

# INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON CORREDORES DE MARATÓN: CARACTERÍSTICAS Y VALORACIÓN DEL PROGRAMA APLICADO EN EL MARATÓN DE MADRID.\*

Jose María Buceta, Andrés López de la Llave, María del Carmen Pérez-Llantada, Montserrat Vallejo y María Dolores Del Pino.  
Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).

El presente estudio ha sido publicado en la Revista de Psicología del Deporte. Para citar, la referencia es: Buceta, J.M.; López de la Llave A.; Pérez-Llantada; 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*. Vol 11, nº 1 pp 83-109 ISSN: 1132-239K

**PALABRAS CLAVE:** Maratón, Corredores Populares, Intervención Psicológica, Psicología del Deporte, Rendimiento Deportivo.

## RESUMEN

12 psicólogos del deporte participaron en un programa de intervención psicológica con los corredores del Maratón de Madrid. En los días anteriores al maratón, 1457 corredores recibieron asesoramiento a través de un folleto informativo con recomendaciones prácticas para preparar su participación en la carrera (incluyendo establecimiento de objetivos, planificación de la carrera, anticipación de dificultades, control de pensamientos negativos y control de la activación), información relacionada con sus puntuaciones en el cuestionario CSAI-2 (ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza) y atención de demandas concretas. Después de la carrera, los psicólogos proporcionaron apoyo psicológico a corredores que acudieron al servicio de Fisioterapia. Así mismo, antes de la prueba, el personal sanitario (fisioterapeutas y enfermeros) recibió algunas recomendaciones prácticas para optimizar su trabajo con los corredores. Unas semanas más tarde, 452 corredores contestaron a una encuesta valorando la eficacia de esta

---

\*

Además de los autores han participado en este programa como psicólogos del deporte: Fernando Arias, David Bartolomé, Sonia Carvalho, Enrique González, Encarna Lozano, M<sup>a</sup> Jesus Mora, Francisco Santos-Olmo.

Los autores agradecen a MAPOMA la oportunidad de implantar este programa de intervención psicológica en el Maratón de Madrid, y a Jose Antonio Martín Urrialde, jefe de los servicios paramédicos de MAPOMA, la iniciativa de incorporar psicólogos del deporte al equipo interdisciplinar que colabora en este maratón .

Algunos de estos datos han sido presentados en el I Congreso Internacional de Psicología Aplicada al Deporte (Madrid, 1999) y en el II Congreso Luso-Español de Psicología del Deporte (Evora, Portugal, 2000).

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

intervención psicológica, recogándose, también, los informes globales de los psicólogos participantes y de un reducido número de fisioterapeutas. Los datos señalan que el asesoramiento realizado antes de la carrera fue considerado útil por la mayoría de los corredores y bastante útil para un considerable número de ellos, sobre todo para aquellos que lograron el objetivo deportivo que habían establecido para este maratón, destacando la información recibida para el control de pensamientos negativos y en relación con la autoconfianza. Las valoraciones globales de corredores, psicólogos y fisioterapeutas también avalan la utilidad del apoyo psicológico proporcionado después de la carrera. En el artículo se explican las características de este programa de intervención psicológica con corredores populares de maratón, y se discute su aportación a la Psicología del Deporte, al papel de los psicólogos del deporte en equipos interdisciplinares y a la contribución de los psicólogos en los maratones populares.

## **PSYCHOLOGICAL INTERVENTION WITH MARATHON RUNNERS: CHARACTERISTICS AND EVALUATION OF THE PROGRAMME APPLIED AT THE MARATHON OF MADRID**

**KEY WORDS:** Marathon, Recreational Runners, Psychological Intervention, Sport Psychology, Sport Performance.

### **ABSTRACT**

12 sport psychologists conducted a programme of psychological intervention with the participants at the Marathon of Madrid (Spain). In the days prior the marathon 1457 recreational runners were helped with psychological counselling using both a handout with practical recommendations to prepare for the race (including goal setting, planning for the race, anticipating main difficulties, preparing to control negative thoughts, and arousal control), information related to their scores in the CSAI-2 (somatic anxiety, cognitive anxiety and self-confidence), and attention to specific demands. After the race, psychologists provided psychological support to runners who attended the service of Physiotherapy to receive massage. Likewise, before the race, the medical personnel involved in the marathon (physiotherapists and nurses) received from sport psychologists practical guidelines to improve their work with the runners. Few weeks after the marathon, 452 runners answered to a survey to assess this programme. Data were also obtained through global reports from the sport psychologists and a reduced number of physiotherapists. Most runners found useful, and many of them very useful, the counselling provided before the race, especially runners who achieved their goals for the marathon, highlighting the information to control negative thoughts and related to self-confidence. Global reports of runners, sport psychologists and physiotherapists, also supported the utility of psychological intervention after the race, especially to help runners to relax, to tolerate pain while receiving massage, to show their feelings and to gain control over the experience. The article explains all the characteristics of this programme and pinpoints its contribution to Sport Psychology, the role of sport psychologists within multidisciplinary teams, and the contribution of sport psychologists in recreational marathons.

### **INTRODUCCIÓN**

El maratón es una especialidad deportiva que goza de enorme popularidad, como demuestra el hecho de que cada vez son más los maratones populares que se organizan y mayor el número de participantes. Así, a los conocidos maratones de Nueva York, Boston, Londres, París o Berlín, en los que participan muchos miles de corredores de todo el mundo, se han unido otros en

ciudades de los cinco continentes, entre ellos los que se celebran en España en lugares como Barcelona, Madrid, San Sebastián, Sevilla, Valencia o Gijón. La afluencia de participantes a los maratones españoles todavía no es tan numerosa como en las grandes pruebas internacionales, pero aumenta considerablemente. Por ejemplo, en el Maratón Popular de Madrid, la carrera que reúne a más corredores, en 1986 participaron 3.230 personas, en 1992 tomaron la salida 4.115 y en la edición de 1999 corrieron 8.672, calculándose que se alcanzarán y superarán los 10.000 participantes en las ediciones siguientes (MAPOMA, 2000).

Aunque en muchos de estos maratones participan atletas profesionales, la mayoría de los participantes son corredores populares que afrontan el reto personal de correr el maratón con el simple objetivo de terminarlo o hacer un determinado tiempo, tal y como han reflejado diversos estudios centrados en la motivación de estos deportistas (*e.g.* Clough, Shepherd y Maughan, 1989; Ogles y Masters, 2000). En muchos casos, se trata de personas muy comprometidas con su actividad deportiva que encuentran muy gratificante la experiencia de correr. En otros, son personas que se acercan por primera vez al maratón tras haberse preparado durante algún tiempo. En ambos, la observación asistemática de los corredores y los informes globales que éstos aportan, indican que el corredor popular de maratón suele afrontar la carrera con una motivación muy alta, pero también, en algunos casos, con un exceso de tensión, dudas y preocupación relacionados con la trascendencia subjetiva de la prueba y la posibilidad de no alcanzar los objetivos deseados.

El maratón es una prueba muy larga (42,195 kms.) que, previamente, exige una buena preparación y, ya en la carrera, un enorme esfuerzo físico y psicológico. Diversos estudios han comprobado que la actividad mental de los corredores durante la prueba es muy intensa (*e.g.* Schomer, 1986; Silva y Appelbaum, 1989), pudiendo relacionarse con el rendimiento (Masters y Lambert, 1989).

Morgan y Pollock (1977), plantearon que la actividad mental de los maratonianos puede incluir estrategias asociativas o disociativas. Las primeras incluyen centrar la atención, tener pensamientos o autodiálogos respecto a las propias sensaciones corporales o la actividad involucrada en la carrera. Las segundas implican una desconexión atencional de los factores anteriores, en beneficio de estímulos ajenos a la actividad. Diversos estudios han centrado su esfuerzo en investigar estas estrategias, encontrando, entre otros hallazgos, que la actividad mental asociativa favorece correr más rápido (*e.g.* Masters y Lambert, 1989; Silva y Appelbaum, 1989) o resistir más esfuerzos intensos (González, 1996), que muchos corredores prefieren utilizar la actividad asociativa en la competición pero la disociativa en los entrenamientos (*e.g.* Morgan y Pollock, 1977; Masters y Lambert, 1989), y que el tipo de actividad mental, asociativa o disociativa, puede depender del tipo de motivación de los maratonianos (*e.g.* Masters y Lambert, 1989; Masters, Ogles y Jolton, 1993; Masters y Ogles, 1998). También se ha señalado que la alternancia de estrategias asociativas y disociativas puede favorecer el rendimiento de los corredores en una prueba tan larga (Silva y Appelbaum, 1989).

De estos hallazgos se puede desprender que en el caso de los corredores populares, tanto la actividad asociativa como la disociativa pueden ser pertinentes respecto a sus objetivos de rendimiento. Cuando se trate de corredores que deseen realizar buenos tiempos, corriendo al límite de sus posibilidades, quizá deban emplear estrategias asociativas la mayor parte de la carrera, alternándolas con estrategias disociativas en los momentos menos críticos. Sin embargo, los corredores con objetivos menos exigentes, es probable que se beneficien de las estrategias disociativas durante gran parte de la prueba.

