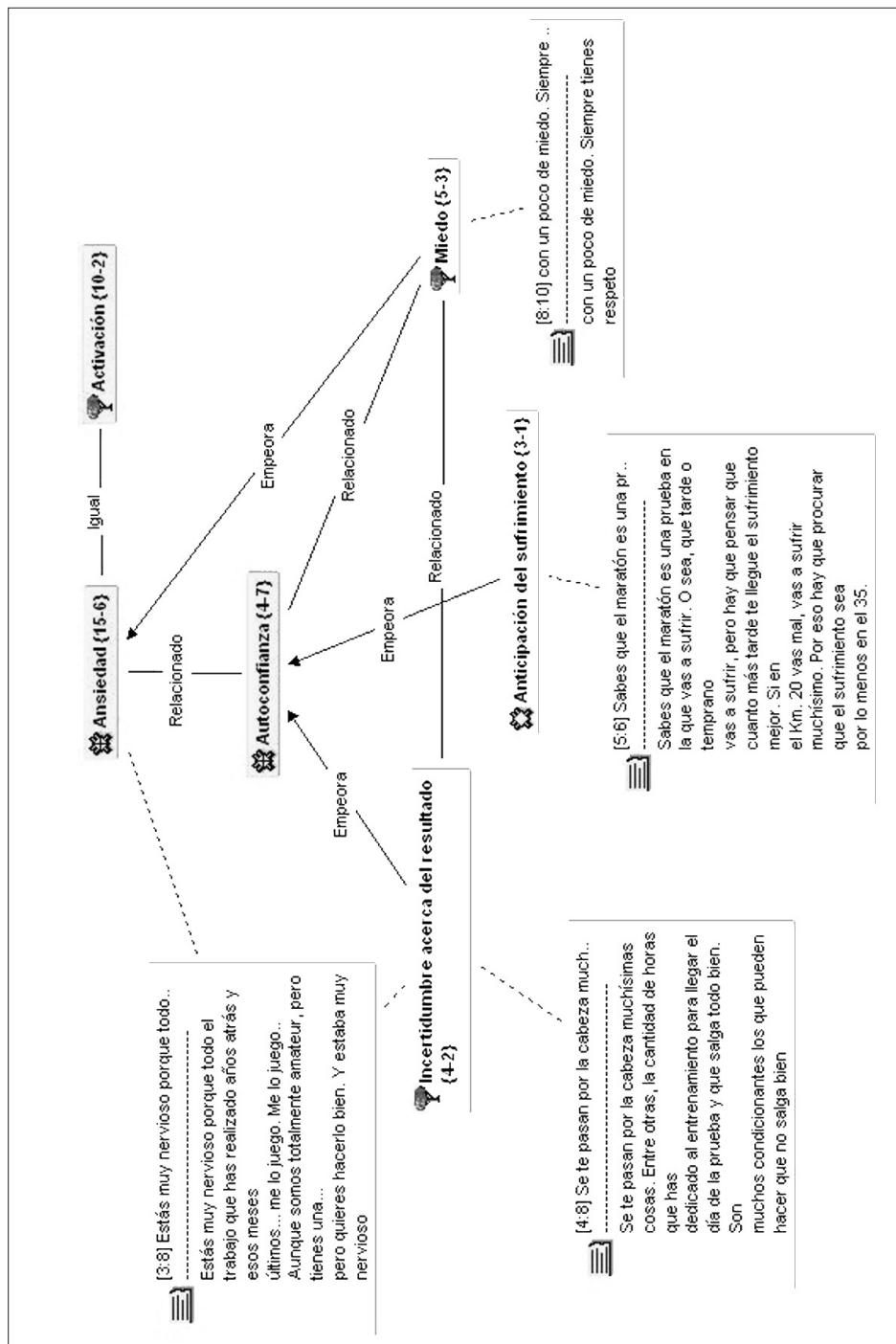


Figura 2. Modelo de funcionamiento con baja autoconfianza.

2) Por otro lado, otros corredores llevan a cabo conductas dirigidas a aumentar el esfuerzo, entre las que se encuentran las siguientes:

- Auto-reforzar la consecución de objetivos parciales
- Recordar el compromiso personal adquirido
- Exigirse el cumplimiento del plan previsto
- Utilizar estímulos externos como refuerzo
- Ajustarse al ritmo de un grupo de corredores

D) Estrategias psicológicas específicas para afrontar dificultades en la competición (Preguntas 3 y 4)

En general, según las descripciones de los corredores, en todas las competiciones existen momentos de gran dificultad debidos a la dureza del ejercicio y a las posibles lesiones específicas, dando lugar a la aparición de síntomas físicos de dolor, sensaciones de pesadez, falta de respiración y dificultades para avituallarse. Al mismo tiempo, se puede dar la aparición de pensamientos negativos relacionados con la percepción de la posibilidad de perder todas las opciones de conseguir el objetivo que ha establecido previamente el corredor.

