

95



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

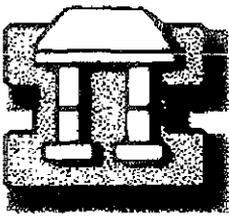


“CAMPUS IZTACALA”

EL PERFIL PSICOLOGICO DEL  
CORREDOR DE MARATON MEXICANO

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA  
P R E S E N T A:  
LORENA MONTOYA PEREZ

ASESOR: MTRO. ENRIQUE B. CORTES VAZQUEZ  
SINODAL: MTRA. ESTER MA. MARISELA RAMIREZ G.  
SINODAL: LIC. E. JOSELINA IBAÑEZ REYES



TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO 2000

278813



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*Agradezco:*

*A mis padres quienes han sido la base tan firme sobre la que me he apoyado siempre.*

*A mis hermanos y hermanas por su ayuda valiosa, su comprensión, pero, sobre todo por su cariño.*

*A Ricky por su entusiasmo y amor que ha sido en mi vida lo que me impulsa.*

*A los profesores Enrique, Marisela y Joselina quienes con tanta disposición me brindaron su apoyo para la elaboración de esta tesis.*

*Al Doctor Sergio porque, tal vez sin pensarlo, ha sido un ejemplo a seguir para mí. Y por la infinita fe que me ha inspirado.*

*A mi gran amiga Alejandra quien no se olvida de todos los momentos que compartimos juntas, pese al tiempo y la distancia.*

*Y finalmente agradezco a todos los corredores que hicieron posible que este trabajo se llevará a cabo.*

*A todos los corredores que de alguna manera han compartido conmigo el placer del correr, dedico esta tesis.*

## INDICE

RESUMEN.....	3
I INTRODUCCION .....	5
CAPITULO I	
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE .....	7
1.2 ANTECEDENTES.....	7
1.3 IMPORTANCIA .....	9
CAPITULO 2	
LA PSICOLOGÍA DENTRO DEL ÁMBITO DEPORTIVO .....	11
2.1 TEORIAS PSICOLÓGICAS .....	11
2.2 APLICACION DE LA PSICOLOGIA AL DEPORTE.....	12
2.3 ROL DEL PSICÓLOGO.....	17
CAPITULO 3	
DESARROLLO DEL ATLETISMO .....	19
3.1 ANTECEDENTES.....	19
3.2 CARRERA DE MARATÓN .....	21
3.3 PROTAGONISTAS .....	23
CAPITULO 4	
ASPECTOS PSICOLOGICOS DEL CORREDOR DE MARATÓN .....	25
4.1 PERSONALIDAD .....	25
4.2 MOTIVACION .....	29
4.3 CUALIDADES VOLITIVAS .....	32
II MARCO TEORICO .....	35
III METODOLOGÍA .....	37
1 SUJETOS .....	37
2 MATERIALES.....	37
3 PROCEDDUENTO.....	37
IV RESULTADOS.....	39
V CONCLUSIONES.....	45
VI BIBLIOGRAFÍA .....	47
VII ANEXOS .....	50

## I INTRODUCCION

A través de esta investigación se realizó una revisión teórica para contextualizar y señalar la importancia que tiene la psicología dentro del ámbito deportivo, así como del deporte como tal para el bienestar de quienes lo practican.

Por lo tanto se revisa, dentro del primer capítulo, en qué consiste la Psicología del Deporte, cuándo por primera vez incursiona en el ámbito, en una palabra sus antecedentes desde los años 20's en Europa hasta nuestros días, y también, por supuesto sin dejar de mencionar la gran importancia que hoy por hoy tiene la ciencia para el deporte en general.

Es muy conocido por todos el hecho de que la psicología como disciplina tiene enfoques diferentes a lo que llamamos teorías psicológicas, por lo que en el segundo capítulo se describen brevemente, considerando a las que más se han aplicado por su objetividad y son la Teoría Conductista y la Cognitiva. Así mismo se describen las técnicas psicológicas de aplicación y el cómo se conforma un programa de entrenamiento psicológico para los atletas. Hablamos también, en este capítulo del papel que juega el psicólogo como profesional dentro del deporte.

Una vez que nos ubicamos dentro de la disciplina con sus teorías y como ciencia que incursiona en ámbito deportivo, se habla en el capítulo tres del deporte en el que, a través de esta investigación, nos hemos enfocado y que es el Atletismo y del que, sin embargo, nos interesa, por el momento, únicamente la carrera de Maratón. Por lo que se describe las pruebas de las que consta la disciplina y se profundiza solamente en lo que es el Maratón. Se mencionan también los corredores que han destacado a través de las diferentes competencias que se realizan en todo el mundo. Se consideró también hacer el listado de todos los corredores y corredoras que participaron en la presente investigación porque de alguna manera ellos son los protagonistas dentro de las carreras de Maratón, así como de la investigación misma.

Finalmente en el capítulo cuarto se señalan los aspectos psicológicos que algunos investigadores (García Ucha y Heredia, 1996) refieren como característicos a contemplar en los deportistas enfocados en disciplinas de resistencia, y que son la Personalidad, la Motivación y las Cualidades Volitivas.

Una vez que nos hemos contextualizado viene la fase de la investigación para lograr así el propósito del presente trabajo y que es el construir el perfil psicológico del corredor de maratón. Por lo cual, posteriormente se lleva a cabo el procedimiento, se analizan los resultados de manera cualitativa y cuantitativamente y para finalizar, presentamos las conclusiones.

## CAPITULO 1 PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Una rama de la psicología que estudia las particularidades de la personalidad del deportista en su relación con las variables que afectan su rendimiento en la actividad deportiva, es la psicología del deporte (García Ucha y Heredia, 1996).

Esta disciplina en un principio carecía de estudios que analizaran su nacimiento y desarrollo así como su importancia, pero actualmente, afirma Riera (1985), parece haber mayor interés por comprender sus orígenes.

En cuanto a su importancia nos habla Rossell (1998), que el estudio desde el punto de vista psicológico del deporte no solo esta en que el hombre se encuentra implicado sino también porque este mundo del deporte cuenta con todos los elementos formales para ser estudiado.

Nos enfocamos en este estudio en el deporte, llámese de alto rendimiento o de afición, donde existe una gran intensidad y volumen de los ejercicios generales y especiales, que son posibles gracias a los entrenamientos constantes con la aplicación de esfuerzos físicos y psicológicos máximos.

### 1.1 Antecedentes.

Las primeras investigaciones sobre Psicología del deporte se inician después de la Revolución Rusa. Se forman centros de estudios de las capacidades de los deportistas, las investigaciones se dirigen hacia el análisis de la actividad motora y el aprendizaje motor, la atención e imaginación y el desarrollo del carácter (Argumosa y Cervantes, 1997).

Según Cratty (citado en Riera, 1985) el pionero de estas investigaciones fue Peter Roudick, llamado también padre de la Psicología del deporte soviética.

En Alemania en el año de 1921, Shuttle publica la introducción a la psicología del ejercicio físico, en 1926 Griffith publica Psicología del entrenamiento y dos años después Psicología del Atletismo. Hasta 1930 éste sienta las bases del laboratorio de Psicología Aplicada al Deporte.

La Psicología del Deporte sigue su curso de manera no muy regular, por lo que desde 1930 hasta la década de los 60's Bruce Olgilvie y Thomas Tutko provocaron un gran interés por la misma, a partir de la publicación de su libro Problems Athletes and How to Handle Them, desarrollaron el inventario de Motivación Atlética, test de lápiz y papel que pretendía dar una medida de las motivaciones de los atletas (Argumosa y Cervantes, 1997).

Posteriormente la ciencia es reconocida internacionalmente en 1965 con la celebración en Roma del primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte. De ahí se derivaron dos consecuencias importantes, una de ellas fue la fundación de la International Society of Sport Psychology (ISSP), siendo elegido el Dr. Ferruccio Antonelli como presidente, la cual ha facilitado un mayor intercambio de información entre diferentes países; y otra, la posterior aparición en 1970 de la primer revista específica del deporte: International Journal of Sport Psychology (Cruz Feliu, 1995).

La segunda reunión internacional de la ISSP fue organizada por la Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física (NASPSA) en 1968.

El Dr. Arthur Slater-Hammel fue el primer presidente de la NASPSPA. En 1969 fue fundada la Sociedad Canadiense de Aprendizaje Psicomotriz y Psicología del Deporte (CSPLSP), por Robert Willberg (Argumosa y Cervantes, 1997).

El objetivo principal de los Psicólogos del deporte de ese tiempo, era hacer avanzar el conocimiento básico mediante el estudio experimental. Sin embargo, no existía una conciencia clara acerca de cual debería ser este conocimiento básico. Por lo tanto los temas de investigación eran muy diversos y se dirigían hacia colectivos muy específicos.

Muchos Psicólogos del deporte creían que los mecanismos internos (los rasgos) son los que regulan la conducta pero, pronto se dieron cuenta de los efectos que sobre la conducta ejercen variables ambientales. El paradigma interaccionista que consideraba como variables: al sujeto, al ambiente y a la interacción posible entre ambos, comenzó a tomar auge y a ganar mas credibilidad, como acceso viable a la comprensión del comportamiento del deportista.

A finales de los 70's y principios de los 80's la Psicología del deporte empieza a tener un enfoque más cognitivo, a prestar atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que los atletas se mentalizan y a cómo ésta mentalización influye en su rendimiento.

El crecimiento del interés y conocimiento básico de la Psicología Aplicada al Deporte se refleja en la creación de la Asociación para el progreso de la Psicología del Deporte (AAASP, 1985). Su propósito es dar a conocer los servicios existentes en organizaciones tales como la ISSP, NASPSPA y la Asociación Americana de Psicología (APA), para ofrecer un marco de referencia dirigida específicamente a aspectos aplicados de Psicología del Deporte, como la promoción de la investigación y el estudio de aspectos profesionales como los criterios éticos, cualidades para convertirse en Psicólogos del Deporte y certificación oficial.

Con base en lo anterior podemos darnos cuenta que el desarrollo de la Psicología del Deporte ha tenido gran importancia en los países europeos. En México, sin embargo, no ha sido de igual manera.

En el año de 1978 se llevo a cabo el Primer Simposium Internacional de la Psicología del Deporte en la ciudad de Monterrey, N. L., el cual fue organizado por la Facultad de Psicología y la Organización deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Otro acontecimiento importante fue el primer Coloquio sobre la Psicología del Deporte realizado en la ciudad de México en el año de 1983, en el que se admite a la Psicología como parte de la actividad deportiva. Durante el periodo de 1983-1988 se exponen técnicas en la Facultad de la UNAM para elaborar programas que se pueden introducir al deporte.

También se reconoce las investigaciones dirigidas por la Dra. Rocío Hernández y por la CONADE en eventos nacionales e internacionales.

Además se han realizado investigaciones a nivel licenciatura en la Facultad de Psicología de la UNAM, en la ENEP Iztacala y en la facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León (Argumosa y Cervantes, 1997).

## 1.2 Importancia

Pese a su importancia actual, la psicología del deporte no ha tenido un desarrollo acelerado y principalmente en nuestro país no ha cobrado gran fuerza, tal vez debido a factores que menciona Alvaredo (1994), como son:

- La labor aislada de muchos psicólogos.
- La inadecuada percepción de su profesión.
- Aspectos de cuestión ética.
- Los prejuicios de los psicólogos para dedicarse al deporte (temor a descender en su estatus profesional).
- El "Academismo" en la formación del psicólogo.
- La falta de una especialidad propia en los programas de estudio en las Universidades.

Al respecto de estos últimos factores, por lo menos la Facultad de Psicología de la UNAM y la ENEP Iztacala son ejemplos de instituciones donde no se considera la psicología del deporte como materia curricular de la carrera. Existiendo esta especialidad sólo en el Tecnológico de la Ciudad de Monterrey.