Además de estos estudios, los informes de numerosos corredores populares señalan la importancia de aspectos psicológicos como la motivación, la autoconfianza, la fortaleza mental y la

tolerancia al cansancio y al dolor, para preparar y afrontar exitosamente el maratón. Entre otras cuestiones, se refieren a la importancia de la actividad mental durante la carrera para controlar los momentos más críticos, aquéllos en los que el corredor debe luchar consigo mismo para no abandonar o realizar un notable sobreesfuerzo. Probablemente, la combinación apropiada para cada corredor de estrategias asociativas y disociativas, favorece el control adecuado de estos momentos críticos, en la línea sugerida por Silva y Appelbaum (1989) y, en el ámbito de la adherencia al ejercicio físico, por Buceta, Gutierrez, Castejón y Bueno (1996); aunque también puede ser muy pertinente la utilización de estrategias psicológicas de afrontamiento, en la misma dirección que otros deportistas cuando se enfrentan a los momentos más críticos de su experiencia competitiva. Por ejemplo, puede ser muy adecuado que los corredores utilicen técnicas como la *detención del pensamiento*, determinadas *autoinstrucciones* y *planes de reenfoque atencional*, para interrumpir la actividad mental perjudicial y sustituirla por otra que favorezca la superación de esos momentos críticos, en la línea planteada por especialistas como Nideffer (1985) u Orlick (1986).

En esta misma línea, Buceta (1998) y Buceta y Bueno (2001) han sugerido la aplicación de una secuencia de estrategias que comienza con la utilización de una palabra enérgica (e.g. "¡¡stop!!") para detener la actividad mental perjudicial (detención del pensamiento), continúa con autoinstrucciones que ayudan a regular las cogniciones del deportista (e.g. "¡tranquilo!, ya sabías que esto podía ocurrir") y centrar su atención en algo que dependa de él, generalmente la conducta atencional o deportiva que debería desarrollar en ese momento (e.g. "céntrate en las zancadas que vas dando"; "recuerda aquella carrera en la que también te sucedió esto y fuiste capaz de terminar") y finaliza, precisamente, con la aplicación de un plan de reenfoque atencional que incluye una actividad mental alternativa, asociativa o disociativa, con una probabilidad elevada de influir favorablemente en el control del momento crítico (e.g. centrarse en los aspectos más relevantes de la conducta presente; recordar experiencias pasadas de éxito en situaciones similares).

La aplicación apropiada de estas u otras estrategias psicológicas similares, requiere, previamente, que los deportistas anticipen los momentos críticos más probables y preparen las estrategias más eficaces para combatirlos. Para ello es necesario que se sometan al entrenamiento psicológico pertinente dirigido por un psicólogo del deporte, pero en ocasiones puede ser suficiente, o al menos mejor que nada, que reciban un sencillo asesoramiento psicológico con algunas recomendaciones prácticas. Tanto el entrenamiento como el simple asesoramiento, cada uno en su medida, deben ayudar a los deportistas a preparar su participación en la competición incorporando estrategias psicológicas que permitan prevenir, aliviar y controlar productivamente los momentos críticos que podrían presentarse. En el caso de los corredores populares de maratón, estos momentos críticos suelen relacionarse con experiencias estresantes de cansancio, dolor, pensamientos negativos y otras sensaciones adversas que aumentan la probabilidad del abandono o dificultan la realización de los esfuerzos necesarios para alcanzar los objetivos deseados.

Con el propósito de prevenir, aliviar y controlar las experiencias estresantes más críticas de los maratonianos, se puede utilizar, al igual que con otros deportistas, una combinación de estrategias psicológicas que les ayuden a preparar mejor su participación en la carrera, en la línea sugerida por Orlick (1986) y desarrollada ampliamente por Buceta (1994, 1996, 1998, 1999) bajo la etiqueta de "preparación personal para la actuación en la competición", como una habilidad psicológica que los deportistas pueden adquirir para mejorar su nivel de competencia. Esta combinación de estrategias incluye, en primer lugar, el *establecimiento de objetivos* para la competición; en segundo lugar, la *elaboración de planes* que favorezcan la obtención de esos objetivos; en tercer lugar, la *anticipación de las dificultades más probables*; y en cuarto lugar, la *preparación de estrategias* para enfrentarse eficazmente a esas dificultades en el caso de que

se presenten.

Según puede desprenderse de los informes de numerosos deportistas de diferentes especialidades, la utilización de esta combinación de estrategias parece favorecer que, antes y durante la competición, se fortalezca su percepción de control y, por esta vía, aumenten su autoconfianza y su motivación y se reduzca el estrés característico de estos momentos, al tiempo que se potencia su concentración en los aspectos más relevantes, todo ello en beneficio de un rendimiento mejor. En el caso de los maratonianos populares, este procedimiento podría ayudarles a tener más confianza antes y durante la carrera en lograr sus objetivos, mantener alta su motivación a lo largo de la prueba y estar preparados para enfrentarse a los momentos más críticos que surgirán en el transcurso del maratón, haciendo más probable que alcancen sus objetivos deportivos, en la línea del estudio de Cayton y Nickless (1987) mostrando que la autoconfianza se relacionaba positivamente con la consecución de los tiempos previstos en el maratón.

Además, otras estrategias habituales del entrenamiento psicológico con deportistas, pueden resultar muy útiles para ayudar a los corredores populares de maratón a optimizar su funcionamiento antes, durante y después de la carrera. Por ejemplo, ejercicios de relajación para reducir el nivel de activación en los días anteriores a la carrera y facilitar la recuperación después de la prueba, instrucciones sencillas para facilitar el sueño en las noches previas, reconsiderar la trascendencia que se le está dando al maratón para reducir la ansiedad cognitiva, organizar bien las rutinas de las horas que preceden a la salida para llegar en las mejores condiciones físicas y psicológicas a ésta, ejercicios de respiración para controlar la activación justo antes de comenzar, autorreforzar los logros parciales que se vayan consiguiendo a lo largo de la prueba, replantear objetivos si fuera necesario en función de los logros parciales, aplazar la evaluación del propio rendimiento hasta el final de la carrera y analizar objetivamente lo ocurrido para obtener conclusiones constructivas con vistas a futuros maratones.

Como en el caso de las estrategias señaladas anteriormente, los maratonianos podrían dominar la aplicación de estas estrategias mediante el entrenamiento psicológico apropiado, y en ausencia de éste, podrían incorporarlas, en cierta medida, siguiendo el asesoramiento de un psicólogo del deporte. En principio, teniendo en cuenta que los corredores populares, aunque se preparen con interés y dedicación, no son deportistas de alta competición, parece probable, al menos de momento, que la gran mayoría no realice un entrenamiento psicológico específico, aunque como ocurre con la mayoría de los deportistas, consiga una cierta preparación psicológica para la carrera a través del propio entrenamiento deportivo (Buceta, 1998) y la utilización de estrategias adquiridas de manera autodidacta; por ejemplo, muchos deportistas establecen sus propios objetivos sin haber sido entrenados específicamente para ello (Burton, Weinberg, Yukelson y Weigand, 1998).

En nuestra experiencia con deportistas de diferentes especialidades, tanto los efectos psicológicos del entrenamiento deportivo como las habilidades psicológicas autoadquiridas, pueden ser muy eficaces, y por tanto deben ser aprovechados en beneficio del rendimiento en la competición. Sin embargo, suelen observarse deficiencias debidas a la falta de un entrenamiento psicológico específico, que pueden ser aliviadas mediante la intervención del psicólogo del deporte, contribuyendo a optimizar, así, la preparación de los deportistas para la competición. En el caso de los maratonianos populares, el asesoramiento psicológico en los días previos a la prueba, podría ayudar a optimizar su preparación para el maratón.

Así mismo, el psicólogo del deporte podría ayudar a los maratonianos después de la carrera, contribuyendo a su recuperación física y psicológica, y facilitando que obtengan el mayor beneficio posible de la experiencia vivida. Aunque de momento la Psicología del Deporte se ha

dedicado muy poco al trabajo con los deportistas después de la competición, es importante que los psicólogos consideren esta parcela con mucho interés, pues es uno de los momentos en los que más se puede ayudar a los deportistas (Buceta, 1999). Recuperarse bien, asimilar correctamente la experiencia adquirida y aprender constructivamente de ella, son aspectos muy beneficiosos para cualquier deportista, y por tanto también deberían serlo para los corredores populares de maratón.

Aunque al parecer algunos maratones cuentan con la ayuda de psicólogos para poder atender a los corredores que lo necesiten, no conocemos ningún programa organizado de entrenamiento o asesoramiento psicológico a los corredores populares de maratón. Como ya se ha señalado, parece más apropiado que los maratonianos sean entrenados por el psicólogo del deporte para adquirir habilidades psicológicas que les ayuden a funcionar mejor tanto en el periodo de entrenamiento como en los días, horas y minutos previos a la carrera, el transcurso de la prueba y una vez finalizada ésta, pero es más viable que simplemente sean asesorados por el propio psicólogo del deporte con recomendaciones prácticas que puedan incorporar con facilidad, optimizando la preparación adquirida a través del entrenamiento y la propia experiencia personal. Este asesoramiento puede ser proporcionado por la propia organización del maratón como un servicio más a los participantes, en la línea que se expone a continuación en el presente trabajo.

A petición de MAPOMA, entidad organizadora del Maratón Popular de Madrid, se organizó un servicio de "apoyo psicológico al corredor" cuyos principales objetivos fueron asesorar a los corredores en los días anteriores al maratón, con el fin de optimizar su preparación psicológica para la carrera, y ayudarles después de la prueba con el propósito de facilitar su recuperación y favorecer la autoevaluación objetiva de la experiencia.

En ambos casos, el programa de intervención psicológica fue diseñado teniendo en cuenta los medios disponibles (tiempo, espacio y disponibilidad de los participantes), la proximidad de la carrera, el conocimiento psicológico relacionado con el rendimiento deportivo y las experiencias estresantes, y la limitación que suponía la falta de experiencias similares en el ámbito de la Psicología del Deporte.