En cuanto a las metas, se pudo identificar que, por una parte, los corredores suelen establecer como objetivo la consecución de sus propias marcas de tiempo, que son consecuencia de una orientación hacia el deporte como competición más que hacia el ocio. Por otra parte, esta orientación implica la inversión de esfuerzo de varios meses de entrenamiento y la planificación de objetivos a largo plazo.

Al parecer, cuando el ritmo desciende o se hace insostenible debido a las dificultades, los corredores perciben la inseguridad de

mantener el esfuerzo durante más tiempo, con pensamientos en torno a la posibilidad de abandonar. En esos momentos los corredores piensan en la posible pérdida de recompensa y en que el esfuerzo de los meses precedentes no ha servido para nada. La presencia de este tipo de pensamientos y el esfuerzo del corredor por combatirlos parece ser lo que caracteriza aquello que denominan como sufrimiento psicológico. Según reconocen los corredores, la capacidad del corredor para superar el sufrimiento psicológico con diversas estrategias forma parte de sus cualidades como atleta.

En este sentido, algunos corredores manifiestan que prefieren centrar su atención en sus síntomas físicos y lo que ocurre en ese instante, mientras que otros prefieren evadirse; también es posible utilizar ambas opciones en distintos momentos de la carrera.

Al mismo tiempo, se constata que el uso de estas estrategias podría ir precedido en algunos casos por otra estrategia psicológica de reajuste de los objetivos, siempre que la orientación de los objetivos no esté exclusivamente centrada en la marca de tiempo. De este modo el corredor, tras percibir que su ritmo es superior al que debería haber adoptado y que es una causa importante de los síntomas, prefiere seguir un ritmo más asequible y volver a percibir cierto control de la situación.

Discusión

Los resultados del Análisis de Contenido corroboran, desde un punto de vista cualitativo, los resultados de otras investigaciones previas sobre este tema, aunque en este trabajo no es posible determinar la dinámica causal de las variables que se han identificado en los resultados, ni era el objetivo de esta investigación. Sin embargo, estos resultados apuntan que conviene tener en consideración:

a) el nivel de activación, la ansiedad, el miedo, la percepción de amenaza, los pensamientos obsesivos, la incertidumbre acerca del resultado, las consecuencias emocionales y la preocupación excesiva;

b) la motivación básica, la motivación específica, los objetivos y las expectativas;

c) la auto-confianza, la percepción de recursos, físicos y psicológicos, para afrontar la situación, la percepción de haberse preparado adecuadamente y el autocuidado;

d) la percepción de apoyo por parte de otras personas y la interpretación que el corredor hace de tal apoyo;

e) la toma de decisiones, estrategias de ajuste del esfuerzo, estrategias de manejo de la atención.

Los resultados coinciden, por tanto en algunas variables como la motivación (Masters, Ogles y Jolton, 1993), la auto-confianza (Gayton, Matthews y Burchstead, 1986), la ansiedad (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990), o el sufrimiento (Bueno, Capdevila y Fernández-Castro, 2002) que ya han sido estudiadas con corredores de maratón y se han desarrollado cuestionarios específicos para evaluarlas.

En el futuro, sería interesante comprobar lo siguiente:

– Si en las competiciones que acaban con éxito se pueden encontrar valores altos de activación y ansiedad cognitiva; también, si una alta autoconfianza se corresponde con una percepción favorable del estado físico y en qué medida existe una relación causal.

– El papel de la percepción de amenaza e incertidumbre acerca del resultado sobre la ansiedad, así como su relación con el tipo de apoyo social percibido y cómo es interpretado éste.

– La presencia de un exceso de autoconfianza en las competiciones que acaban en fracaso.

Por otro lado, una vez identificadas las estrategias que utilizan los corredores más habitualmente con el fin de afrontar la competición o las dificultades durante la misma, ello debería permitirnos utilizar este conocimiento para evaluar y asesorar convenientemente a los deportistas. En este sentido, conviene comprobar lo siguiente:

– La utilidad de evaluar la autoconfianza y los recursos físicos percibidos para poder establecer una relación de ajuste realista con los planes de competición.

– La utilidad de evaluar la motivación en relación con los objetivos y compromisos para la competición, vinculada a la autoconfianza y la percepción del estado físico.

Se sugiere el interés de evaluar las habilidades psicológicas del corredor, en términos de estrategias cognitivas, para complementar la descripción del estado previo.