Lo anterior expuesto son algunas razones de la poca dedicación de los psicólogos dentro de este campo de aplicación que es el deporte, no por ello se deja de enfatizar la importancia de la Psicología dentro del mismo, ya que este ocupa un lugar muy importante en la vida de la sociedad porque "asegura un desarrollo físico armónico del hombre" (Panohiba, 1976).

Cabe mencionar, pues que el deporte trae consigo beneficios tanto físicos como psicológicos y por lo tanto, también sociales, en este sentido es pues de gran importancia el estudio del deporte desde la perspectiva psicológica, porque se involucra en el ámbito de la salud y lo social del hombre.

Expondremos algunas investigaciones que han hallado beneficios, del aspecto físico y psicológico, en el hombre. Dentro del lo físico y de salud encontramos que el deporte previene las enfermedades cardiovasculares e incrementa la esperanza de vida (Salvador, Suay, Martínez, González, Rodríguez y Gilabert, 1995).

Además a nivel psicológico, probablemente existen beneficios múltiples, como la mejora de la autoconfianza, la sensación de bienestar, la disminución de la ansiedad y depresión y mejora del funcionamiento intelectual (Marqués, 1995).

Por los motivos ya expuestos acerca de la importancia del deporte, sabemos que existen disciplinas científicas que incursionan metodológicamente y experimentalmente en este ámbito, tales como la Medicina, la Pedagogía y, por su puesto, la Psicología.

Las cuales tratan justamente de optimizar el rendimiento de los atletas, sin embargo, aquí solo nos interesa abordar a la Psicología, siendo esta disciplina fundamental para el desarrollo de la práctica deportiva y aún más del controvertido deporte mexicano, por lo tanto el siguiente capítulo trata de exponer como entra la Psicología en el ámbito deportivo.

## CAPITULO 2

### LA PSICOLOGIA DENTRO DEL AMBITO DEPORTIVO

#### 2.1 Teorías Psicológicas.

La Psicología aplicada al deporte debe tener un enfoque abierto a las principales orientaciones teóricas que tratan de aportar conocimiento sobre la conducta humana (Balaguer, Escarti y Villamarín, 1995).

Para los autores anteriormente citados, los dos enfoques que han imperado en el área del deporte, y que todavía siguen haciéndolo son la orientación conductista y la cognitiva.

Principalmente lo que caracteriza la diferencia entre estas dos aproximaciones es el modelo de hombre en que se sustentan.

Para la orientación conductista el hombre es considerado un ser pasivo que responde automáticamente a los estímulos del medio, y para la orientación cognitiva es considerado un ser activo procesador de información.

El conductismo centra su estudio en la descripción objetiva del comportamiento procurando relacionarlo con los cambios ambientales presentes y pasados que lo determinan, utiliza la observación objetiva para la obtención de información y detecta los estímulos, respuestas, condicionamiento y reforzadores (Riera, 1985).

El condicionamiento clásico y el operante son exponentes del conductismo.

En donde, por ejemplo, el deportista actúa como un autómata, ofrece respuestas a los estímulos que van apareciendo en la situación, se considera pues como un ser pasivo que simplemente responde cuando están presentes los estímulos adecuados. El ambiente dirige el curso de su conducta.

Mientras que en otras situaciones el deportista actúa como un procesador activo que elabora la información en función de su experiencia previa, es decir, que no es un receptor pasivo sino que interpreta la información según sus contenidos previos.

Lo anterior se refiere a lo postulado por la psicología cognitiva, quien trata de dar una explicación de la forma en que los seres humanos procesan la información dentro de sí mismos para dar una respuesta, basándose en la auto-observación (Argumosa y Cervantes, 1997).

En la década de los setenta los modelos Skinnerianos dominaban la psicología del deporte. Los entrenadores manipulaban el ambiente como procedimiento para regular la conducta de los deportistas y conseguir mejoras en la ejecución. Después de esta década la investigación siguió ya bajo los postulados de la aproximación cognitiva en la psicología del deporte y el interés se centro y sigue centrado fundamentalmente en estudiar el papel que juegan los pensamientos y las representaciones mentales en la conducta de los deportistas. (Riera, 1985).

Para autores como Paimi y Blanco y Buceta (citados en Riera, 1985), ambas teorías se conjugan y las representan en la aplicación de técnicas Cognitivo-Conductuales en el diseño de programas de intervención.

Por lo tanto, estos autores mencionados, suponen que las dos teorías que fundamentan a la psicología dentro del ámbito deportivo son el conductismo y la orientación cognitiva y más aun sugieren la unión de ambas para la investigación e intervención de la psicología en el deporte.

## 2.2 Aplicación de la Psicología al deporte.

Una serie de teorías y técnicas procedentes de la psicología, pueden ser dirigidas a la adquisición o mejora de las habilidades psicológicas necesarias para hacer frente a las distintas situaciones deportivas, de forma que permita mejorar o mantener el rendimiento deportivo, así como ayudar en el crecimiento y bienestar personal de los deportistas.

Por lo que la psicología en su aplicación al deporte elabora programas de entrenamiento psicológico para la práctica y competición de los deportistas, cualesquiera que sea la modalidad que ejecuten.

Para tal fin se llevan a cabo los siguientes pasos:

Toma en cuenta exigencias psicológicas de la actividad deportiva

Elabora un modelo ideal del deportista

Realiza un psicodiagnóstico del deportista

Elabora un programa psicológico de entrenamiento

### Exigencias Psicológicas de la Actividad Deportiva

El psicólogo debe conocer las principales características del deporte en el que va a trabajar. Este aspecto es tan importante que algunos autores consideran que la primera fase en la iniciación de un programa de entrenamiento debería ser el conocimiento del deporte (Balaguer, Escarti y Villamarín, 1995). Este criterio es compartido por buena parte de los psicólogos del deporte que señalan la importancia que tiene el conocimiento de las características propias del deporte en el que se va a entrenar tanto para analizar los requisitos psicológicos del mismo, como para conseguir una buena dinámica con los deportistas.

El hecho de que el psicólogo conozca el deporte en el que va a dirigir la parte psicológica, facilita la comprensión de la dinámica del deportista o del equipo y favorece el "raport" que se establece con el deportista y con el entrenador (Balaguer, Escarti y Villamarín, 1995).

Se clasifican los deportes en tres rubros: Deportes con pelota, de fuerza rápida y de resistencia.

### Exigencias Psicológicas:

#### Deportes con Pelota

- \_ Gran expresión del pensamiento táctico.
- \_ Manifiesta expresión de la concentración y distribución de la atención.
- \_ Coordinación psicomotriz.
- \_ Cohesión grupal-compatibilidad psicológica
- \_ Adecuado control emocional.
- \_ Capacidad de carga psíquica.

### Fuerza Rápida

- \_ Control emocional.
- \_ Velocidad de reacción.
- \_ Concentración de atención.

### Resistencia

- \_ Desarrollo de cualidades volitivas.
- \_ Adecuada motivación.
- \_ Adecuados mecanismos de recuperación psicoñsica.
- \_ Ciertos rasgos tipológicos de la personalidad.

### Elabora un Modelo Ideal del Deportista

Con base en la caracterización psicológica y metodológica del deporte concerniente, se elabora un modelo del deportista, esto con la finalidad de detectar talentos que pudieran incursionar al deporte determinado, a su vez establece puntos de partida para el desarrollo de las cualidades psicológicas que se requieren en la práctica del deporte.

### Psicodiagnóstico del Deportista

Para la elaboración del programa adecuado para el deportista el psicólogo del deporte evalúa las habilidades con las cuales cuenta el deportista, con los siguientes instrumentos de diagnóstico:

- \_ Observación
- \_ Test psicológicos para el deporte (personalidad, motivación, estados de ánimo y ansiedad)
- \_ Mediciones psicofisiológicas (activación, visualización y relajación)
- \_ Entrevistas
- \_ Cuestionarios

La tarea del psicólogo del deporte durante el proceso de evaluación incluye no sólo conocer las metas que se persiguen, es decir que información ha de obtenerse y como ha de obtenerse, sino que también incluye el establecimiento de un modelo que le permita integrar toda esta información de un modo significativo que sea útil para generar hipótesis y tomar decisiones respecto a la planificación del entrenamiento (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995). Es decir que el psicólogo del deporte pueda enfrentarse a los problemas que se le pudieran presentar con el conocimiento previo de ellos.

### Elabora un Programa de Entrenamiento Psicológico

#### FASE 1

Establecimiento de objetivos

#### FASE 2

Entrenamiento en habilidades psicológicas

#### FASE 3

Pre-competición

FASE 4  
Competición  
FASE 5  
Post-competición

El programa se elabora a través de estas fases que permiten ordenar y estructurar los pasos a seguir en el trabajo a lo largo del periodo de tiempo que se vaya a trabajar.

#### FASE 1

##### Establecimiento de Objetivos.

Es importante en esta primera fase conocer cuales son los objetivos que quieren conseguir los deportistas y/o el equipo tanto a largo como a medio y a corto plazo.

Es conveniente conocer cual es la motivación actual del deportista, a si como las posibilidades que cree tener para mejorar tanto física como psicológicamente, es decir las expectativas.

En base a lo anterior y a los resultados de la evaluación previa, se plantean los objetivos a alcanzar a través del programa.

#### FASE 2

##### Entrenamiento de Habilidades Psicológicas.

En esta fase el psicólogo deberá utilizar una metodología pedagógica adecuada para conseguir los objetivos trazados. Deberá conocer cuales son las habilidades que se van a entrenar, el tiempo para su consecución, el número de sesiones semanales, la duración de las mismas y las técnicas y ejercicios que se van a utilizar para conseguirlos (Schomer, 1987).

En esta fase se llevan a cabo dos pasos principales: la preparación general y la preparación específica.

##### Preparación general

Esta fase esta destinada a que el deportista aprenda las habilidades psicológicas fundamentales: el control emocional (relajación activación), la concentración, la autoconfianza y la visualización.

Para su aprendizaje el psicólogo elegirá las técnicas que considere más oportunas, entre las cuales están las que expone Palmi (citado en Riera, 1985):

##### Manejo de ansiedad

- \_ Respiración
- \_ Relajación progresiva
- \_ Entrenamiento autógeno
- \_ Desensibilización sistemática
- \_ Biofeedback
- \_ Inoculación del estrés
- \_ Autoinstrucciones
- \_ Reestructuración cognitiva

##### Confianza

- \_ Determinación de objetivos

- \_ Autoregulación
- \_ Autoinstrucciones
- \_ Control de pensamientos
- \_ Autohipnosis
- \_ Dinámica de grupo

#### Concentración

- \_ Relajación
- \_ Atención y concentración
- \_ Entrenamiento modelado
- \_ Práctica imaginada

Las técnicas deben practicarse de forma regular ya que sólo con la práctica continua se alcanzará el grado de ejecución adecuado y el nivel de eficacia deseable.

Aunque el periodo de tiempo requerido para el aprendizaje de las mismas dependerá de cada deportista, existen estudios que informan que el promedio de tiempo para el aprendizaje de una técnica psicológica es de dos meses, con una secuenciación de práctica de tres a cinco sesiones semanales de una duración entre 15 y 30 minutos.

Respecto al orden en el aprendizaje de las diferentes habilidades, la primera de ellas debe ser la relajación, puesto que ésta es necesaria para el aprendizaje y práctica de la visualización. La última en aprenderse debe ser la concentración, dado que el dominio de la relajación la autoactivación y de la autoconfianza son importantes para controlar la concentración (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995).

Cuando se entrena por primera vez una técnica psicológica el deportista ha de saber que debe practicar en situaciones fuera de competición llamadas también " poco exigentes " (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995), que le permitan un buen aprendizaje para pasar finalmente ir introduciéndolas a situaciones de competición.