Antes de la carrera, al estar ésta muy próxima, se asumió que el asesoramiento debía centrarse, fundamentalmente, en potenciar la autoconfianza de los corredores, mejorando su percepción de control sobre la prueba; controlar el estrés relacionado con la carrera, reevaluando la trascendencia del maratón, anticipando las dificultades más probables y preparándose para afrontarlas eficazmente; y reducir el exceso de activación fisiológica y cognitiva, mediante recomendaciones y ejercicios prácticos muy sencillos.

Después de la carrera, se entendió que los corredores necesitarían la empatía de los psicólogos para regular sus emociones, junto a preguntas y comentarios oportunos para reforzar los logros conseguidos atribuyéndolos al propio esfuerzo, relativizar y asumir mejor los fracasos, potenciar el control sobre el proceso para mejorar la percepción de éxito en el futuro, y analizar con mayor objetividad lo sucedido. También se consideró que, probablemente, resultaría apropiado utilizar ejercicios sencillos para disminuir la enorme tensión muscular producida por la carrera, facilitando la recuperación física de los corredores.

Así mismo, puesto que en este maratón participan como voluntarios numerosos fisioterapeutas y enfermeros que están a disposición de los corredores durante y después de la carrera, se consideró apropiado asesorar a estos profesionales con el fin de facilitar su interacción con los corredores y favorecer, a través de ésta, el mejor funcionamiento psicológico y deportivo de los participantes.

## METODO

### Participantes

Participaron en el programa de asesoramiento psicológico previo al maratón, 1457 corredores de los 8672 inscritos oficialmente en el 22 Maratón Popular de Madrid. Estos corredores fueron atendidos en el servicio de Apoyo Psicológico al Corredor desde tres días antes de la carrera. 48 cumplieron mal sus datos y fueron descartados de este estudio. De los 1409 restantes, 1344 eran varones, 40 mujeres y 25 no especificaron este dato, con edades comprendidas entre los 18 y los 73 años (media de edad = 35,45 años; desviación típica = 8,97). 397 sujetos participaban por primera vez en un maratón, 238 habían corrido un maratón previamente, 457 entre dos y cinco maratones, 157 entre seis y diez maratones y 160 once o más maratones. De los 1012 sujetos que ya habían corrido un maratón, 20 no lo habían terminado nunca, y los demás habían finalizado en la gran mayoría de sus participaciones (230 habían finalizado un maratón, 453 entre dos y cinco maratones, 156 entre seis y diez, y 153 once o más maratones). Sólo 28 sujetos habían trabajado previamente con un psicólogo deportivo.

No se pudo determinar el número preciso de corredores atendidos por los psicólogos después de la carrera, aunque un cálculo aproximado indica que fueron alrededor de 200. Tampoco se pudo determinar si estos corredores habían sido asesorados por los psicólogos antes del maratón.

### Instrumentos

#### *Folleto con consejos prácticos*

Este folleto, especialmente elaborado para este evento, aportaba información sobre los siguientes aspectos:

- *establecimiento de objetivos* para la carrera, acentuando la importancia de establecer objetivos realistas sobre la distancia a recorrer y el tiempo para recorrer tal distancia, y objetivos parciales a lo largo de todo el recorrido;
- *planificación de la carrera*, teniendo en cuenta las características del recorrido y decidiendo la intensidad del esfuerzo en cada tramo de la carrera a través de una escala Likert de 0-10 puntos;
- *anticipación de posibles dificultades* durante la prueba, y preparación de estrategias para controlar tales dificultades en caso de que surgieran;
- *estrategias para el control de pensamientos negativos* que pudieran presentarse, preparando una palabra clave para detener tales pensamientos, elaborando una lista de pensamientos alternativos, y ensayando la secuencia "palabra clave-pensamiento alternativo";
- *ejercicios sencillos de relajación y respiración* para el control de la activación el día anterior a la carrera y el mismo día de la prueba justo antes de la salida;
- recomendaciones sencillas para *facilitar el sueño* las noches previas al maratón;
- consejos para *establecer rutinas* antes de iniciarse la carrera;
- otras recomendaciones, como autorreforzarse por cada objetivo parcial conseguido, no evaluar el rendimiento hasta terminar la carrera completa, o dejar pasar algunos días para analizar constructivamente todo lo ocurrido.

Los contenidos de este folleto informativo pueden encontrarse en el anexo-1.

#### *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)* (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990)

Este instrumento consta de tres subescalas de 9 ítems cada una, que miden, respectivamente, ansiedad somática (activación fisiológica), ansiedad cognitiva y autoconfianza. Cada ítem se

puntuaba en una escala Likert de 4 puntos, desde "nada" hasta "mucho". El instrumento mide el estado del deportista en estas tres variables justo en ese momento. La versión utilizada fue la elaborada en castellano por el grupo del Master en Psicología del Deporte de la UNED (véase López de la Llave, Pérez-Llantada y Buceta, 1999). El contenido de los 27 ítems puede encontrarse en el anexo-2.

### ***Hoja para proporcionar feedback sobre el CSAI-2***

Se elaboró una hoja para incluir las puntuaciones de los sujetos en el CSAI-2 representadas de forma gráfica. En la parte de atrás de esta hoja, se incluyeron breves explicaciones sobre las tres subescalas del cuestionario, junto a algunas sugerencias prácticas para los casos de puntuaciones altas en las subescalas de ansiedad somática y cognitiva, y las puntuaciones bajas en autoconfianza. El contenido de esta hoja puede encontrarse en el anexo-3.

### ***Posters informativos***

Para proporcionar información adicional, se elaboraron 3 posters informativos que fueron instalados en las paredes próximas al *stand*. Uno de ellos aportaba información general sobre la autoconfianza y el estrés relacionados con la competición deportiva, otro sobre el nivel de activación y el rendimiento deportivo, y el tercero sobre las estrategias atencionales, asociativas y disociativas, que los corredores pueden emplear en un maratón.

### ***Encuesta para la valoración del servicio de apoyo psicológico***

Con el propósito de que los participantes valorasen, después de la carrera, el apoyo psicológico recibido, se elaboró expresamente una sencilla encuesta en la que se preguntaba lo siguiente: ¿terminaste la carrera?, ¿cumpliste tu objetivo?, ¿has leído el folleto informativo que te entregamos en la Feria del Corredor?, ¿te ha parecido que aporta una información interesante este folleto? (nada interesante, poco interesante, regular, bastante interesante, muy interesante), ¿lo has leído antes del Maratón de Madrid?, ¿te ha servido para la carrera la información que había en el folleto? (nada, algo, bastante, mucho), ¿qué información en concreto te ha servido para la carrera?, ¿te resultó útil la información que te dimos sobre tu perfil psicológico para la carrera (ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza)? (la información del CSAI-2) (nada, algo, regular, bastante, mucho), ¿qué aspectos en concreto te resultaron útiles?, ¿hablaste con algún psicólogo deportivo después de la carrera?, en caso afirmativo ¿cuál es tu opinión de esta conversación?. Se omitieron preguntas en relación con los posters informativos, al observarse que sólo un número muy reducido de corredores se detuvo a leerlos con detenimiento.

## **Procedimiento**

Desde tres días antes del maratón, y hasta la noche previa, MAPOMA organizó la Feria del Corredor en un hotel de la ciudad. En esta feria se instalaron *stands* comerciales de todo tipo (zapatillas y vestimenta deportivas, bebidas ergogénicas, productos de alimentación para deportistas, revistas de maratón, aparatos de *fitness*, pesas, pulsómetros, cronómetros, etc.) que eran visitados por los participantes cuando recogían el dorsal para la carrera. También se instaló un *stand* para atender consultas médicas y otro para el programa de Apoyo Psicológico al Corredor.

Participaron en este programa 12 psicólogos del deporte, todos ellos licenciados en Psicología: 3 doctores en Psicología con amplia experiencia trabajando con deportistas, 5 masters en Psicología del Deporte, también con experiencia en este ámbito, y 4 estudiantes de master en Psicología del Deporte convenientemente supervisados para realizar este proyecto. Todos los



psicólogos participaron como voluntarios.

El programa se desarrolló de la siguiente manera: algunos psicólogos justo fuera del *stand*, se presentaban a los corredores que recorrían la Feria, les daban el folleto informativo y les ofrecían la posibilidad de obtener información sobre su estado psicológico para la carrera si rellenaban un breve cuestionario. Los corredores que respondían afirmativamente, junto a sus datos personales (nombre, dirección y edad) cumplimentaban el CSAI-2, debiendo expresar cómo se encontraban justo en ese momento, y señalaban si habían corrido y terminado otros maratones y si habían trabajado alguna vez con un psicólogo deportivo. Inmediatamente, en un espacio interior del *stand*, el CSAI-2 era corregido por otros psicólogos del grupo, y las puntuaciones obtenidas por cada sujeto se reflejaban en la hoja correspondiente. A continuación otros psicólogos entregaban esta hoja al corredor que correspondía, y estaban a su disposición para aclarar cualquier duda o ampliar la información recibida si así lo solicitaban.