Finalmente, podemos afirmar que el Análisis de Contenido se ha mostrado eficaz, dentro de un contexto más global de investigación, para identificar las variables relevantes y sus relaciones más probables a nivel teórico, respetando los límites de generalizabilidad que impone la selección de la muestra, tal como señala Munroe-Chandler (2005). En consecuencia, a través de este estudio se ha obtenido información relevante que apoyaría desde un punto de vista cualitativo el desarrollo futuros ítems, dentro del proceso de construcción de un futuro cuestionario centrado en la evaluación del estado previo de los corredores antes de la carrera.

CARACTERÍSTICAS DEL ESTADO PSICOLÓGICO DE LOS CORREDORES POPULARES DE MARATÓN

PALABRAS CLAVE: Estado psicológico previo, Maratón, Corredores.

RESUMEN: El objetivo de este trabajo ha sido identificar las variables más representativas del estado psicológico de los corredores populares de maratón en los días y horas previos a la competición, a través del análisis de contenido y a partir de las entrevistas a una muestra de corredores expertos. Se describe la muestra utilizada y el procedimiento de análisis, cualitativo, de tipo deductivo. Los resultados permitieron identificar las variables ansiedad cognitiva, nivel de activación y autoconfianza, en relación con otras como motivación y percepción del estado físico, que se incluyen en un modelo teórico. También se pudieron identificar dos modelos diferentes cuando la autoconfianza es alta y cuando es baja. A partir de estos resultados, se elaboró una propuesta de ítems para construir un cuestionario centrado en el estado psicológico previo a las competiciones de maratón.

CARACTERÍSTICAS DO ESTADO PSICOLOGICO DOS CORREDORES POPULARES DE MARATONA

PALAVRAS-CHAVE: Estado psicológico prévio, Maratona, Corredores.

RESUMO: O objectivo deste trabalho foi identificar as variáveis mais representativas do estado psicológico dos corredores populares de maratona nos dias e horas prévios à competição, através da análise de conteúdo e a partir de entrevistas a uma amostra de corredores especialistas. Descreve-se a amostra utilizada e o procedimento de análise, qualitativo, de tipo dedutivo. Os resultados permitiram identificar as variáveis ansiedade cognitiva, nível de activação e auto-confiança, na relação com outras como a motivação e percepção do estado físico, que se incluem num modelo teórico. Também se puderam identificar dois modelos diferentes quando a auto-confiança é alta e quando é baixa. A partir destes resultados, elaborou-se uma proposta de itens para construir um questionário centrado no estado psicológico prévio à competições de maratona.

Referencias

- Andreu, J. (2001). *Las técnicas de Análisis de Contenido: Una revisión Actualizada*. Sevilla: Fundación Centro de Estudios Andaluces.
- Bardin, L. (1996). *Análisis de Contenido*, (2ª ed.). Madrid: Akal.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L. y Linder, D. E. (1993). Athletic Identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24 (2), 237-254.
- 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.
- Buceta, J. M., López de la Llave, A., Perez-Llantada, M. C., Vallejo, M. y Del Pino, M. D. (2003). Estado psicológico de los corredores populares de maratón en los días anteriores a la prueba. *Psicothema*, 15 (2), 273-277.
- Bueno, J., Capdevila, Ll. y Fernández-Castro, J. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (2), 209-226.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.
- Carmack, M. A. y Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. *Journal of Sport Psychology*, 1, 25-42.

- Gayton, W.F, Matthews, R. y Burchstead, G. N. (1986). An investigation of the validity of the Physical Self-efficacy Scale in predicting marathon performance. *Perceptual and Motor Skills*, 63 (2, Pt2), 752-754.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simon, J. y Veveva, M. (1987). The relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 33-42.
- López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M.C. y Buceta, J. M. (2002). Análisis de fiabilidad de las escalas del perfil psicológico óptimo para el deportista individual, versión para uso en Maratón (PODIVM): estudio preliminar. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento 2002. Volumen Especial*. Madrid: AEMCCO.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A. y Smith, D. (1990). The Development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). En R. Martens, R.S. Vealey, y D. Burton (Eds.). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S. y Burton, D. (Eds.) (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Masters, K. S., Ogles, B. M. y Jolton, J. A. (1993). The development of an instrument to measure motivation for marathon running: The motivation of marathoners scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2 (64), 134-143.
- Mayring, P. (2000, Junio). Qualitative Content Analysis [28 párrafos]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research [On-line Journal]*, 1(2). Recuperado de: <http://qualitative-research.net/fqs-e/2-00inhalt-e.htm>
- Munroe-Chandler, K.J. (2005). A Discussion on Qualitative Research in Physical Activity. *Athletic Insight. The Online Journal of Sport Psychology*, Vol. 7(1). Recuperado el 20 de Julio de 2005, desde <http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss1/QualitativeResearch.htm>