#### Preparación Específica

El objetivo de este pasa consiste en entrenar de manera más específica estas habilidades, haciendo que el deportista las utilice en situaciones concretas. Para ellos se diseñaran ejercicios específicos de entrenamiento para cada una de estas habilidades en el terreno concreto de cada deporte (pista piscina, campo, etc.)

Con la adquisición y mejora de determinadas habilidades psicológicas se pretende que a la larga el deportista sea autosuficiente que no necesite que nadie le diga lo que tiene que hacer sino que este preparado para conocer que es lo que le sucede en cada momento y que pueda introducir la estrategia psicológica adecuada para solucionarlo i no solamente eso, sino que además pueda programar sus acciones futuras y que las dirija consciente y voluntariamente.

Ahora bien esto no sucede de forma automática, sino que, al igual que el entrenamiento técnico en el entrenamiento psicológico existen habilidades básicas que los deportistas tienen que continuar entrenando para que se mantenga su nivel de dominio.

### FASE 3

#### Pre-Competición.

El objetivo de esta fase consiste en la adquisición y perfeccionamiento de estrategias previas a la competición.

Durante esta fase que se caracteriza por ser potencialmente estresante, los deportistas se enfrentan a una serie de amenazas que evalúan para saber si son o no capaces de afrontarlas.

Esta fase pasa por tres diferentes pasos, los cuales consisten en desarrollar, entrenar y utilizar un plan de pre-competición en las situaciones específicas de cada deporte.

#### 1.- Desarrollar un plan competitivo

Un plan básico de competencia que puede ser útil en todos los deportes, consiste en desarrollar un calentamiento psicológico apropiado, combinado con un calentamiento físico, y en encontrar un foco atencional adecuado. A través del calentamiento psicológico y de la focalización atencional, inmediatamente previa a la competición se intentan tres objetivos:

A.- Fortalecer los sentimientos y estar preparado (a) para reforzar la confianza en la preparación y en uno mismo.

B.- Evitar la intrusión de pensamientos amenazantes, es importante dirigir la atención lejos de los que preocupa y orientarla hacia donde nos encontremos mejor.

C.- Que el deportista encuentre un estado emocional positivo, un nivel de activación óptimo y un foco atencional orientado a conseguir el mejor resultado.

#### 2.- Práctica y perfeccionamiento del plan de focalización y su utilización en las situaciones específicas para las que se ha diseñado.

Una vez diseñado el plan de focalización el deportista puede entrenarlo bien a través de situaciones simuladas o bien a través de la visualización.

El periodo de tiempo previo a la competición en el que se introducirá el plan psicológico precompetitivo estará en función de las necesidades del deportista, por ejemplo, algunos necesitarán introducirlo una semana antes mientras que otros lo introducirán ese mismo día, o bien 20 minutos antes.

#### 3.- Mantenimiento de las habilidades psicológicas fundamentales.

Este paso a seguir dentro de la tercer fase del programa consiste en practicar las habilidades psicológicas fundamentales sin que caiga en la monotonía, se realizarán prácticas adaptadas a diferentes situaciones deportivas.

### FASE 4

#### Competición.

El objetivo fundamental de esta fase consiste en la adquisición y perfeccionamiento de estrategias para la competición. Lo que se quiere conseguir es que el deportista sea capaz de dar lo mejor de sí mismo en los eventos y sea capaz de actuar "fluidamente", que tenga "pistas" o "señales" para que las amenazas potenciales no le hagan perder la atención.

Para llegar a esto se llevan acabo dos pasos, el primero consiste en elaborar un plan de focalización para que el deportista consiga concentrarse en los estímulos relevantes para

la ejecución. El segundo paso consistirá en desarrollar un plan de refocalización, esto es, desarrollar las estrategias que le permitan focalizar nuevamente cuando las distracciones hayan sido capaces de romper la concentración.

## FASE 5

### Post-Competición.

El objetivo fundamental de esta fase consiste en analizar cómo interpreta el deportista el resultado de su competición, puesto que de ello dependerá en gran medida su motivación futura, su autoeficacia en la tarea. Ya que de lo que se ocupa esta fase es de analizar la percepción e interpretación del éxito y del fracaso.

### 2.3 Rol del Psicólogo en el deporte.

Las funciones que debe desempeñar el psicólogo en el ámbito deportivo, fueron acordadas por una comisión de diez personas - con probada experiencia y con diferentes orientaciones dentro de la psicología del deporte - que el comité olímpico de Estados Unidos (USOC, 1983) asignó por primera vez en un proyecto de investigación sobre el deportista de élite (Balaguer, Escartí y Villamarín, 1995).

Los miembros de esta comisión asignaron tres funciones al psicólogo del deporte: Clínica, Educativa e Investigadora.

- El rol educativo es el más extendido dentro de la psicología del deporte.

El psicólogo del deporte debe proveer al entrenador y deportista de la información y directrices para aprender las habilidades psicológicas apropiadas y presentar al deportista el material necesario u orientar al entrenador en la preparación del programa de entrenamiento psicológico para los deportistas.

El psicólogo del deporte es visto como educador, cuya meta es mejorar la salud y fomentar el aumento de la ejecución atlética.

La labor del psicólogo del deporte es la de guiar al entrenador y al deportista, en el aprendizaje de las habilidades psicológicas que permitan al deportista aprovechar al máximo todo su potencial (Loehr, 1982).

Ayudar a los deportistas que psicológicamente son normales a mejorar sus habilidades psicológicas para poder hacer frente a las presiones asociadas a la competición de alto nivel.

Lo anterior son algunas funciones que en el rol educativo desempeña el psicólogo del deporte.

Por otro lado la labor del psicólogo del deporte que desempeñe el rol Clínico, consiste en ayudar a aquellos deportistas que presentan problemas psicopatológicos que interfieren no solo en su actividad deportiva sino también en su actividad cotidiana. Este rol es definido por algunos autores de la siguiente manera:

“ Asegurar la salud mental de los participantes en el deporte mediante el uso de terapias para prevenir tratar las tensiones y problemas”.

“ Atiende a los deportistas que exhiben psicopatologías”.

Trabaja con deportistas que tienen problemas emocionales importantes (Loer, 1982, 125).

Finalmente tenemos el rol Investigador-Evaluador y este consiste en realizar estudios, desarrollos y aplicación de técnicas evaluativas e información sobre qué variables, psicológicas intervienen en el rendimiento que permitan aumentar los conocimientos sobre las necesidades del deportista para conseguir una eficaz intervención.

## CAPITULO 3 DESARROLLO DEL ATLETISMO

Hemos hablado de la psicología; del como esta ciencia incursiona en el ámbito del deporte.

Corresponde pues, ahora hacer mención del deporte mismo, puntualizando solamente sobre el atletismo, por ser la disciplina en donde se ubica la carrera de maratón, la cual es el punto de enfoque en el presente estudio.

### 3.1 Antecedentes.

El atletismo sintetiza el conjunto de ejercicios corporales que por su naturaleza corresponden a las actividades físicas instintivas de la especie humana, uno de estos ejercicios es correr, este es y ha sido siempre una actividad practicada por el hombre.

Según dice Kostrubala (1990) durante el periodo que se establece de 3000 000 aC hasta cuando menos la época de las ciudades de 5 000 aC, nuestros antepasados eran nómadas, caminaban, cazaban, recolectaban, emigraban y corrían cuando cazaban y en ocasiones cuando temían.

En el México prehispánico durante ciertas festividades religiosas, las carreras a pie eran lo de mayor predilección. Las carreras de distancia y resistencia constituyen todavía la recreación favorita para muchas comunidades indígenas (Reglamento oficial de atletismo, 1998).

Los indios Tarahumaras del estado de Chihuahua, son tal vez los más notables corredores de larga distancia. Viven en una zona de terreno escabroso y montañoso. Se les puede ver corriendo a trote de un lugar a otro, corren en forma natural que es su estilo de vida. Por gusto y como diversión hacen una carrera en grupo cada semana de aprox. 48km y en ocasiones especiales llevan a cabo carreras de hasta 240 km



Corredor Tarahumara

Un segundo ejemplo son los aborígenes australianos cazadores de canguros. El aborígen solitario localiza un canguro y lo sigue con trote lento todo el día y parte de la noche. A la mañana siguiente, el aborígen se levanta, llega hasta donde se encuentra el canguro y lo mata. El canguro demasiado envarado para moverse, no puede escapar ni resistir el ataque.

Se sabe que los indios hopi también corrían largas distancias. Un grupo se levantaba antes de amanecer, corrían 16 km hasta el lugar donde se encontraban sus campos, trabajaban y después regresaban corriendo los 16 km hasta sus viviendas.

Otro informe vívido es el reporte de Laurent Vander Post (1983) en donde relata que siguió a tres cazadores bosquimanos mientras cercaban a un antilope. A pesar de que habían corrido más de 32km mientras lo perseguían, estaban frescos y nada fatigados al terminar la cacería (citado en Kostrubala, 1990).

Ahora bien, sabemos que el correr, junto con otras actividades por demás también naturales como el saltar longitud, altura y lanzamientos (Bala martillo y jabalina) forman parte de la disciplina deportiva que conocemos como atletismo.

En el mundo, la historia del Atletismo, remonta su inicio en Grecia y sus juego Helénicos por el siglo IV aC (CODEME, 1991). Nos situamos por su puesto en el ámbito de las olimpiadas y sus juegos Olímpicos antiguos donde los campeones eran reconocidos como verdaderos héroes y ejemplos para los pueblos de la resplandeciente cultura griega.

En la época moderna el Atletismo formal se inicia en Inglaterra en 1850 (CODEME, 1991), con las primeras competencias atléticas, siendo hasta 1896, cuando se celebraron los primeros juegos Olímpicos de la era moderna, el protagonista de esta y todas sus ediciones posteriores.

En México, la primera noticia de la práctica formal del Atletismo se sitúa en 1910, la que es promovida por los profesores egresados de la escuela de esgrima y gimnasia del ministerio de guerra y marina.

Según los datos históricos de 1912 a 1920, las actividades atléticas eran exclusivas de los estudiantes.

De 1920 a 1932 se efectuaron los Encuentros Atléticos Regionales del DF y desde 1933 a la fecha se conocen con dicho nombre.

En 1920 se realiza el primer encuentro atlético Nacional, con la participación del DF y los estados de Puebla, Nuevo León y Jalisco. Se promueve la creación de la Federación Atlética Nacional, instalándose el primer comité de tal Federación.

El Quinto Comité de la Federación Atlética Nacional, en 1925 aprueba la carta constitutiva para la Federación Atlética Mexicana de aficionados, la que en 1933 pasa a ser la Federación Mexicana de Atletismo y se afilia a la Federación Internacional de Atletismo.

Las competencias atléticas mencionadas se desarrollaron hasta 1924 en el parque Unión de Béisbol y a partir de 1925 se efectuaron en el Estadio Nacional. Cabe mencionar que mientras en México no hubo instalaciones adecuadas, los atletas entrenaban en los hipódromos de la Condesa y de Peralvillo, así como en otros lugares no menos inverosímiles.

El primer encuentro atlético femenino se realizó en 1932 en la pista de la escuela Nacional de Maestros y se recuerdan competencias entre niñas de primaria y secundaria en la pequeña pista (200 m) de la escuela Corregidora.

Es a partir de 1934 cuando la mujer mexicana participa ya en los Encuentros Atléticos Nacionales.

Nueve décadas de este siglo, 1910 al momento actual, tiene ya de evolución el Atletismo en México y nos legan expresión historia y cultura atlética una generosa relación de honor de maestros, atletas y profesionales dedicados al estudio del deporte.

Las pruebas que se realizan en el Atletismo son las siguientes:

- Salto con Garrocha
- Salto de Longitud
- Salto de Altura
- Lanzamiento de Jabalina
- Lanzamiento de martillo
- Lanzamiento de bala
- Caminata 10, 20 y 50 Km.
- Carrera de 100 m planos y 110 con vallas
- " 200 m planos
- " 400 m planos y con vallas
- " 800 m planos
- " 1500 m planos
- " 3000 m steeplechase
- " 5000 m planos
- " 10000 m planos
- Carrera de Maratón 42.195 Km.