El objetivo principal de la interacción entre el psicólogo y el corredor, fue potenciar la percepción de control de éste sobre la carrera, favoreciendo que estableciese objetivos realistas finales e intermedios, diseñase un plan realista de actuación, anticipase dificultades y preparase estrategias sencillas para enfrentarse eficazmente a ellas, y se centrase en lo que dependía de él (es decir, en su propia conducta). Otro objetivo consistió en eliminar o aliviar el estrés previo a la carrera, debilitando en lo posible situaciones estresantes relacionadas con el rendimiento en la prueba, como por ejemplo, la expectativa de tener que terminar para no defraudar a un hijo; en casos como éste, el psicólogo mostraba empatía y posteriormente utilizaba preguntas para ayudar al corredor a tener una perspectiva diferente ("¿de verdad crees que tu hijo se va a sentir muy mal si no terminas la carrera?"), apoyándolas en ocasiones con sugerencias prácticas ("¿qué te parece si hablas con tu hijo sobre tu participación en el maratón?, ¿qué podrías explicarle para que entendiera que cabe la posibilidad de que no termines?, ¿cómo podría entender que pase lo que pase vas a hacer el máximo esfuerzo?").

Así mismo, durante estos días previos, el primer autor habló con los fisioterapeutas y los enfermeros que atenderían a los corredores durante la carrera, con el propósito de informarles sobre el funcionamiento psicológico de estos corredores, darles algunos consejos prácticos, señalarles que los psicólogos estarían disponibles el día de la prueba e indicarles cuál podría ser la contribución de éstos. Básicamente, se acentuó la importancia que los corredores populares conceden a su participación en el maratón, se habló de la ansiedad que pueden experimentar durante y después de la carrera, se apuntaron sus posibles reacciones si abandonan, se lesionan o no alcanzan sus objetivos, se comentaron algunas estrategias sencillas para ofrecer a los corredores apoyo social y ayudarles a tranquilizarse, y se les indicó que los psicólogos deportivos podrían hablar con los corredores que estuviesen más alterados o tensos, y ayudarles a relajarse.

El día de la carrera, al finalizar ésta, los psicólogos del deporte estuvieron disponibles para atender a los corredores con independencia de que hubieran sido atendidos, o no, en la Feria del Corredor antes de la prueba. Los psicólogos se situaron en la zona de meta, en los espacios asignados a los fisioterapeutas para dar masaje a los corredores. Allí trabajaron junto a los fisioterapeutas, ofreciendo apoyo social a los corredores, reforzando sus logros, haciendo ejercicios sencillos de relajación con aquéllos que lo necesitaban y, en algunos casos, ayudándoles a tolerar el dolor que les producían las contracturas y los masajes mediante estrategias de distracción del dolor o transformación de éste en sensaciones de relajación (Buceta, 1996).

Dos semanas después del maratón, se envió por correo una breve encuesta a los 1409 corredores que fueron atendidos en la Feria del Corredor antes de la prueba, adjuntándoles un sobre con el sello y la dirección puestos para que la devolviesen cumplimentada. Las respuestas

obtenidas fueron consideradas para evaluar la eficacia del programa de asesoramiento psicológico previo a la carrera y, en menor medida, el apoyo psicológico recibido por los corredores después de la prueba.

En concreto, se consideró el rendimiento deportivo de los corredores teniendo en cuenta si habían finalizado la prueba y si habían conseguido el objetivo que tenían para el maratón. Posteriormente, se analizaron las respuestas de los sujetos en relación con el folleto informativo y la información recibida a partir de sus puntuaciones en el CSAI-2, estimándose los porcentajes de corredores que valoraron positivamente la utilidad global de estos instrumentos y la utilidad específica de cada uno de sus elementos, y comparándose estos resultados en función del rendimiento deportivo en el maratón: fundamentalmente, en función de la diferencia entre haber conseguido o no el objetivo previsto entre corredores que finalizaron la carrera, teniendo en cuenta, como se verá más adelante, que el número de sujetos que no terminaron la prueba fue muy reducido.

Como parte de la evaluación del trabajo psicológico posterior al maratón, se consideró el número de corredores que, según la encuesta, fueron atendidos por los psicólogos y la valoración realizada por estos sujetos.

Así mismo, al finalizar esta experiencia y en las semanas siguientes, el primer autor recogió los informes globales de los psicólogos participantes sobre el apoyo proporcionado después de la carrera, preguntándoles, simplemente, cómo había sido la experiencia y qué podían destacar de ella. También habló con 8 de los fisioterapeutas que atendieron a los corredores después del maratón y con el jefe de los servicios de fisioterapia, preguntándoles si les había resultado útil la información psicológica recibida antes de la carrera y su opinión sobre el trabajo de los psicólogos después de la prueba.

## **RESULTADOS**

### **Corredores que contestaron a la encuesta**

452 corredores contestaron a la encuesta enviada dos semanas después del maratón. 4 fueron eliminados por errores informáticos, quedando la muestra reducida a 448 sujetos (31,79% de los 1409 corredores a los que se envió la encuesta).

### **Rendimiento deportivo en el maratón**

432 corredores terminaron la prueba y 16 no lo consiguieron. Entre los que finalizaron, 321 manifestaron que habían conseguido el objetivo deportivo previamente establecido para la carrera, 103 que no lo habían logrado y 8 no contestaron a esta pregunta. Entre los que no finalizaron, 6 señalaron que habían alcanzado su objetivo y 10 que no lo habían conseguido.

### **Valoración del folleto informativo**

- 415 corredores (92,63%) manifestaron haber leído el folleto informativo.
- 321 corredores (71,65%) consideraron el folleto bastante o muy interesante. Entre los corredores que terminaron el maratón, se encontraron leves diferencias entre los que consiguieron su objetivo en la carrera (71,96%) y los que no lo consiguieron (69,9%). El porcentaje de los que no terminaron el maratón fue más alto (75%) (tabla-1).
  - La mayoría de los corredores indicaron que habían leído el folleto antes de la carrera (88,62%), con una leve diferencia entre los que terminaron y no lograron su objetivo (90,29%), los que terminaron y sí lo consiguieron (87,85%) y los que no terminaron (87,5%) (tabla-1).

	TOTAL * N=448	NO FINALIZA RON (N=16)	FINALIZARON Y LOGRARON SU OBJETIVO (N=321)	FINALIZARON Y NO LOGRARON SU OBJETIVO (N=103)	z***
CONSIDERAN EL FOLLETO "BASTANTE" O "MUY" INTERESANTE	321 (71,65%)	12 (75%)	231 (71,96%)	72 (69,9%)	0.33
LEYERON EL FOLLETO ANTES DEL MARATÓN	397 (88,62%)	14 (87,5%)	282 (87,85%)	93 (90,29%)	-0.52
LA INFORMACIÓN DEL FOLLETO LES SIRVIÓ "BASTANTE" O "MUCHO" PARA LA CARRERA	134 (33,75%)**	4 (28,57%) **	105 (37,23%)**	23 (24,73%)**	1.09
LA INFORMACIÓN DEL FOLLETO LES SIRVIÓ "ALGO" PARA LA CARRERA	222 (56%)**	10 (71,42%) **	153 (54,25%)**	(58,06%)**	-0.51

Tabla-1. Número y porcentaje de sujetos que utilizaron el folleto informativo y lo valoraron positivamente.

\* Se incluyen ocho corredores que finalizaron pero no especificaron si consiguieron o no su objetivo.

\*\* Porcentaje respecto al número de corredores que leyó el folleto antes de la carrera.

\*\*\* Contraste de proporciones entre los sujetos que finalizaron y lograron su objetivo y los que finalizaron y no lograron su objetivo.

- El 33,75% de los corredores que leyeron el folleto antes del maratón, señalaron que la información de éste les había servido "mucho" o "bastante" para la carrera. El porcentaje más alto correspondió al grupo de corredores que terminaron y cumplieron su objetivo (37,23%), siendo más bajos los obtenidos por los corredores que terminaron pero no alcanzaron su objetivo (24,73%) y los corredores que no terminaron (28,57%). Además, otro 56% indicaron que el folleto les había resultado "algo" útil. Por tanto, un total de 356 sujetos (89,67%) consideraron que el folleto les había resultado útil para la carrera, aunque para muchos de ellos en una menor medida (tabla-1).

- En relación con los contenidos del folleto que les habían resultado más útiles, el porcentaje de corredores que señaló cada uno de ellos, entre los que leyeron el folleto antes del maratón, fue el siguiente: establecimiento de objetivos (22,92%), planificación de la carrera (17,88%), anticipación de dificultades (23,68%), estrategias para el control de pensamientos negativos (41%) y estrategias para el control de la activación antes de la carrera (29%) (en esta última categoría se incluyeron los ejercicios de relajación y respiración, las recomendaciones para dormir y los consejos para establecer rutinas antes de la prueba) (tabla-2).

- Entre los corredores que terminaron la carrera, los que cumplieron su objetivo señalaron en mayor medida apartados del folleto que les resultaron útiles que los que no lo lograron. 24,5% vs. 21,5% en establecimiento de objetivos, 19,5% vs. 12,9% en planificación de la carrera, 26,6% vs. 16,12% en anticipación de dificultades, 44% vs. 33,33% en estrategias para el control de pensamientos negativos y 29,1% vs. 26,9% en estrategias para el control de la activación antes de la carrera (tabla-2).

	TOTAL CORREDORES (N=397)	FINALIZARON Y LOGRARON SU OBJETIVO (N=282)	FINALIZARON Y NO LOGRARON SU OBJETIVO (N=93)	z
ESTABLECIMIENTO OBJETIVOS	91 (22,92%)	69 (24,5%)	20 (21,5%)	0.59
PLANIFICACIÓN CARRERA	71 (17,88%)	55 (19,5%)	12 (12,9%)	1.3
ANTICIPACIÓN DIFICULTADES	94 (23,68%)	75 (26,6%)	15 (16,12%)	1.97*
CONTROL PENSAMIENTOS NEGATIVOS	163 (41%)	124 (44%)	30 (32,25%)	2.05*
REDUCIR ACTIVACIÓN ANTES DE LA CARRERA	115 (29%)	82 (29,1%)	25 (26,9%)	0.5

Tabla-2. Número y porcentaje de corredores que destacaron positivamente cada uno de los apartados del folleto informativo. El porcentaje está calculado respecto a los sujetos que leyeron el folleto antes del maratón. z indica el contraste de proporciones entre los sujetos que lograron y no lograron su objetivo (\*p < 0.05).