### 3.2 Carrera de Maratón.

"El maratón disciplina que valora cualidades tan loables como la voluntad, la perseverancia y el conocimiento de uno mismo, suscita un vivo interés para el psicólogo" (Ancitil, Begin y Montuoro, 1991,17).

Como hemos visto ya la carrera de Maratón es una de las pruebas del Atletismo en donde se requieren marcadas cualidades físicas y psicológicas.

El Maratón consta de una carrera continua a un ritmo constante medio de 42.195 Km. de recorrido, el reglamento Oficial señala que debe realizarse sobre las principales calles y avenidas de la ciudad y la salida y/o meta debe ser en un estadio.

Los antecedentes del Maratón se remontan a la Grecia antigua aproximadamente entre los años 484 a 425 a C, cuando los griegos encabezados por el general Milciades, vencieron a los persas de Datis y Artáfenes en la gran batalla de Maratón, un corredor de nombre Filípides corrió más de 40 km hasta Atenas para dar la noticia del triunfo al consejo de ancianos, pero apenas tuvo tiempo de decir lo indispensable y cayó muerto por la fatiga que le ocasionó. Este acto fue el que dio nombre a la carrera de Maratón. Filípides era un guerrero entrenado que cubría distancias fantásticas.

En memoria de tan grande proeza, se incluyó en 1896 por primera vez en los juegos Olímpicos, una carrera de 42.2 Km., que corresponde a la distancia entre Maratón y Atenas. Esta carrera de resistencia que ganó con el aplauso de sus compatriotas el cartero griego Spyridon Louis, con un tiempo de 2 horas y 52 minutos. Durante este evento la prueba se programó al final y fue dominada por los griegos de 9 que participaron 8 finalizaron (Martín, Benario y Gynn, 1997).

Fue desde aquel año incluida oficialmente en el programa de las Olimpiadas modernas (Síntesis histórica del primer Maratón Int. De la Cd. De Mex. 1983).

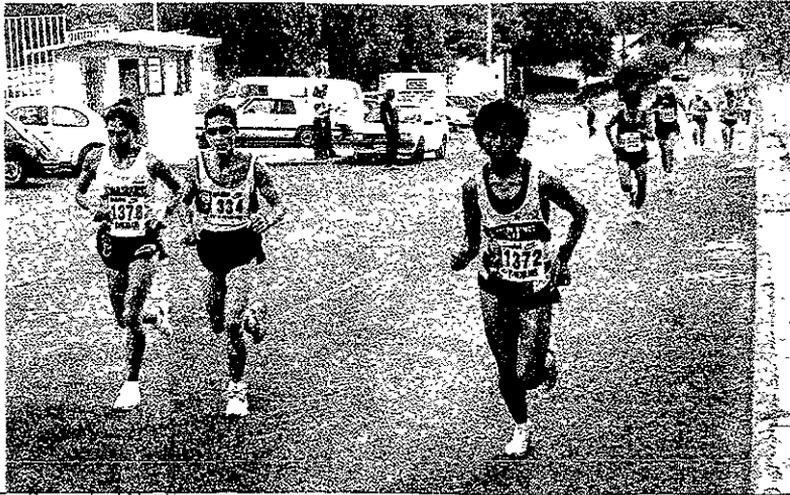
La primera versión en Norte América fue en Boston en donde mas de 100 años se ha celebrado uno tras otro el Maratón de la Cd. el que cuenta con un gran reconocimiento mundial ahí se citan los mejores maratonistas del mundo, al principio nadie se esperaba la gran popularidad que ha tenido el evento (Martín, Benario y Gynn. 1997).

La participación femenina comenzó también en el Maratón de Boston curiosamente, pero del año de 1966, siendo en este Maratón donde la participación tomara vuelo (Kuscisk, 1997).

A partir de ese acontecimiento comenzó a ir en ascenso tanto la participación como el desempeño de la mujer en el Maratón.

No hay récords masculinos ni femeninos de la prueba porque cada recorrido de maratón es diferente. Los mejores tiempos masculinos están por debajo de 2h 7m y los mejores femeninos algo superior a 2h 20m.

Algunos corredores que alcanzaron el éxito en esta prueba fueron el etíope Abebe Bikila, que gano la carrera de maratón en las Olimpiadas de 1960 y 1964, y el alemán Waldemar Cierpinski, que ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de 1976 y 1980. Las actuaciones de la noruega Grete Waitz ayudaron a levantar la popularidad de la prueba entre las mujeres a partir de la década de 1980; Waitz ganó la maratón de Nueva York nueve veces, desde 1978 hasta 1988, a si como la maratón de Londres en dos ocasiones. Ingrid Kristiansen, otra noruega, ganó la maratón de Londres en cuatro ocasiones durante la década de 1980 y en 1985 volvió a hacerlo con una marca personal que hoy en día, once años después, sigue siendo el récord del mundo. En los juegos Olímpicos de Atlanta 1996 ganó el sudafricano J. Thugwane y en la prueba femenina F: Roba de Etiopía (Encarta, 1999)



Corriendo el Maratón.

Por otro lado, en México en 1968 se da un suceso muy importante en los juegos Olímpicos, especialmente para el atletismo, dentro del cual, los corredores africanos marcan

una "revolución" en las competencias resultando victoriosos en todas las pruebas de resistencia incluso el Maratón (Lucas, 1996).

Ya para 1983 se celebra el primer Maratón Internacional de la Ciudad de México, el cual año con año se realiza con una amplia participación (Ha llegado a los 20 mil competidores), en todas las edades permitidas, así como de hombres y mujeres, es un evento muy importante de gran reconocimiento mundial (Reseña histórica. 1983).

Actualmente existe la celebración de un gran número de Maratones en todo el país, la mayoría de los estados que lo conforman cuentan con una tradicional carrera de Maratón, que por lo general se celebra en una fecha importante o representativa para la ciudad, entre los Maratones más importantes por su participación y la adecuada organización con que se realizan, están el Maratón de la Cd. de Guadalajara, de Monterrey, León Guanajuato, el de Torreón Coahuila, el de Cancún, el Maratón de la hermandad de Tlaxcala-Puebla, entre otros.

### 3.3 Protagonistas.

En este apartado se incluyen los nombres de los corredores mexicanos más destacados actualmente en el Maratón, según una Revista especializada en Carreras (1999, 41); a sí como los nombres de los participantes en el presente estudio.

Germán Silva	Maratón de Boston USA	2:08:56
Silva	Maratón de Nueva York USA	2:10:24
Carlos Bautista	Maratón de Chicago USA	2:12:22
Alejandro Cruz	Maratón Los Angeles USA	2:12:27
Alejandro Villanueva	Maratón Lala Mex.	2:12:30
Víctor de Jesús	Maratón Cleveland USA	2:12:42
Benjamin Paredes	Maratón Cancún MEX	2:14:19
Adriana Fernández	Maratón Nueva York	2:26:33
Fernández	Maratón Londres ING	2:29:46
Fernández	Maratón Osaka Ladies JAP	2:31:38
Guadalupe Loma	Maratón Cancún MEX	2:35:08
Ma. del Carmen Díaz	Maratón Guadalajara MEX	2:39:01
Patricia Jardón	Maratón Lala MEX	2:41:03
Ma. Elena Reyna	Maratón Lala MEX	2:41:27

Los corredores que participaron en el presente estudio son los que a continuación se mencionan:

#### Nivel Internacional

Adriana Fernández Miranda  
 Alejandro Cruz Maya  
 Antonio Zúñiga Mendoza  
 Benjamin Paredes  
 Carlos Bautista Abad  
 Francisco Hernández Flores  
 Graciano González  
 Héctor de Jesús Martínez  
 Isaac Guillermo García  
 José Isidro Rico  
 José Roman Ramírez  
 Luis Reyes Hernández  
 Ma. Guadalupe Loma  
 Martín Pitayo  
 Paola Cabrera Palafox  
 Sergio Jiménez

#### Nivel Nacional

Adrián Nava Vargas  
 Alberto Vargas Muñoz  
 Alejandro Javier Valenzuela  
 Alfredo López Torres  
 Angel Hernández Teran  
 Aron Gilbert  
 David Godd  
 Filemon Gutiérrez  
 Francisco Jiménez Trejo  
 Germán Morrios Pérez  
 Héctor Lozano Mina  
 Hernan Cosio Luna  
 Jesús Rubio Jiménez  
 Joel Ortiz Tapia  
 José Luis Neri  
 Martín Vega Mata  
 Pablo Rosas Romero  
 Pedro Carmona Castillo  
 Roberto Mayen Toledo  
 Rosa María Salinas Sánchez

En sujetos normales, las características del extrovertido típico son:

“... Sociable le gustan las fiestas, tiene muchos amigos, necesita tener gente con quien hablar y no le gusta leer o estudiar solo. Busca excitación, se arriesga, con frecuencia se inmiscuye en cosas ajenas, actúa bajo la situación de momento y es, por lo general un individuo impulsivo. Le agrada hacer bromas a la gente, siempre tiene lista una respuesta, y por lo general le gusta el cambio; es descuidado, comodo, optimista y le gusta estar contento y reírse. Prefiere mantenerse de arriba abajo y haciendo cosas; tiende a ser agresivo y pierde la compostura con facilidad y rapidez, no puede mantener sus sentimientos controlados y no siempre es una persona confiable” (Cueli, 1994, 519).

El mismo programa de estudios que llevó a una detallada descripción del introvertido y el extrovertido produjo un perfil para el individuo con una alta calificación en la dimensión neurotismo. Eysenck sintetizó estos resultados de la siguiente manera:

Las personas que tienen una alta calificación en neurotismo, presentan las siguientes características: ... El neurótico es una persona defectuosa en cuerpo y mente. por debajo del término medio en inteligencia, voluntad, control emocional, agudeza sensorial y capacidad para ejercer influencia sobre sí mismo. Es sugestionable, le falta persistencia es lento en pensamiento y acción, poco sociable y tiende a reprimir hechos desagradables (Cueli, 1994, 519).

Sobre personalidad en deportistas se han realizado investigaciones, las cuales a continuación se resumen:

Lawther (1972) menciona algunos estudios que se han realizado con atletas de alto nivel donde se observa que como características se encuentran una mayor agresividad, un nivel superior de ambición y la necesidad psicológica de triunfar. Algo de introversión y dependencia e incluso ciertas tendencias neuróticas, sobre todo se observa en los deportes individuales. También habla de los trabajos realizados por Hendry, donde nos dice que de entre los deportistas exitosos, estables, extrovertidos, salen los que, aunque interiormente agitados, son más introvertidos y sensibles. Estos son –nos dice– “los que alcanzan los niveles olímpicos”(citado en Lawther, 1972, 124).

Sabemos por lo que se ha tratado ampliamente en el segundo capítulo que no todos los deportes exigen los mismos aspectos psicológicos, por lo tanto, se revisa la investigación realizada por Morgan (1995), quien nos habla de la caracterización psicológica de corredores de distancia de Elite. En la que comparó las características psicológicas de corredores de medio fondo y maratón de clase mundial entre corredores de medio fondo y maratón colegiales no de elite. Para ello utilizó un grupo de 11 corredores de medio fondo y 8 maratonistas ambos de elite y un grupo de 8 corredores colegiales.

En la investigación las variables dependientes consistieron de la puntuación obtenida en test psicométricos, la historia de carrera y el uso de estrategias en las pruebas a través de entrevistas.

La batería de las pruebas psicológicas consistió de lo siguiente: inventario de Ansiedad (STAI), Cuestionario de percepción Somática (SPQ), inventario de Depresión (DACL), Perfil de Estado de Animo (POMS) e Inventario de Personalidad de Eysenck (EPI).