## **Valoración de la información recibida en relación con las puntuaciones en el CSAI-2**

- El 44,2 de los corredores indicaron que la información recibida en relación con sus puntuaciones en el CSAI-2 les resultó útil "mucho" o "bastante", observándose una diferencia entre los corredores que terminaron y cumplieron su objetivo (47,35%) y los que terminaron y no lo consiguieron (38,83%). Además, otro 43,08% consideraron que esta información les resultó útil "algo" o "regular", por lo que el 87,28% de los sujetos estimaron que la información recibida les había resultado útil en cierta medida (tabla-3).
- De los tres apartados del CSAI-2, el más destacado por los corredores fue el que se refiere a la autoconfianza (37,62%), por encima de los referidos a la ansiedad somática (18,97%) y la ansiedad cognitiva (20,31%) (tabla-3).
- Más corredores que terminaron y cumplieron su objetivo, respecto a los que terminaron y no lo consiguieron, encontraron útil la información sobre ansiedad somática (20,56% vs. 14,56%) y ansiedad cognitiva (20,56% vs. 16,5%), pero algunos menos hallaron útil la información sobre autoconfianza (37,38% vs. 40,77%) (tabla-3).

## **Valoración del apoyo psicológico después del maratón**

De los 448 sujetos que cumplimentaron la encuesta, sólo 16 fueron atendidos por los psicólogos después del maratón. Todos estos corredores terminaron el maratón, 12 consiguieron su objetivo y 4 no lo lograron. De estos 16 corredores, 12 señalaron que les había resultado útil esta experiencia (8 que terminaron y los 4 que no finalizaron).

La valoración global realizada por los psicólogos fue muy positiva. 10 de los 12 psicólogos manifestaron que los corredores habían apreciado mucho que se les escuchase con empatía mientras eran atendidos por los fisioterapeutas. Casi todos observaron que los corredores necesitaban expresar sus emociones positivas y adversas, y valoraban que un experto (el psicólogo) les prestase atención y pudiera comprender sus sentimientos. 7 psicólogos señalaron que habían realizado ejercicios sencillos de relajación para reducir el nivel de tensión muscular de los corredores, facilitando, así, el trabajo de los fisioterapeutas. 2 psicólogos tuvieron que atender un total de 5 casos de cierta dificultad: un corredor muy alterado por haberse tenido que retirar debido a una lesión, una corredora mayor muy enfadada consigo misma por no haber conseguido el tiempo previsto, un corredor muy agitado debido a una experiencia emocional muy intensa y dos corredores que no podían tolerar el dolor cuando los fisioterapeutas les daban masaje. El trabajo del psicólogo ayudó a los deportistas, en los tres primeros casos, a sentirse comprendidos, tener una perspectiva de la situación menos estresante y reducir su nivel de activación, y en los dos últimos, a tolerar el dolor facilitando el trabajo de fisioterapia.

La valoración global de los 8 fisioterapeutas consultados por el primer autor, destacó que habían encontrado útiles las recomendaciones previas a la carrera para atender a los corredores después de la prueba, sobre todo porque comprendían mejor cómo se sentían. Así mismo, los fisioterapeutas consideraron que el trabajo de los psicólogos después del maratón había sido muy positivo, ayudándoles mucho en su trabajo de fisioterapia porque los corredores estaban más relajados. Coincidió con esta valoración la que realizó posteriormente el jefe del servicio de fisioterapia a partir de su propia observación y los comentarios recogidos de otros fisioterapeutas.

	TOTAL CORREDORES (N=448)	FINALIZARON Y LOGRARON SU OBJETIVO (N=321)	FINALIZARON Y NO LOGRARON SU OBJETIVO (N=103)	z
INFORMACIÓN DEL CSAI-2 RESULTÓ UTIL “MUCHO” O “BASTANTE”	198 (44,2%)	152 (47,35%)	40 (38,83%)	1.2
INFORMACIÓN DEL CSAI-2 RESULTÓ UTIL “ALGO” O “REGULAR”	193 (43,08%)	135 (42,05%)	45 (43,69%)	-0.17
DESTACARON INFORMACIÓN SOBRE ANSIEDAD SOMÁTICA	85 (18,97%)	66 (20,56%)	15 (14,56%)	1.36
DESTACARON INFORMACIÓN SOBRE ANSIEDAD COGNITIVA	91 (20,31%)	66 (20,56%)	17 (16,5%)	0.89
DESTACARON INFORMACIÓN SOBRE AUTOCONFIANZA	169 (37,62%)	120 (37,38%)	42 (40,77%)	-0.54

Tabla-3. Número y porcentaje de corredores que valoraron positivamente la información recibida en relación con sus puntuaciones en el CSAI-2. z indica el contraste de proporciones entre los sujetos que lograron y no lograron su objetivo.

## DISCUSIÓN

En este artículo se han expuesto las características del programa de intervención psicológica desarrollado para ayudar a los corredores del Maratón de Madrid. El propósito de este programa es contribuir a que los maratonianos populares afronten lo mejor posible la experiencia de correr el maratón, favoreciendo que alcancen sus objetivos deportivos, alivien su sufrimiento, disfruten de la carrera y obtengan el máximo beneficio de esta experiencia. El programa se diseñó partiendo de la escasa información que aporta la literatura sobre este tema, el conocimiento más general de la Psicología del Deporte en el ámbito de la competición y la experiencia de los autores como psicólogos del deporte, considerándose, así mismo, las condiciones concretas que delimitaban su aplicación. En concreto, se elaboró un folleto informativo con recomendaciones prácticas para la carrera, se facilitó asesoramiento psicológico a los corredores en los días previos a la prueba, se dieron algunos consejos a los fisioterapeutas y enfermeros que colaboraban en el maratón y se proporcionó apoyo psicológico a los participantes después de la carrera.

El número de corredores participantes en este programa ha sido muy elevado. 1457 recibieron el folleto informativo y el asesoramiento previo a la carrera. A 1409 de éstos se les envió la encuesta empleada para evaluar la intervención. 452 respondieron a esta encuesta (32%), pudiéndose utilizar los datos de 448 sujetos (31,79%). La participación en la encuesta supera levemente el porcentaje habitual (30%) en este tipo de estudios (Navarro, 1994).

La gran mayoría de los corredores (92,63%) señalaron que habían leído el folleto informativo y un gran número de ellos que les había parecido interesante (71,65%), sin que apenas existan diferencias en función del rendimiento deportivo.

La mayor parte de los sujetos (88,62%) leyeron el folleto antes de la carrera, proporcionándose la oportunidad de beneficiarse de los contenidos incluidos en el mismo. La tercera parte de los que tuvieron esta oportunidad, estimaron que la información del folleto les sirvió considerablemente, y algo más de la mitad que les sirvió en pequeña medida, situándose cerca del 90% los sujetos que manifestaron obtener algún beneficio de la lectura de este folleto informativo. Al explorar más estos datos, destaca que los corredores con el mejor rendimiento deportivo, es decir, aquellos que finalizaron el maratón y lograron su objetivo, son los que más indicaron haber conseguido un beneficio alto del folleto informativo, con una clara diferencia respecto a los restantes participantes, sugiriendo una posible relación entre la utilidad del folleto y el rendimiento en el maratón.

Pocos corredores, sin embargo, especificaron los apartados concretos del folleto que les habían resultado útiles. El apartado más destacado fue el de las "estrategias para el control de pensamientos negativos" (41% de los que leyeron el folleto antes del maratón), corroborando la importancia de la actividad mental durante el maratón, señalada por los principales investigadores en este campo (e.g. Schomer, 1986; Silva y Appelbaum, 1989) y numerosos maratonianos. Otros apartados del folleto fueron señalados en menor medida, pero todos ellos resultaron valiosos para un número de corredores lo bastante alto como para justificar su presencia. Por ejemplo, el apartado menos destacado, "planificación de la carrera" (17,88%) fue aprovechado por 71 corredores. Una información que ayuda a tantos deportistas, aunque no sean un porcentaje alto de esta población, debe considerarse suficientemente valiosa como para mantenerla en un programa de asesoramiento previo a la competición. Este argumento, junto a los datos de la valoración global del folleto, avalan la idoneidad de la información incluida en este folleto informativo entregado a los participantes antes de la carrera.

La superioridad de las estrategias para el control de pensamientos negativos podría deberse a que la información sobre otros apartados, "establecimiento de objetivos", "planificación de la carrera" y "establecimiento de rutinas previas", suele estar presente, de alguna manera, en los programas

de preparación deportiva de los corredores. Y respecto al resto de la información para "reducir la activación antes de la prueba", (los ejercicios de relajación y respiración, y las recomendaciones para dormir) quizá sea menos relevante en una competición deportiva de tan larga duración y sin objetivos de resultado inter-sujetos para los corredores populares, o más difícil de asimilar mediante simples recomendaciones. Sin embargo, las sugerencias para el control de pensamientos negativos son herramientas menos habituales y, probablemente, más prioritarias para el rendimiento de los maratonianos. Estas estrategias están muy ligadas al apartado de "anticipación de dificultades", por lo que es probable que muchos corredores se hayan beneficiado de la información de ambos sin haber destacado la utilidad específica de anticipar los pensamientos negativos. En cualquier caso, como ya se ha apuntado, todos los apartados del folleto informativo han sido hallados útiles para un número considerable de corredores.

Al igual que en la valoración global del folleto informativo, los corredores con un rendimiento deportivo mejor destacaron apartados específicos del folleto en mayor medida que los restantes participantes. En los cinco apartados, los corredores que finalizaron la carrera y lograron su objetivo, son los que más han señalado la utilidad de esa información específica, sobresaliendo las diferencias halladas en los apartados de "anticipación de dificultades" y "estrategias para el control de pensamientos negativos". Como ya se ha señalado, ambos apartados están muy relacionados, pues las estrategias para controlar los pensamientos negativos deben prepararse tras anticipar la posible dificultad de que se presenten tales pensamientos. Los datos sugieren que la aplicación de los contenidos de estos apartados, más que los restantes contenidos del folleto, puede contribuir a optimizar el rendimiento de los maratonianos, favoreciendo que alcancen sus objetivos en la carrera. No obstante, también son muchos los corredores con un buen rendimiento que se han beneficiado de la información incluida en los otros apartados, aunque la diferencia con los corredores de peor rendimiento haya sido menor, por lo que esa información (establecimiento de objetivos, planificación de la carrera y estrategias para reducir la activación antes de la prueba) no debe descartarse sino contemplarse en los programas de asesoramiento psicológico a los corredores populares de maratón.

Un mayor número de corredores que en el caso del folleto informativo, consideraron muy o bastante útil la información recibida en relación con sus puntuaciones en el CSAI-2 (44,2%), corroborando la trascendencia de las variables psicológicas implicadas en este cuestionario (ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza) antes de la participación en una competición (Martens *et al.*, 1990). Aquí también, fueron los maratonianos que terminaron la prueba y lograron su objetivo, los que más señalaron la utilidad de este asesoramiento psicológico (47,35%), en apoyo de la relación entre el estado apropiado de estas tres variables antes del maratón y el rendimiento en éste.

En general, parece conveniente que la ansiedad somática (activación fisiológica) se sitúe en el nivel de activación óptimo que cada deportista necesita para rendir de acuerdo con sus posibilidades (*e.g.* Gould, Petlichkoff, Simon y Vevera, 1987); la ansiedad cognitiva (dudas, preocupación, miedo) debe ser baja (*e.g.* Hardy, 1990; Burton, 1988), evitando contribuir a que el nivel de activación del deportista sobrepase su nivel óptimo en detrimento de su rendimiento; y la autoconfianza debe ser elevada (*e.g.* Burton, 1988), favoreciendo que el deportista afronte la competición con la fortaleza necesaria para rendir al máximo, esforzarse inteligentemente y manejar con eficacia las situaciones adversas, además de contrarrestar el estrés característico de los días previos (Buceta, 2000). En este programa de asesoramiento, las indicaciones transmitidas a los corredores a través de la información escrita sobre las puntuaciones en el CSAI-2 y la intervención directa de los psicólogos, tuvieron el propósito de contribuir a encauzar estas tres variables en esta dirección, con la limitación, no obstante, de no conocer a los deportistas asesorados y tener que trabajar con cada uno de ellos en muy poco tiempo. Este esquema de trabajo limita las posibilidades del asesoramiento, pero en ausencia de otros procedimientos,



menos viables en casos como el de los corredores populares, puede ayudar a muchos deportistas a autorregular mínimamente su propio funcionamiento psicológico en beneficio de su rendimiento. Los datos de este estudio parecen avalar este planteamiento.

Al igual que en el caso del folleto informativo, el número de corredores que indicaron qué información específica relacionada con el CSAI-2 le había resultado útil, fue menor que en la valoración global sobre este asesoramiento. La información más apreciada, con amplia diferencia, fue la relacionada con la autoconfianza (37,62%), observándose, incluso, que un considerable número de corredores que terminaron la prueba pero no alcanzaron su objetivo (40,77%), señalaron que esta información les había resultado útil a pesar de no haber logrado el resultado que esperaban. Los datos corroboran la importancia de tener objetivos y planes realistas para la carrera, anticipar las dificultades más probables y tener un plan para poder afrontar tales dificultades con eficacia (en la línea de las recomendaciones del folleto informativo), como estrategia preparatoria para potenciar la percepción de control y, consecuentemente, la autoconfianza antes y durante el maratón.

El hecho de que, al contrario que en las restantes variables de este estudio, en el caso de la autoconfianza no haya habido diferencias a favor de los corredores con un rendimiento mejor, sugiere que, aunque la autoconfianza puede estar relacionada positivamente con el resultado en las carreras de maratón (Cayton y Nickless, 1987), también puede favorecer, con independencia del resultado, que los deportistas se sientan mejor antes y durante la experiencia competitiva, e incluso después de ésta, al percibir un mayor control. En esta dirección, Buceta (2000) se ha referido a las experiencias de "éxito controlado" y "fracaso controlado" como parte del proceso formativo de los deportistas. El "éxito controlado" implica que los deportistas consigan sus objetivos (éxito) percibiendo que se deben a conductas propias que pueden volver a repetir en ocasiones futuras. El "fracaso controlado" conlleva que los deportistas que no alcanzan sus objetivos (fracaso) perciban que, a pesar de ello, conocen y dominan, o pueden llegar a dominar, el proceso adecuado (las conductas propias) para lograr esos objetivos en siguientes oportunidades. En el caso de los maratonianos de este estudio que no consiguieron su objetivo pero valoraron positivamente la información recibida sobre la autoconfianza, se puede especular que esta información quizá les haya ayudado a controlar mejor el proceso de su actuación en el maratón a pesar de no haber obtenido el resultado deseado.

En resumen, el trabajo de asesoramiento psicológico realizado antes de la carrera constituye un interesante avance en el ámbito de la intervención con corredores populares de maratón, justificando el uso y perfeccionamiento del programa empleado. En futuros estudios resultaría apropiado diferenciar a los corredores en función de su edad y, sobre todo, su experiencia en el maratón, observando si estas dos variables determinan de alguna manera la utilidad de los procedimientos, y sus elementos específicos, aplicados en este programa para asesorar a los corredores. Por ejemplo, podría ocurrir que cierta información específica fuese sobre todo útil para corredores que participasen por primera vez, pero no tanto para los más veteranos.

Los resultados de esta investigación señalan que el programa empleado ha sido útil para un considerable número de participantes. No obstante, quizá este número habría sido más elevado si los corredores hubieran recibido el asesoramiento con mayor antelación al maratón, pues en muchos casos es probable que haya sido demasiado tarde para incorporar estrategias nuevas a su plan de preparación. Así mismo, es posible que para un grupo de corredores el asesoramiento no sea suficiente y necesiten un entrenamiento específico para asimilar correctamente las estrategias psicológicas que podrían ayudarles. De hecho, en éste y en cualquier otro contexto de intervención con deportistas, debe esperarse que el simple asesoramiento sirva como procedimiento de intervención sólo para un número limitado de sujetos, siendo la opción del entrenamiento la más idónea para otros. En el caso de los maratonianos populares, se podrían

ofrecer programas de entrenamiento psicológico para aquellos que lo necesitasen, pero las condiciones de estos corredores (no son atletas profesionales, deben compaginar el deporte con otras actividades más prioritarias, no tienen fuentes de financiación) sugieren que son los programas de asesoramiento, con un bajo coste para el corredor, los que se deben desarrollar fundamentalmente.

El trabajo realizado por los psicólogos después de la carrera, debe considerarse bastante positivo, aunque la falta de un procedimiento de evaluación más amplio y sistemático, impide el conocimiento de numerosos datos y dificulta que se puedan alcanzar conclusiones definitivas. Quizá en futuras ocasiones se pueda subsanar o aliviar este problema, pero no será sencillo, porque las condiciones en las que se realiza este servicio de apoyo psicológico dificultan considerablemente la utilización de instrumentos como cuestionarios, inventarios u hojas de registro. Es más, probablemente, la relación entre los psicólogos y los corredores se vería entorpecida si aquéllos tomasen notas o planteasen a éstos rellenar algún instrumento para la recogida de datos. Futuros estudios deben plantearse la manera de mejorar el procedimiento de evaluación de este programa de apoyo psicológico postmaratón, pero sin olvidar que lo importante es ofrecer un buen servicio a los corredores adaptando el procedimiento de evaluación a éste, en vez de ofrecer un servicio de peor calidad para poder emplear un procedimiento de evaluación mejor.

A pesar de las limitaciones del procedimiento, las opiniones de algunos corredores a través de la encuesta (12 de 16 que fueron atendidos después de la carrera, señalaron que les había resultado útil), de otros corredores tras ser atendidos, y los informes globales de los psicólogos y los fisioterapeutas, apoyan la utilidad de este servicio de apoyo psicológico postmaratón, sugiriendo la conveniencia de desarrollarlo en mayor medida e incorporarlo entre los servicios que la organización de un maratón popular ofrece a los participantes.

Con este propósito, es importante que los psicólogos del deporte, al igual que ocurre en el asesoramiento de los corredores antes de la prueba, se preparen para realizar una intervención rápida y eficaz, muy centrada en las emociones y las prioridades del corredor en ese momento, mostrando empatía, sin pretender solucionar los problemas o preocupaciones del deportista ofreciéndole la "solución obvia" que aportaría cualquier amigo con "sentido común", pero ayudándole a mejorar su perspectiva de la situación y su percepción de control interno. En la dirección propuesta por la Terapia Cognitiva de Beck (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979) y, más recientemente, en el ámbito de la Psicología del Deporte, por Buceta (1998) y Giges y Petitpas (2000), esta intervención debe basarse en escuchar con atención al deportista, mostrarle comprensión y apoyo sinceros, proporcionarle refuerzo social para potenciar conductas que deban repetirse o influir en las creencias y actitudes relevantes, hacerle preguntas que le ayuden a centrarse en lo que depende de él y es más prioritario en ese momento (las preguntas deben sustituir a las recomendaciones) y, si procede, aportar sugerencias prácticas dejando que sea el propio deportista el que las acepte. La experiencia expuesta en este artículo, sugiere que este procedimiento es especialmente apropiado con corredores populares de maratón en los programas de asesoramiento psicológico previo a la carrera y apoyo psicológico posterior a ésta.