Los resultados de esta investigación revelaron que los corredores de medio fondo y de maratón de clase mundial no difieren significativamente del grupo de corredores colegiales sin embargo en algunas características se marcan diferencias como niveles más bajos de tensión, depresión, fatiga y confusión en el grupo de corredores de elite, mientras que en los colegiales el nivel bajo se daba en la característica de vigor.

Por otro lado el autor enfatiza que los de clase mundial o elite son mas extrovertidos y estables que los colegiales, pero a su vez los maratonistas son mas introvertidos que los mediofondistas.

Finalmente habla de que existen evidencias acerca de que los maratonistas son cognitivamente activos durante la competencia.

El autor concluye que los corredores de maratón de elite se caracterizan por una salud mental que es un efecto positivo de la consecuencia del entrenamiento y la competencia.

En otro estudio, este realizado por Clitsome y Kostrubala (1977), se analizó la personalidad de 100 maratonistas, a través de un test psicológico basado en la teoría de Carl Jung, el Myers-Briggs Type Indicator (MBTI), el que describe los siguientes rasgos de personalidad: extroversión, introversión, sensitivo, intuición, pensativo, perceptivo y juicioso.

El propósito de esta investigación fue describir la personalidad en hombres y mujeres maratonistas y descubrir si los corredores de maratón exhiben un tipo de personalidad predecible.

Los resultados indican las siguientes frecuencias en ambos sexos: 54 fueron clasificados como extrovertidos y 46 introvertidos; 54 sensitivos y 46 intuitivos; 57 pensativos y 43 sentimentales; 44 juiciosos y 56 perceptivos.

En cuanto a las mujeres, que fue un total de 17, 8 fueron extrovertidas y 9 introvertidas, mientras que los hombres, un total 83, 46 fueron extrovertidos y 37 introvertidos. Sin embargo, se encontró que la comparación entre hombres y mujeres revela una diferencia no significativa con respecto a extroversión e introversión.

Los autores concluyeron que los rasgos extroversión e introversión que presentan los corredores estudiados tienen una proporción de 1:1. Pero a diferencia de la población general tienden a ser más introvertidos y sensitivos, aproximadamente 2:1 en proporción.

Los mismos autores con la colaboración de Gontang (1977), realizaron otro estudio similar al anterior, solo que aquí participaron corredores que han completado el maratón con tiempo por debajo de 3 hrs. También se les aplico el MBTI.

El propósito de esta nueva investigación era descubrir si hay o no relación entre el tipo de personalidad y el correr por debajo de las 3 horas el maratón

Para esto se contemplaron algunos datos generales, entre los que se destacaba la edad de corredor y el kilometraje entrenado por semana. En promedio los 50 corredores estudiados, realizaban 120 Km. a la semana de entrenamiento y llevaban 9 años como corredores. Los resultados revelan que estos corredores son más introvertidos que extrovertidos y en proporción a la población en general es de 3:1, siendo esta diferencia muy significativa, por lo que los autores concluyen que efectivamente hay una relación entre el tiempo efectuado bajo 3 horas y el tipo de personalidad. Ellos interpretan este hallazgo de la siguiente manera, atribuyen que los efectos psicológicos, por el extenso entrenamiento, repercuten sobre la personalidad del corredor.

Morgan y cols. (1988) realizaron una investigación, pero en esta participaron corredores de elite de varias distancias, 1500, 3000 steeplechase, 5000, 10000 metros y

Maratón, todos ellos practicaban en el Centro de Entrenamiento Olímpico de Estados Unidos (USOTC).

El propósito de la investigación era evaluar las características psicológicas de esta muestra de corredores, así como examinar la relación entre esas variables y el desempeño en la carrera. Los sujetos que participaron en la investigación fueron 14 hombres voluntarios, quienes la batería de pruebas psicológicas que constaba de las siguientes: Inventario de Ansiedad, Perfil de Estados de Animo (POMS) y el cuestionario de Personalidad de Eysenck. Adicionalmente los autores también evaluaron motivación, estrategias cognitivas y activación precompetitiva.

Los resultados confirmaron los hallazgos de otras investigaciones (Morgan y Costini, 1972, Morgan y cols. 1977). Donde se observa algo que ellos denominan perfil del "iceberg", el cual es una línea en la gráfica que representa niveles bajos en tensión, depresión, enojo, fatiga y confusión; mientras que vigor presenta un alto nivel, características que son valoradas por el Perfil de Estados de Animo.

Por otro lado, observaron también que estos corredores se distinguen por su bajo nivel en ansiedad, neurotismo y extroversión, en comparación con la población general.

Finalmente, los autores concluyen que el desempeño en los entrenamientos, a sí como en las competencias de carrera de fondo, está asociado con una salud mental positiva.

Otro estudio con maratonistas fue realizado por Hassmén y Blomstrand (1991), donde usaron el Perfil de Estados de Animo POMS, aplicado a 106 corredores que participaron en el maratón de Estocolmo Suiza. En esta investigación les fue aplicado el POMS antes y después del maratón, a corredores lentos, medios y rápidos. Los resultados que obtuvieron los autores fueron en la primer parte similares a los hallazgos de las investigaciones antes mencionadas, es decir, previo al maratón los corredores presentaron el perfil del "iceberg", los tres grupos mostraron la misma tendencia, sólo que ha diferencia de los otros, los corredores más rápidos presentan una puntuación más alta en vigor y más baja en las demás instancias que evalúa el test. Posterior al maratón, obviamente ya no se observó el "iceberg", pues las puntuaciones de los tres grupos de corredores, fueron más altas en fatiga, aquí también hubo diferencia con los corredores rápidos, ya que estos puntuaron menor en fatiga y mayor en vigor, que los otros dos grupos. Los autores concluyen que la participación en una actividad física está asociada con cambios positivos en el estado de ánimo, ya que decrece la tensión, depresión, enojo y fatiga.

Esta aseveración es confirmada por los autores Chan y Grossman (1988), quienes investigaron los efectos psicológicos de corredores consistentes ante la pérdida de algunas competencias.

Otras investigaciones que implican el estudio de la personalidad de los corredores, son las realizadas por Ismail y Young (1977); Chapman y De Castro (1990) y Hackfort (1996).

## 4.2 Motivación.

El factor motivación que engloba al atleta y su determinada actividad física, particularmente el maratón, es un aspecto básico dentro del paradigma de la psicología deportiva, así lo han afirmado autores especialistas en el tema (Ogles, Masters y Richardson, 1996; Hayashi y Weiss, 1994).

La iniciación y mantenimiento de una actividad física o deportiva debe acompañarse de algún atractivo o tener la virtualidad de satisfacer algunas necesidades de las personas. Tratándose de actividades que requieren un considerable gasto de energía y un esfuerzo continuado y, en ocasiones, hasta ciertas dosis de dolor o de riesgo, se evidencia indiscutiblemente el componente motivación (Cantón, Mayor y Pallarés, 1995).

“El hombre practica deportes porque quiere, después inventa motivos que lo justifiquen”

Revisaremos diversas teorías de la motivación entre las más interesantes se encuentran:

### Teoría de la Reducción de Necesidades.

Hull (1943) Postuló que el comportamiento sale a flote y se modifica acorde a las necesidades de cada individuo. Los organismos deben de actuar para reducir las necesidades. La motivación es el resultado multiplicado del hábito y el impulso. El hábito es el aprendizaje de un individuo de una respuesta particular, asociada con un estímulo particular. Una necesidad que se siente genera un impulso para energetizar un organismo, el hábito dirige la acción para satisfacer la necesidad y por lo tanto reduce el impulso. Hull aceptó el incentivo como un impulso de apoyo en el proceso energetizante. (Citado en Valdez, 1996).

Para el doctor Abraham Maslow el hombre tiene varios tipos de necesidades que son: las fisiológicas, de seguridad, sociales, de estima y autorrealización.

Las necesidades fisiológicas son aquellas de cuya satisfacción depende el bienestar físico o la vida de un organismo, según este autor, si una persona busca algo que comer cuando tiene hambre, tiene una motivación fisiológica. Otras necesidades de este orden son: respirar, dormir, evacuar, etc.

Otro tipo de necesidades son las de seguridad. El hombre, dice Maslow (citado en Valdez, 1986), necesita sentirse razonablemente seguro de la futura satisfacción de las necesidades fisiológicas de él y de su familia, necesita sentirse seguro del afecto de los demás miembros de su grupo, necesita sentirse seguro de su propia integridad física, o sea, a salvo de enfermedades y accidentes.

Las sociales, son el otro tipo de necesidades que propone el autor, y se refieren a la importancia del hombre de sentir que pertenece a un grupo. El amor, el afecto y la amistad también son satisfactores de la necesidad social.

En ocasiones un empleado no está satisfecho con su trabajo sino hasta que destaca como el mejor de su oficio, esta motivación proviene de una necesidad de estima, siendo esta otra de las que contempla Maslow en su escalafón. Otro ejemplo sería el hecho de un profesionista que se esfuerza por adquirir un prestigio dentro de su carrera, por decir, el ser reconocido como el mejor en cierta especialidad.

El más alto peldaño de la escalafón lo ocupa la autorealización, esta es la necesidad que un individuo satisface cuando realiza una creación ya sea artística o de cualquier otra índole. Supongamos que a un joven que buscaba empleo para poder ir al cine y tomar café con los amigos en sus horas libres, le gusta dibujar, el dibujo para él es una satisfacción de su necesidad de autorealización (Arias, 1980).

La teoría tiene un principio básico y es el de Prepotencia, el cual se refiere a lo siguiente: "Para que una necesidad sea motivada es necesario que la inferior esté razonablemente satisfecha" (Arias, 1980, 54).

### Teoría de Logros por Motivación

Mc Clelland en 1953 (citado en Valdez, 1996) postuló una teoría motivacional muy popular que actualmente está recibiendo mucha atención. Es un concepto limitado y específico, los logros por motivación intentan explicar la dirección, intensidad y soporte del comportamiento. Solo esta es aplicable a una situación basada en logros, esto es, una situación en la cual el individuo intenta desarrollar una fuerza de comportamiento óptima. En una situación de logros existen dos tipos de variantes: a) Motivos orientados hacia logros (Motivos de éxito y para evitar el fracaso) y b) situaciones variantes. Este autor considera que las personas se encuentran motivadas principalmente por tres factores: motivo de realización o logro, de afiliación y de poder. Para satisfacer el motivo de logro, las personas desean realizar cosas y se plantean metas con el fin de llevar a cabo. El factor de realización en la motivación se caracteriza por la finalidad de lograr algo. El motivo de afiliación se refiere al hecho de que a la gente le interesa que los demás lo acepten. Hay otras personas, según Mc Clelland, que más que ser amigos de los demás, les interesa influir sobre estos y es este el tercer factor el motivo de poder (Arias, 1980).

### Teoría del Refuerzo

Según esta orientación el comportamiento no está en función de cualidades internas, como necesidades, ímpetus o motivos, pero está, sin embargo, bajo el control de los reforzadores. El comportamiento está reforzado o debilitado acorde a las consecuencias de la acción, esto es, acorde a si la respuesta lleva a un resultado positivo o negativo (Valdez, 1996).

Veremos ahora lo que dicen algunos psicólogos del deporte sobre la motivación:

Bob Singer comenta: "puedes llevar a un atleta a un juego, pero no puedes hacerlo jugar" (citado en Valdez, 1996, 63).

Lawther (1972) expresa que los motivos en el deporte pueden ser desde el exceso de energía hasta el deseo de probarse a sí mismo o mostrarse.

Ogilvie y Tutko, después de reconocer el hecho de que las fuerzas motivacionales de los atletas son excesivamente complejas, reportan que las necesidades de amor, aprobación

social, status, seguridad y logros, son algunas de las razones para participar en un deporte (citado en Valdez, 1996).

Específicamente sobre los motivos que tienen los corredores de fondo para realizar dicha actividad nos hablan los autores Brackhane y Fischhold (1981), expresan que los hombres presentan necesidad de movimiento, logro, afiliación, compensación y sentirse relajado después (citado en Cantón, Mayor y Pallares, 1995).

Estos últimos autores hablan específicamente sobre los motivos que se tienen para practicar algún deporte y acerca de ellos parece obvio que esos motivos son producto de una historia y una cultura que varía de persona a persona y con mayor razón lugar a lugar.

Con respecto a lo anterior Hayashi y Weiss (1994), llevaron a cabo un análisis intercultural de los motivos que llevan a correr Maratón a atletas japoneses y Anglo-americanos.

En el estudio los autores aplicaron cuestionarios a 358 corredores de los cuales eran 153 Anglo-americanos y 205 japoneses, quienes participaron en el Maratón de Honolulu.

Entre los motivos más importantes que resultaron del estudio destacan:

Salud y bienestar.

Diversión y placer.

Competencia.

Desafío personal.

Objetivo personal.

Reconocimiento social.

Viajar.

Hacer amigos.

Buenas experiencias.

Formar parte del grupo en el viaje.

El análisis de los resultados destaca que los corredores Anglo-americanos presentan tanteos de competición más elevados que los Japoneses, sin embargo, estos últimos muestran tanteos más elevados en la orientación a la victoria.

Para los Japoneses los motivos competencia y reconocimiento social no son significativos, mientras que para los Anglo-americanos tienen gran relevancia ambos motivos.

En contraste para los Anglo las experiencias buenas y formar parte del grupo no son motivos suficientes para participar en Maratón, mientras que los japoneses si consideran estos motivos.

En otro estudio realizado por Ogles, Master y Richardson, (1994) en donde usaron la escala Motivacional de Maratonistas, MOMS, se analizaron los motivos para participar en la competencia de corredores obligatorios y recreativos, a si como del sexo femenino y masculino.

Las categorías motivacionales que se consideraron fueron las siguientes:

Competición.

Logro personal.

Salud.

Peso.  
 Reconocimiento.  
 Afiliación.  
 Significado de vivir y Auto-estima.

Los resultados indicaron que existen diferencias en los motivos para correr entre hombres y mujeres, ya que estas últimas muestran más preocupación por el peso, la afiliación y la buena auto-estima, mientras que, el enfrentar psicológico y el significado de vivir son los motivos más importantes para los hombres.

Además en cuanto a los corredores que lo hacen por obligación y los de recreación existen marcadas diferencias, los corredores obligatorios son caracterizados por un énfasis en obtener éxito y reconocimiento. En contraste, los hombres que corren recreativamente se preocupan por el bienestar físico y por el peso.

Finalmente Pargman y Green (1990), examinaron la relación entre el tipo de conducta y la adherencia a correr regularmente. Para ello utilizaron sujetos de 25 a 39 años de edad miembros del club de corredores de Georgia. Emplearon el inventario de Auto-motivación. Ellos encontraron que los corredores poseen una motivación intrínseca debida al largo tiempo que tienen entrenando.

#### 4.3 Cualidades volitivas.

“La voluntad es una palabra de muchas acepciones, palabra de gran contenido, que parece ser fundida de metal. La voluntad puede manifestarse en los aspectos más variados de la vida del ser humano. Pero tal vez, se ve tan evidente, tan elocuente tan descollada precisamente en el deporte. La lucha por triunfar, los entrenamientos de muchos años que requieren el sacrificio de todas las fuerzas físicas y espirituales, la superación de las dificultades y de los obstáculos que casi siempre impiden el avance hacia el éxito, todo esto deja de ser posible sin que tenga dicha cualidad” (Medvedev, 1991, 127).

Se puede pensar que no hay campeón - no importa de que deporte se trate - que no posea una voluntad de hierro.

Medvedev (1991), afirma que existen atletas cuya voluntad, valentía y preparación psicológica da la impresión como si salieran del margen de lo corriente.

Definiremos voluntad de acuerdo a como lo hacen un grupo de científicos rusos que colaboraron en el diseño de un manual de psicología del deporte, y es como a continuación se menciona:

“ se llama voluntad a la capacidad que tiene el hombre de realizar acciones premeditadas dirigidas a lograr los fines trazados a regular conscientemente su actividad y controlar su propia conducta” (Rudik y cols. 1990).

Guénov (citado en Medvedev, 1991), propone una clasificación de las cualidades volitivas, en la que establece, la claridad de objetivo, la disciplina y seguridad, como comunes a todos los tipos de deporte.

Sin embargo, también menciona qué características son necesarias para determinado tipo de deporte.

En el atletismo, que es el de nuestro interés, establece que las cualidades volitivas necesarias para la práctica de esta disciplina son: tenacidad, dominio de sí mismo, independencia, decisión, onteza, valentía e iniciativa.

Estas categorías que establece el anterior autor son tomadas como referencia y su detección en el deportista esta dada con base a pautas de conducta, a si como de pensamientos y representaciones mentales.

## II MARCO TEORICO

El presente trabajo se realizó bajo la aproximación psicológica Cognitivo-conductual, es decir tomando en cuenta tanto las respuestas que ofrece el deportista, en este caso, ante los estímulos del ambiente; como el papel que juegan los pensamientos y representaciones mentales en la conducta y desempeño del mismo.

Para tal efecto nos basamos en las aplicaciones de la aproximación Cognitivo conductual en el diseño de programas de entrenamiento de Buceta, (1993) quien supone que el objetivo principal del deporte de alto rendimiento es el éxito, y que para conseguirlo, los deportistas deben incrementar, en la medida que puedan, el límite de sus posibilidades y rendir al máximo de estas en el momento concreto de la competición, lo que exige no solo dedicación y sacrificio constantes sino, además, la utilización de todos los conocimientos que, dentro de la legalidad, puedan contribuir a alcanzar la meta del triunfo.

Entre estos conocimientos y más concretamente, que aporta la Psicología, esta la intervención Cognitivo-conductual, la que puede ser una gran utilidad al deportista en su reto para alcanzar su máximo rendimiento, ya que en definitiva, éste depende básicamente, del desarrollo adecuado de conductas y procesos cognitivos, estados del organismo positivamente relevantes, y de la eliminación o control de conductas y estados negativamente interferentes.

### III METODOLOGIA

#### 1 Sujetos:

Los sujetos que participaron en el presente estudio fueron 36 corredores de maratón, de ambos sexos, los cuales se dividieron en dos grupos. El primer grupo constó de 16 corredores que contaban, por lo menos, con una participación destacada a nivel internacional, es decir que obtuvieron un lugar entre los diez primeros, fuera del país o incluso en Juegos Olímpicos. El segundo grupo lo conformaron 20 corredores que contaban con cinco años o más entrenando para maratón, pero que aun no habían figurado internacionalmente.

#### 2 Materiales:

Lápiz  
Videocámara

#### Instrumentos:

Test de personalidad (EYSENCK)  
Test de motivación (Los diez deseos) (ver anexos)

#### 3 Procedimiento:

Según García Ucha y Heredia (1996) en los deportes de resistencia como es la carrera de maratón, los atletas deben contar con una motivación adecuada, además de que deben presentar ciertos rasgos de personalidad y contar con algunos aspectos volitivos. Por lo tanto para llevar a cabo esta investigación se eligieron los test de personalidad de Eysenck y los diez deseos de motivación, ya que ambos han sido utilizados en el ámbito deportivo aplicados a atletas de alto rendimiento.

Se inició el estudio revisando el ranking mexicano y los archivos del CDOM (Comité Deportivo Olímpico Mexicano), para seleccionar a los corredores de ambos sexos, actualmente activos que tuvieron una destacada participación internacional, de los cuales sólo se pudo contactar con 16 corredores de los 20 previstos en la planeación, obteniéndose así el primer grupo. El contacto con el segundo grupo se llevó a cabo en los lugares más comunes de entrenamiento, que fueron los bosques del Desierto de los leones y de Chapultepec, instalaciones deportivas del IMSS y la UNAM, entre otros. En donde se les hacía la cuestión a algunos corredores de si habían participado en maratón, el tiempo que llevaban entrenando, su mejor registro y la ciudad donde se llevó a cabo este. Y se eligieron de esta manera a los 20 corredores de nivel nacional, es decir al segundo grupo.

Una vez seleccionados los dos grupos se contacto con cada uno de los integrantes y se les hizo la invitación a que participaran en el estudio resolviendo el test de personalidad y el de los diez deseos, así como contestando a las preguntas de la entrevista que fue filmada. Procedimiento que se llevo a cabo seguido de la aceptación de los corredores a participar.

Finalmente se agradeció su colaboración expresándoles la gran importancia de su participación en el estudio científico para la titulación.

## IV RESULTADOS

El análisis de los datos se lleva a cabo de manera cuantitativa y cualitativamente.

### Análisis cuantitativo:

Se cuantificaron únicamente los datos correspondientes a las categorías de personalidad y la los factores motivantes de ambos grupos de corredores dado que las cualidades volitivas fueron descritas cualitativamente porque corresponden a datos observables y autodefinidos no cuantificables.

### Motivación

La gráfica y la tabla 1 describen la frecuencia de respuesta que tienen los corredores de nivel, tanto, nacional como internacional en los motivos que los impulsan a correr un Maratón.

En la gráfica 1 se observa que la línea que representa a cada uno de los grupos de corredores es en ciertos puntos parecida y solo varía considerablemente en los motivos de salud, mejorar el ambiente y satisfacción, donde el grupo de corredores nacionales da una frecuencia de respuesta más alta, de hecho en la mayoría de las categorías los nacionales presentan mayor frecuencia de respuesta.

### Personalidad

Los porcentajes de categorías de personalidad que presentan los corredores nacionales e internacionales se muestra en las gráficas 2 y 3.

En los corredores de nivel internacional, se observa, para algunos un alto porcentaje de neurotismo, sin embargo la media que resulta del total es de 50% pero la moda revela un 90% del grado de neurotismo, por lo que da como resultado una mayor desviación estándar de 0.31 (ver tabla 2). Mientras que para los corredores de nivel nacional, quienes presentaron mayor porcentaje de neurotismo, la media, la mediana y la moda fueron de 58% y la desviación estándar resulto en 0.2638447 (ver tabla 3).

En la categoría de extroversión los corredores de nivel internacional presentaron bajo porcentaje de la misma, dado que la media fue del 17%, y la moda y mediana del 10%, con una desviación estándar (la menor de todos los datos) de 0.15 (ver tabla 2). Los corredores de nivel nacional obtuvieron un mayor porcentaje en esta categoría, donde la media, la mediana y la moda fueron del 36% y la desviación estándar del 0.25 (ver tabla 3).

Finalmente en la categoría de sinceridad el grupo de corredores internacional presenta una media del 22%, una mediana y moda del 20%, así como una pequeña desviación estándar de 0.19 (ver tabla 2). Y en el grupo de nacionales la media, la mediana y la moda fueron del 23%, mientras que la desviación estándar fue de 0.26 mayor que los internacionales (ver tabla 3).

Las medidas de tendencia central de las respuestas de ambos grupos de corredores nos muestran que en los de nivel internacional hubo mayor dispersión mientras que para los de nivel nacional no la hubo (ver gráficas 4 y 5).

Análisis cualitativo:

Motivación.