Por último, aunque la evaluación realizada es limitadísima, y por tanto estas conclusiones deben considerarse como muy preliminares, el asesoramiento realizado al personal sanitario que colabora en la carrera (fisioterapeutas y enfermeros) puede haber contribuido, en cierta medida, al mejor funcionamiento de estos profesionales, al menos en el caso de los fisioterapeutas si se consideran los informes globales de los ocho que fueron consultados y del jefe del grupo. Parece razonable que la mejor comprensión del fisioterapeuta de cómo se siente el corredor, mejore la interacción de ambos y contribuya a optimizar el servicio de fisioterapia en beneficio de los maratonianos.

Otro interesante aspecto es la interacción de los psicólogos con los fisioterapeutas después de la carrera. Ambos la consideraron muy positiva, constituyendo un buen ejemplo de trabajo interdisciplinar aplicado. La intervención de los psicólogos ayudando a los corredores a relajarse muscularmente y distraer su atención, facilitó la intervención de los fisioterapeutas dándoles masaje para recuperarse del esfuerzo realizado.

El reconocimiento del trabajo de los psicólogos por parte de los fisioterapeutas, contribuye a potenciar la percepción favorable de otros profesionales del deporte respecto al papel específico de los psicólogos deportivos, añadiéndose a la valoración positiva de un gran número de corredores. Estos argumentos sugieren que la participación eficaz de los psicólogos en programas como éste, es muy recomendable para mejorar su posición profesional en el ámbito del deporte.

En definitiva, los datos analizados en este estudio avalan la utilidad del programa de intervención psicológica diseñado y utilizado para optimizar el funcionamiento de los corredores populares en el Maratón de Madrid, sugiriendo la conveniencia de perfeccionar este servicio e incorporarlo a la organización de los maratones populares.

## REFERENCIAS

- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. y Emery, G. (1979) *Cognitive Therapy of Depression*. Nueva York: Guilford Press
- Buceta, J.M. (1994) La intervención psicológica para la optimización del rendimiento. En J.Gil y M.A.Delgado (eds.) *Psicología y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Siglo XXI.
- Buceta, J.M. (1996) *Psicología y Lesiones Deportivas: Prevención y Recuperación*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (1998) *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M. (1999) *Psicología del Alto Rendimiento Deportivo*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- Buceta, J.M. (2000) *Psicología de la Enseñanza y del Entrenamiento*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- Buceta, J.M. y Bueno, A.M. (2001) Estrés, rendimiento y salud. En J.M. Buceta, A.M. Bueno y B. Mas (eds.) *Intervención Psicológica y Salud: Control del Estrés y Conductas de Riesgo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J.M., Gutierrez, F., Castejón, F.J. y Bueno, A.M. (1996) Tratamiento psicológico del comportamiento sedentario. En J.M. Buceta y A.M. Bueno (eds.) *Tratamiento Psicológico de Hábitos y Enfermedades*. Madrid: Pirámide.
- Burton, D. (1988) Do anxious swimmers swim slower?. reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61.
- Burton, D., Weinberg, R., Yukelson, D. y Weigand, D. (1998) The goal effectiveness paradox in sport: examining the goal practices of collegiate athletes. *The Sport Psychologist*, 12 (4), 404-418.
- 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.
- Clough, P.J., Shepherd, J. y Maughan, R. (1989) Motives for participation in recreational running. *Journal of Leisure Research*, 21 (4), 297-309.
- Giges, B. y Petitpas, A. (2000) Brief contact interventions in Sport Psychology. *The Sport*

- Psychologist*, 14 (2), 176-187.
- González, A.M. (1996) Procesamiento cognitivo en la actividad deportiva de resistencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 7-18.
- 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.
- Hardy, L. (1990) A catastrophe model of performance in sport. En J.G. Jones y L. Hardy (eds.) *Stress and Performance in Sport*. Chichester: Wiley.
- López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M.C. y Buceta, J.M. (eds.) (1999) *Investigaciones Breves en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson.
- MAPOMA (2000) Datos sobre participación en el Maratón Popular de Madrid. *MAPOMagazine*, 51 (Abril), p.78.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. y Smith, D. (1990) 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.
- Masters, K.S. y Lambert, M.J. (1989) The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury and performance of marathon runners. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11 (2), 161-170.
- Masters, K.S. y Ogles, B.M. (1998) The relations of cognitive strategies with injury, motivation, and performance among marathon runners: results from two studies. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10 (2), 281-296.
- Masters, K.S., Ogles, B.M. y Jolton, J.A. (1993) The development of an instrument to measure motivation for marathon running: The motivations of marathoners scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 134-143.
- 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.
- Navarro, M.D (1994) *Encuestas de Salud*. Madrid: Centro de Estudios Sociológicos.
- 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.
- Schomer, H. (1986) Mental strategies and the perception of effort of marathon runners. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 41-59.
- 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.

## ANEXO I CONTENIDOS DEL FOLLETO INFORMATIVO

### APOYO PSICOLÓGICO AL CORREDOR

**Se acerca el día del Maratón, el momento tan esperado de la salida. Por fin, el corredor va a afrontar el atractivo reto de los 42,195 kilómetros: ¿Qué sucederá en la carrera?, ¿Cómo responderé?, ¿Seré capaz de terminar?, ¿Conseguiré hacer un buen tiempo?.**

La importancia del reto, el deseo de que empiece la carrera y la incertidumbre sobre el desarrollo de la prueba y el resultado final, propician que en los días y las horas previos a la salida, el corredor se encuentre en un estado de sobreactivación.

Cada corredor tiene su forma particular de experimentar la sobreactivación previa a la carrera, pudiendo sentirse tenso, agitado, alterado, acelerado, agarrotado, nervioso, irritable, preocupado, ansioso, temeroso o sobremotivado.

Algunos corredores no son capaces de controlar su sobreactivación y este problema dificulta su funcionamiento normal, perjudicando aspectos como descansar, dormir, alimentarse o hacer la digestión, que son clave para afrontar la carrera en las mejores condiciones posibles. También hay corredores a los que les cuesta controlar su funcionamiento psicológico durante la carrera.

En ausencia del entrenamiento psicológico que podría ayudar a estos corredores, ofrecemos a continuación algunos **consejos prácticos**.



Este material ha sido elaborado por el Master Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).

© J. M<sup>a</sup> Buceta, A. López de la Llave y M. C. Pérez-Llantada.

Correspondencia: Estudios de Master Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte y Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo. UNED- Fundación Universidad Empresa, C/ Victor de la Serna, 2, 3<sup>o</sup> D, 28016 Madrid.

Tlfno: 91 413 56 93 Fax: 91 519 95 76 E-mail: [psidepor@arrakis.es](mailto:psidepor@arrakis.es)  
<http://www.palestraweb.com>

Colaboran: MAPOMA, Vicerrectorado de Alumnos de la UNED, Asociación de Titulados en Psicología del Deporte y Entrenamiento Deportivo de la UNED



### **DECIDE TUS OBJETIVOS PARA LA CARRERA:**

Cada corredor debe tener un objetivo realista para la carrera. Considera lo que has hecho en otras carreras, las características de este maratón y tu estado de forma actual, y decide cuál debe ser tu **objetivo realista** para esta prueba (la distancia que pretendes recorrer y, quizá, el tiempo en el que pretendes hacerlo). Después, es aconsejable que establezcas **objetivos parciales** a lo largo de la carrera (por ejemplo, llegar a un determinado kilómetro en un tiempo concreto). Desde el comienzo de la carrera, procura tener varios objetivos parciales que estén próximos. Piensa en algún premio que puedas darte si consigues tus principales objetivos parciales.

<b>Objetivo realista</b>	•
	•
<b>Objetivos parciales</b>	•
	•

### **PLANIFICA TU CARRERA:**

Estudia el recorrido de la prueba teniendo en cuenta la dificultad de cada tramo y planifica tu carrera. No pienses en la carrera que harán otros corredores. Haz un **plan personal**, el que creas que es mejor para ti (dónde ir más deprisa, dónde ir más despacio). Decide la **intensidad de tu esfuerzo** en cada tramo de la carrera, utilizando una escala de 0-10 puntos.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	_____								
	MÍNIMO ESFUERZO								
	MÁXIMO ESFUERZO								

Si corres con **amigos**, y pretendéis hacer el recorrido en grupo, debéis **planificar la carrera conjuntamente**.

TUS OBJETIVOS Y TU PLAN PARA LA CARRERA  
DEBEN SER REALISTAS

### **ANTICIPA POSIBLES DIFICULTADES:**

Si tus objetivos y tu plan son realistas, y toda va bien, debes conseguir lo que te has propuesto. Pero durante la carrera pueden surgir contratiempos que dificulten tu

<u>Dificultades más probables</u>	<u>Estrategias para controlarlas</u>
•	•
•	•
•	•
•	•

actuación. ¿Qué dificultades pueden aparecer durante la carrera? (cansancio, dolor, caídas, pensamientos negativos, no conseguir algún objetivo parcial, etc.). Reflexiona sobre esta pregunta y

**anticípate a estos contratiempos** para que no te pillen por sorpresa. Después de identificarlos, piensa qué harás si se presentan en la carrera. Debes tener una estrategia preparada de antemano.