En base a las respuestas de la entrevista y el test de los diez deseos realizados a cada uno de los corredores se obtuvieron las siguientes categorías de los motivos que los llevan a correr:

Reconocimiento  
 Estar bien conforme a sus  
 Creencias religiosas  
 Felicidad  
 Satisfacción  
 Tranquilidad  
 Amor  
 Amistad  
 Solvencia económica  
 Éxito  
 Altruismo  
 Fuerza física y psicológica  
 Bienestar familiar  
 Salud  
 Viajar  
 Conservar la forma de ser  
 Lujos  
 Superación  
 Representar al país  
 Ser un buen ejemplo  
 Seguir entrenando  
 Mejorar marcas  
 Apoyo para corredores  
 Mejorar el ambiente  
 Obtener premios

Se observa que la frecuencia de las respuestas ante cada una de las categorías anteriormente mencionadas, es más elevado por parte de los corredores nacionales (ver gráfica 1).

Los corredores nacionales se ven motivados para correr, en una gran mayoría, para tener un bienestar familiar, lo que para los corredores de nivel internacional es menos significativo. Situación que puede ser interpretada como el poco interés que tienen los corredores internacionales por sus familias y el poder estar alejados de ellas, puesto que los

viajes constantes a las competencias y a los entrenamientos de mucho tiempo y dedicación no les permiten la convivencia con las mismas (ver gráfica 1).

Es muy parecida la frecuencia de respuesta entre un grupo y otro de corredores, sin embargo existen categorías que solo son mencionadas por los internacionales, así como otras que mencionan únicamente los nacionales, tales son: para los internacionales, la solvencia económica, el viajar, los lujos, representar al país, obtener premios y conservar la forma de ser. Las categorías tomadas en cuenta, solo por los nacionales son, estar bien conforme a sus creencias religiosas, la satisfacción y el mejorar el ambiente (ver gráfica 1).

Estos datos, por un lado, nos hacen pensar que los internacionales se preocupan más por el aspecto material y los nacionales toman en cuenta situaciones más espirituales y altruistas. Por otro lado, la categoría mencionada por los internacionales de la preocupación por conservar la forma de ser, nos hace interpretar que hay un cambio en los corredores cuando obtienen logros, del cuál se percatan algunos y no quisieran experimentar, ese cambio podría interpretarse como el individualismo, el retraimiento y la sobrevalorización.

La categoría con más frecuencia de respuesta por los internacionales es la superación, mientras que para los nacionales es el altruismo es decir, el poder ayudar a otros, situación en donde nuevamente se ve involucrado el individualismo de los corredores internacionales dado que para poder lograr la superación por medio del deporte no hace falta más que uno mismo.

#### Personalidad.

Las instancias de personalidad que se evaluaron en los corredores de ambos grupos fueron: NEUROTISISMO, EXTROVERSIÓN Y SINCERIDAD.

El grupo de nivel internacional, en términos generales muestra un alto grado de neurotisisimo y bajo de extroversión, así como de sinceridad (ver gráfica 2).

Los corredores, cuyas respuestas llaman la atención son los siguientes: Benjamin Paredes, quien fue ganador de algunos maratones nacionales, como el de la CD de México, a si como internacionales, por ejemplo, su segundo lugar en Nueva York. obtiene uno de los más bajos porcentajes en extroversión (menos del 20%) un grado promedio de neurotisisimo al igual que de sinceridad, los datos de la entrevista apoyan estos resultados, dado que Benjamin se autodefine como un hombre solitario y hasta cierto punto tímido, reservado y tranquilo.

Otro corredor que llama la atención es Isacc García, quien posee uno de los mejores registros en maratón, obteniendo el segundo lugar en el maratón de Rotherdam, así como su primer lugar en Monterrey, entre otros. Él obtuvo el más bajo grado de neurotisisimo (10%), al igual que extroversión y en contraste el más alto grado de sinceridad (80%).

Otro caso representativo, es el de Carlos Bautista Abad un corredor con buenos registros internacionales en maratón, él al igual que la mayoría de su grupo presenta un bajo grado de extroversión (10%), un bajo grado de sinceridad (20%), mientras que presenta el más elevado grado de neurotisisimo (99%).

Son dos los corredores que presentan una elevación en el grado de extroversión, José Isidro Rico y Paola Cabrera, sin embargo, este es solo del 50%.

Los resultados del grupo de corredores de nivel nacional es el siguiente: ellos, en términos generales, presentan puntuaciones mayores en extroversión, neurotisismo así como en sinceridad, en contraste con el grupo de nivel internacional.

Sin embargo, la línea es la misma, presentan alto grado de neurotisismo, regular en extroversión, así como en sinceridad, la diferencia es que son más extrovertidos los corredores nacionales y más sinceros que los internacionales (ver gráficas 2 y 3).

#### Cualidades Volitivas.

Las cualidades volitivas se obtuvieron básicamente a través de las entrevistas realizadas a los dos grupos de corredores, de los cuales se eligieron a un número significativo de atletas de ambos grupos para ser filmadas sus respuestas, debido, por un lado, a la negación de algunos corredores a ser filmados y por otro, al difícil uso de la vídeo cámara por el costo tan elevado del servicio. Sin embargo pese a que de algunos atletas no fueron gravadas sus respuestas si se llevo un registro anecdótico de las mismas.

Como ya fue mencionado con anterioridad los resultados de las cualidades volitivas no se cuantificaron, se determinaron a través del método de observación y entrevista que define Rodrigo Mendizábal (1998) en su artículo de investigación social, en el cual menciona las ventajas de este método y una es que el investigador puede contrastar sus observaciones con la opinión de su informantes, y otra, puede complementar con más datos la observación que se ha hecho.

En base al método anteriormente descrito se obtuvieron las siguientes categorías de cualidades de la voluntad de los corredores de nivel internacional. Las respuestas escritas, verbales y la observación de las actitudes resultaron en:

- Perseverancia
- Tenacidad
- Valentía
- Independencia
- Decisión
- Constancia
- Seguridad
- Superación del dolor

Las cualidades de la voluntad de los corredores de nivel nacional fueron las siguientes:

- Independencia
- Valentía
- Decisión
- Constancia

## V CONCLUSION

Los corredores de maratón presentan ciertos rasgos de personalidad característicos y cuanto mayor es su rendimiento a nivel atlético se acentúan dichos rasgos. Por otro lado la motivación juega un papel importante para sus logros pero, también, los motivos varían entre el grado de rendimiento que presenta el corredor.

Se concluye básicamente que el perfil psicológico del corredor de maratón mexicano es:

"El corredor de maratón es introvertido, tiene un grado medio de neurotismo, está motivado, principalmente, por las instancias de superación, éxito, altruismo, salud, mejorar marcas y obtener premios: posee cualidades volitivas como perseverancia, tenacidad, valentía, decisión y superación del dolor".

Aunque los datos estadísticos del grupo de corredores internacionales no son tan estables como en los nacionales, en ambos nos revelan dicha tendencia.

Los hallazgos en el presente estudio son similares a los reportados en la literatura respecto a la personalidad y voluntad de los atletas y, mientras que por otro lado, algo difieren de la información acerca de la motivación de los mismos.

Según Hendry (citado en Lawther, 1972) los deportistas introvertidos y sensibles son los que alcanzan niveles olímpicos.

Morgan (1995), por su parte, afirma que los corredores de maratón de élite son más introvertidos que los de medio fondo. A su vez concluye que los corredores de maratón de élite se caracterizan por una salud mental que es el efecto positivo del entrenamiento y la competencia. Por otro lado, también, Morgan y cols. (1988) observaron que los corredores de todas las pruebas de medio fondo y fondo se distinguen por su bajo nivel de ansiedad, neurotismo y extroversión, en comparación con la población general.

Clistome y Kostubala (1977) encuentran que a comparación de la población general los corredores de maratón son más introvertidos. Otro estudio de los mismos autores con la colaboración de Gontang (1977) donde querían saber si existe o no relación entre la personalidad del corredor y su desempeño en la carrera, y encontraron que efectivamente existe relación, ya que los resultados mostraron que los corredores con buen desempeño son considerablemente más introvertidos que la población general.

Todos estos resultados coinciden con los obtenidos en el presente estudio, en donde se observa que, efectivamente los corredores de maratón en general son introvertidos y con bajo nivel de neurotismo, es decir, con cierta estabilidad emocional, y más aun los corredores de alto nivel o nivel internacional.

Dado que para lograr los buenos resultados en maratón se requiere tiempos de dedicación y esfuerzo muy prolongados, y como es sabido la carrera es un deporte individual, se hace imprescindible el estar en sí mismo por periodos altos de tiempo. Esto da a las personas la característica de "solitarias", tal y como se autodefinen algunos corredores.

Acerca de cualidades volitivas, poco se habla del tema, sin embargo, esa información coincide con los resultados obtenidos en el presente estudio. Medvedev, afirma que no hay campeón -del deporte que se trate- que no posea una voluntad de hierro y nuestros resultados indican que los corredores de nivel internacional, es decir, aquellos que han

obtenido considerables logros, poseen cualidades de la voluntad distintas a las de las personas comunes.

Por otro lado, con respecto a la motivación, el presente estudio se acerca a los hallazgos de Ogles, Master y Richardson (1994) quienes encontraron que los corredores que entrenan por obligación están más motivados por obtener éxito y reconocimiento; mientras que los de nivel recreativo se preocupan por su bienestar físico y por su estética corporal. A sí en el presente estudio hallamos que los corredores de nivel internacional estas dos categorías de éxito y reconocimiento son significativas; mientras que para los de nivel nacional, en general les importa mantener su salud física.

Haysshi y Weiss (1994) hablan de los motivos que llevan a los corredores angloamericanos y japoneses a participar en maratón. Tales que difieren de los que tienen los mexicanos para correr la misma prueba, principalmente porque los primeros no consideran los premios y la solvencia económica como motivante para competir en dicha carrera de 42.195 Km.

Para la Psicología como disciplina que incursiona en el deporte se considera que la elaboración del presente perfil psicológico del corredor mexicano de maratón, es de gran importancia para la construcción de un programa de entrenamiento psicológico adecuado a las exigencias de la carrera de maratón.

Además es un instrumento que ayudará a la detección de talentos en esta disciplina.

Por otro lado, podrá auxiliar en el diseño de proyectos de investigación formal de laboratorio.

Finalmente aportará datos a la literatura sobre el tema que en México recién es investigado.

## REFERENCIAS

- Alvaredo, J. R. (1984) Psicología del deporte México
- Anctel, P., Bégin, D. Y Moutoro, P. (1991) Maratón para todos Barcelona Hispano-europeo, 17.
- Argumosa, S. A. Y Cervantes, H. F. (1997) Algunas aportaciones e la psicología a la actividad deportiva Tesis, ENEP Iztacala UNAM
- Arias, G. F. (1980) La motivación Mexico. Trillas. 54
- Balaguer, L., Escartí, A. Y Villamarín, F. (1995) Autoeficacia en el deporte y en la actividad física estado actual de la investigación. Revista de Psicología General y Aplicada 48, 2, 139-160
- Buceta, J. M. (1993) La intervención conductual en el deporte de competición. Revista de Psicología General y Aplicada 48, 1, 95-110
- Canton, E., Mayor, L. Y Pallares, J. (1995) factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. Revista de Psicología General y Aplicada 48, 1, 59-76
- Clitsome, T. Y Kostrubala, T. (1997) A psychological study of 100 marathoners using the myeres-briggs tipe indicator and demographic data. Annals New York Academy of Sciences.
- CODEME (1991) Reglamento oficial de Atletismo.
- Cruz, F. (1995) Psicología del deporte en España: estado actual y perspectiva de futuro. Revista de Psicología General y Aplicada 48, 1, 1-14
- Cueh, J. (1994) Teorías de la Personalidad México. Trillas
- Chan, C. S. Y Grossman, H. Y. (1988) Psychological effects of running loss on consistent runners. Perceptual and motor skills 66, 875-883.
- Chapman, C. L. Y De Castro, J. M. (1990) Running addiction: measurement and associated psychological characteristics. The journal of sport medicine and physical fitness 30, 3, 283-290
- García Ucha Y Heredia, M. (1996) Curso Teórico práctico de Psicología del deporte México UNAM
- Gontang, A., Clitsome, T. Y Kostrubala, T. (1997) A psychological study of 50 sub-3 hour marathoners. Annals New York Academy of Sciences.
- Hackford, D. (1996) The display of emotions in elite athletes. The American journal of sport Medicine 26, 6
- Hassmen, P. Y Blomstrand, E. (1991) Mood change and Marathon running: a pilot study using a Swedish version of the POMS test. Scandinavian journal of Pshychology 32, 225-232.
- Hayashi, C. T. Y Weiss, M. R. (1994) A cross-cultural analysis of achievement motivation in anglo-american and japanese marathon runners. International journal sport Psychology 25, 287-202