## **CÓMO CONTROLAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS DURANTE LA CARRERA**



Durante la carrera puedes tener pensamientos negativos (“estoy muy cansado”, “no puedo más”, “me duelen mucho las piernas”, “no lo voy a conseguir”, etc.).

- Para intentar controlar estos pensamientos debes tener preparada una palabra clave (por ejemplo: ¡STOP!, ¡CALMA!. ¡TRANQUILO!). Elígela y tenla preparada.

**MI PALABRA CLAVE:**

- Cuando en la carrera se presenten los pensamientos negativos, utiliza con **mucha energía** la palabra clave ( ¡¡  !! ) para cortarlos tajantemente.

- Después, debes tener preparado qué vas a pensar para **sustituir** los pensamientos negativos que tenías. Por ejemplo, puedes concentrarte en las zancadas que vas dando y contar cada pisada (1, 2, 3, 4, 5, etc.), recordar carreras pasadas en las que hayas sido capaz de conseguir tu objetivo (recuerda las sensaciones positivas de aquél momento), repasar tu plan de la carrera o realizar cualquier otra actividad mental que te resulte útil. Lo más importante de todo, es que **decidas antes de la carrera** cuál o cuáles serán tus pensamientos alternativos.

- En la carrera puedes controlar tus pensamientos negativos si utilizas con energía la palabra clave ( ¡¡  !! ) y justo después aplicas alguno de los pensamientos alternativos que hayas decidido. Ensayá esta secuencia antes de la carrera (palabra clave y pensamiento alternativo) todas las veces que puedas. Repítela y tenla preparada.

### **Plan de pensamientos alternativos**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

RECUERDA

SI APARECEN PENSAMIENTOS NEGATIVOS

UTILIZA TU PALABRA CLAVE  
¡¡  !!

UTILIZA ALGUNO DE TUS PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS

### **ANTES DE LA SALIDA**

Programa bien todo lo que tienes que hacer el día de la carrera hasta el momento de la salida. Levántate con suficiente antelación, desayuna y vístete tranquilamente. Llega al lugar de la salida con tiempo para prepararte y calentar sin prisas. Si te encuentras sobreactivado, antes del calentamiento puedes hacer algunos ejercicios de relajación. Justo antes de salir, recuerda tu primer objetivo parcial y tu plan para conseguirlo

### **DURANTE LA CARRERA**

- Sigue el plan que hayas trazado antes de la carrera.
- Cada vez que consigas uno de tus objetivos parciales, recuérdate que has sido capaz, que estás más cerca del objetivo final.
- Cada cinco kilómetros piensa si las cosas van como habías pensado. Si es así, felicítate, estás controlando la carrera. Si no es así, contrólala replanteando tus objetivos. No hagas una valoración de tu rendimiento hasta que no hayas terminado. Durante la carrera, lo importante es que te esfuerces, inteligentemente, para alcanzar el mejor resultado posible.

### **DESPUÉS DE LA CARRERA**

- Deja unos días para experimentar todas tus emociones.
- Después analiza cómo ha sido la carrera y saca conclusiones que te sirvan para mejorar en el futuro.
- Puede ser interesante que te plantees la posibilidad de trabajar durante algún tiempo con un psicólogo deportivo. El entrenamiento psicológico bien planificado y conducido por un profesional, puede ayudarte a mejorar tu rendimiento en próximos maratones.

### **PARA DORMIR MEJOR**

- Evita hacer ejercicio por la tarde. Ocupa el tiempo con actividades tranquilas y entretenidas. Prepara la carrera con antelación para no hablar ni pensar en ella después de la cena.
- Antes de dormir haz cosas que reduzcan tu activación, como leer o ver la televisión, pero fuera de la cama.
- Métete en la cama, adopta una posición cómoda y estáte tranquilo. Si dominas alguna técnica de relajación es el momento de aplicarla. También puedes realizar actividades monótonas como contar despacio, recordar sensaciones relajantes o repetir palabras tranquilizadoras.
- Cuando estés en la cama no pienses en la carrera, ni tampoco te preocupes si no te duermes.
- No te esfuerces por quedarte dormido. Cuanto más empeño pongas, peor. Simplemente intenta estar relajado. El sueño vendrá solo

### **EJERCICIOS BREVES DE RELAJACIÓN**

- *El día anterior a la carrera:*
  - En un lugar tranquilo, tumbate en una posición cómoda, con los ojos cerrados y las piernas y los brazos sueltos.
  - Recorre mentalmente tu cuerpo e identifica las zonas de mayor tensión.
  - Concéntrate en esas zonas y sin esfuerzo intenta relajarlas muy despacio, que cada vez estén más sueltas.
  - También puedes imaginar sensaciones de pesadez o calor en las manos, los brazos y las piernas.
  - Para finalizar, vuelve a repasar mentalmente las zonas de mayor tensión y observa los cambios que se hayan producido.
- *Antes de la salida:*
  - Respira profundamente y suelta toda la tensión.
  - Respira con el diafragma cogiendo el aire por la nariz y soltándolo por la boca, e intenta controlar el ritmo de la respiración.
  - Procura que la respiración sea cada vez un poco más lenta, más pausada, más relajada.
- Cada persona se relaja mejor con unos ejercicios que con otros. Debes encontrar los que a ti, en particular, te resulten más útiles.



## ANEXO II

### ÍTEMES DEL CUESTIONARIO CSAI-2 PARA EL CORREDOR

\* **Instrucciones:** A continuación se presentan una serie de frases que los corredores utilizan para describir sus sensaciones antes de una prueba. Por favor lee cada una de estas frases y rodea con un círculo el número que corresponda a *cómo te sientes justo en este momento*. No hay respuestas correctas o incorrectas. No dediques demasiado tiempo a responder.

1. Estoy preocupado por esta carrera
2. Me siento nervioso
3. Me siento tranquilo
4. Tengo dudas
5. Estoy “muerto de miedo”
6. Me encuentro bien
7. Me preocupa no hacerlo en esta carrera tan bien como podría
8. Mi cuerpo se encuentra tenso
9. Tengo confianza
10. Me preocupa fracasar
11. Me siento el estómago tenso
12. Me siento seguro
13. Me preocupa atascarme o agarrotarme por culpa de la presión
14. Mi cuerpo se encuentra relajado
15. Confío en responder bien ante este reto
16. Me preocupa rendir mal
17. Mi corazón está acelerado
18. Confío en rendir bien
19. Me preocupa alcanzar mi objetivo en esta carrera
20. Siento mi estómago agarrotado
21. Me encuentro mentalmente relajado
22. Me preocupa que otras personas se sientan defraudadas con mi rendimiento
  
23. Mis manos están pegajosas
24. Estoy confiado porque me imagino mentalmente como consigo mi objetivo
25. Me preocupa no ser capaz de concentrarme
26. Mi cuerpo está tenso
27. Confío en rendir bien a pesar de la presión

## ANEXO III

### INFORMACIÓN PROPORCIONADA A LOS CORREDORES SOBRE SUS PUNTUACIONES EN EL CSAI-2

**ANSIEDAD SOMÁTICA** (o fisiológica): Indica el grado de activación fisiológica del corredor antes de la carrera. Si la puntuación es alta (por encima de 18 puntos dos días antes de la prueba, o de 27 puntos el día anterior), es conveniente programar actividades para distraerse y realizar ejercicios de relajación para aliviar los síntomas. El día de la carrera, antes de empezar, lo normal es que la ansiedad somática aumente, pero disminuirá cuando la prueba haya comenzado. Antes del calentamiento puede ser beneficioso que el corredor realice algunos ejercicios de relajación.

Asimismo, justo antes de la salida, para algunos corredores puede ser útil respirar profundamente para eliminar tensión, recordar otras carreras en las que hayan ido bien las cosas, repetirse palabras como ¡CALMA!, ¡TRANQUILO!, ¡Céntrate en lo que tienes que hacer y/o recordar la estrategia a seguir durante los primeros kilómetros. En cualquier caso, la ansiedad será alta antes de empezar, pero seguramente podrás controlarla mejor con estas estrategias.

**ANSIEDAD COGNITIVA** (o mental): Refleja la preocupación por el rendimiento en la carrera. Si la puntuación supera los 18 puntos, es aconsejable reflexionar sobre la verdadera trascendencia de la prueba. La prueba puede ser más o menos importante para cada corredor, pero por muy importante que sea, es conveniente recordar que *sólo es una prueba deportiva*. ¿Qué es lo peor que puede pasar?. ¿Es tan grave si sucede?. El corredor es un deportista y sólo está en juego un reto deportivo. Pase lo que pase, debe saber aprovechar la experiencia de esta carrera para mejorar en futuras carreras.

**AUTOCONFIANZA**: Indica la confianza que uno tiene en conseguir su objetivo. Si la puntuación no alcanza los 18 puntos, es conveniente reflexionar sobre los objetivos personales para la carrera y establecer *objetivos que sean verdaderamente alcanzables* (no objetivos utópicos). También es importante hacer un plan personal para la carrera que sea realista. Después conviene anticipar las principales dificultades que podrían impedir alcanzar el objetivo y decidir qué estrategias se utilizarán si surgen estas dificultades. La autoconfianza aumentará si uno reconoce sus propias limitaciones y es sincero consigo mismo respecto a sus verdaderas posibilidades, preparándose para controlar su carrera lo mejor posible.