- Ismail, A. H. Y. Young, R. J. (1977). Effect of chronic exercise on the personality of adults. Annals New York Academy of Sciences
- Kostrubala, T. (1990) El placer de correr. México Diana.
- Kuscisik, N. (1997) The history of women's participation in the Marathon. Annals New York Academy of Sciences
- Lawther, J. D. (1972) Psicología del deporte y del deportista. Barcelona, Paidós, 111-126
- Loehr, J. E. (1982) La excelencia en los deportes. México, Planeta.
- Lucas, J.E. (1996) A brief history of modern trends in Marathon training. Annals New York Academy of Sciences:
- Marquez, S. (1995) Beneficios psicológicos de la actividad física. Revista de Psicología General y Aplicada 48, 2, 185-206.
- Martin, D. E., Benario, H. W. Y Gynn, R. W. (1997) Development of the marathon from Pheidippides to the present, with statistics of significant races. Annals New York Academy of Sciences.
- Medvedev, A. S. (1991) Psicología para la victoria. Moscú VNESHORGIZDAT, 125
- Morgan, W. P. Y Pollock, M. L. (1995) Psychologic characterization of the elite distance runner. Annals New York of Sciences.
- Morgan, W. P., O'connor, P. J., Ellickson, K. A. Y Bradley, P. W. (1998) Personality structure, mood states, and performance in elite male distance runners. Internacional journal sport Psychology 19, 247-263.
- Ogles, B. M., Masters, K. S. Y Richardson, S. A. (1995) Obligatory running and gender. An analysis of participative motives and training habits. Internacional journal sport Psychology 26, 233-247
- Panohba, A. B. (1976) Psicología del deporte de altas marcas. Moscú VNESHORGIZDAT
- Pargman, D. Y Green, L. (1990) The type behavior pattern and adherence to a regular running program by adult males ages 25 to 39 years. Perceptual and motor skills 70, 1040-1042.
- Reglamento oficial de Atletismo (1998).
- Revista en las Carreras. México, 1999, 41
- Riera, J. (1985) Introducción a la Psicología del deporte. Barcelona, Martínez Roca
- Rodrigo Mendizábal, I. F. (1998) Métodos y técnicas de investigación social. Internet
- Rosell, V. U. (1988) Análisis psicosocial de la etología de la actividad deportiva en cuatro grupos con diferentes hábitos deportivos. Tesis, ENEP Iztacala, UNAM
- Rudick, P. A., Lalayan, A. A., Norakisdzs, V. G., Chernucova, O. A. Y Gavrilenko, V. A. (1990) Psicología. Moscú, Planeta
- Salvador, A., Suay, F., Martínez, S., Gonzalez, E., Rodriguez, M. Y Gilabert, A. (1995) Deporte y salud efectos de la actividad deportiva sobre el bienestar psicológico y mecanismos hormonales subyacentes. Revista de Psicología General y Aplicada 48, 2, 125-138

## APENDICE

### ANEXO 1

#### PSICOLOGIA

## INVENTARIO DE PERSONALIDAD DE EYSENCK

Nombre \_\_\_\_\_  
Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Estado Civil \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_  
Escolaridad \_\_\_\_\_ Ocupación \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES

A continuación encontrara algunas preguntas que hacen referencia a su manera de proceder, de sentir y de actuar. Después de cada pregunta hay un espacio para contestar SI o NO

Lea cada una de las preguntas y decida si, aplicada a ud mismo, indica su modo habitual de actuar o de sentir. Si ud quiere contestar SI trace una cruz dentro del primer cuadro, en la columna encabezada con el SI. Si desea contestar NO, trace una cruz en el segundo cuadro, en la columna encabezada con el NO.

Trabaje rápidamente y no emplee demasiado tiempo en cada pregunta, es preferible su primera reacción espontanea y no una contestación largamente meditada y pensada. Conteste todas las preguntas sin omitir ninguna.

No hay respuesta correcta o incorrecta, esta no es una prueba de inteligencia o habilidad, sino simplemente una apreciación de su modo de actuar.

Ahora vuelva la pagina y comience.

	SI	NO
1 ¿Le gusta mucho salir?	___	___
2 ¿Se siente unas veces rebosante de energia y decaído otras?	___	___
3. ¿Se queda ud apartado o aislado de los demás en fiestas o reuniones?	___	___
4. ¿Necesita a menudo amistades comprensivas que lo animen?	___	___
5. ¿Le agradan las tareas que debe trabajar aislado?	___	___
6. ¿Habla algunas veces sobre cosas que desconoce completamente?	___	___
7 ¿Se preocupa por las cosas que no debería haber dicho?	___	___
8 ¿Le agradan a ud las bromas entre amigos?	___	___
9 ¿Se preocupa ud durante mucho tiempo después de haber sufrido una experiencia desagradable?	___	___
10 ¿Es ud activo y emprendedor?	___	___
11 ¿Se despierta varias veces en la noche?	___	___
12. ¿A hecho alguna vez algo de lo que tenga que avergonzarse?	___	___

- |    |  |     |     |
|----|--|-----|-----|
| 13 | ¿Se siente molesto cuando no se viste como los demás?  | ___ | ___ |
| 14 | ¿Piensa ud con frecuencia en su pasado?  | ___ | ___ |
| 15 | ¿Se detiene muy a menudo a meditar y analizar sus pensamientos y sentimientos?   | ___ | ___ |
| 16 | ¿Cuándo esta disgustado necesita un amigo para contárselo?   | ___ | ___ |
| 17 | ¿Generalmente puede ud soltarse y divertirse en una fiesta alegre?   | ___ | ___ |
| 18 | ¿Si al hacer una compra le despachan de más por equivocación lo devolvería aunque supiera que nadie podría descubrirlo?                        | ___ | ___ |
| 19 | ¿Se siente ud a menudo cansado e indiferente sin ninguna razón para ello?  | ___ | ___ |
| 20 | ¿Acostumbra ud a decir la primera cosa que se le ocurre?   | ___ | ___ |
| 21 | ¿Se siente de pronto tímido cuando desea hablar con una persona atractiva que le es desconocida?   | ___ | ___ |
| 22 | ¿Prefiere ud planear las cosas mejor que hacerlas?   | ___ | ___ |
| 23 | ¿Siente palpitaciones o latidos en el corazón?   | ___ | ___ |
| 24 | ¿Son todos sus hábitos buenos y deseables?   | ___ | ___ |
| 25 | Cuando se ve envuelto en una discusión ¿prefiere llevarla hasta el final antes que permanecer callado, esperando que de alguna forma se calme? | ___ | ___ |
| 26 | ¿Se considera ud una persona nerviosa?   | ___ | ___ |
| 1. | ¿Le gusta a menudo conversar con personas que no conoce y encuentra casualmente?   | ___ | ___ |
| 28 | ¿Ocurre con frecuencia que toma ud sus decisiones demasiado tarde?   | ___ | ___ |
| 29 | ¿Se siente seguro de sí cuando tiene que hablar en público?  | ___ | ___ |
| 30 | ¿Chismea algunas veces?  | ___ | ___ |
| 31 | ¿Ha perdido a menudo horas de sueño, a causa de sus preocupaciones?  | ___ | ___ |
| 32 | ¿Es ud vivaracho?  | ___ | ___ |
| 33 | ¿Está ud con frecuencia en la luna?  | ___ | ___ |
| 34 | ¿Cuándo hace nuevas amistades es normalmente ud quien da el primer paso o el primero que invita?   | ___ | ___ |
| 35 | ¿Se siente molesto o preocupado con frecuencia por sentimientos de culpabilidad?   | ___ | ___ |
| 36 | ¿Es ud una persona que nunca está de mal humor?  | ___ | ___ |
| 37 | ¿Se llama a si mismo una persona afortunada?   | ___ | ___ |
| 38 | ¿Se preocupa por cosas terribles que pudieran sucederle?   | ___ | ___ |
| 39 | ¿Prefiere quedarse en casa a asistir a una reunión aburrida?   | ___ | ___ |
| 40 | ¿Se mete ud en líos con frecuencia por hacer las cosas sin pensar?   | ___ | ___ |
| 41 | ¿Su osadía lo llevaría a hacer casi cualquier cosa?  | ___ | ___ |
| 42 | ¿Ha llegado alguna vez tarde a una cita de trabajo?  | ___ | ___ |
| 43 | ¿Es ud una persona irritable?  | ___ | ___ |
| 44 | ¿Por lo general hace y dice las cosas rápidamente sin detenerse a pensar?  | ___ | ___ |
| 45 | ¿Se siente ud algunas veces triste y otras alegre sin motivo aparente?   | ___ | ___ |
| 46 | ¿Le gusta a ud hacer bromas a otras personas?  | ___ | ___ |
| 47 | ¿Cuándo se despierta por las mañanas se siente agotado?  | ___ | ___ |
| 48 | ¿Ha sentido ud en alguna ocasión deseos de no asistir al trabajo?  | ___ | ___ |
| 49 | ¿Se sentiría mal si no estuviera rodeado de otras personas la mayor parte del tiempo?  | ___ | ___ |
| 50 | ¿Le cuesta trabajo conciliar el sueño por la noche?  | ___ | ___ |
| 51 | ¿Le gusta trabajar solo?   | ___ | ___ |
| 52 | ¿Le dan ataques de temblores o estremecimientos?   | ___ | ___ |
| 53 | ¿Le agrada mucho el bullicio y agitación a su alrededor?   | ___ | ___ |
| 54 | ¿Se siente ud algunas veces enfadado?  | ___ | ___ |
| 55 | ¿Realiza sin deseos la mayor parte de las cosas que hace diariamente?  | ___ | ___ |

56. ¿Prefiere ud pocos amigos, pero selectos?      \_\_\_      \_\_\_

57. ¿Tiene ud vértigos?      \_\_\_      \_\_\_

POR FAVOR REVISE SI HA CONTESTADO TODAS LAS PREGUNTAS.

## ANEXO 2

### DATOS CURRICULARES DEL CORREDOR

#### PSICOLOGIA

Le pedimos nos ayude en este trabajo. Se trata de un estudio científico. Su información será muy valiosa y absolutamente confidencial.

Nombre \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_ Club Atlético: \_\_\_\_\_

Fecha de inicio en Maratón: \_\_\_\_\_

#### MEJORES MARATONES NACIONALES E INTERNACIONALES

Maratón	Lugar obtenido	Tiempo	Ciudad	Año
1 _____	_____	_____	_____	_____
2 _____	_____	_____	_____	_____
3 _____	_____	_____	_____	_____
4 _____	_____	_____	_____	_____
5 _____	_____	_____	_____	_____

A continuación queremos saber algunas cuestiones acerca de su persona y la carrera definidas con sus propias palabras, por lo que le pedimos que sea claro en sus respuestas:

1. ¿Porque corre maratón?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿En qué piensa cuando corre maratón?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 ¿Cómo supera el dolor (si lo hay) que provoca correr 42 km?

---



---

1. ¿Qué es lo más importante para ud en la carrera de Maratón?

---



---

2. Defina como es ud

---



---



---

### ANEXO 3

#### TEST DE LOS 10 DESEOS

Escriba 10 deseos, en orden de importancia para ud, trate de escribir claro y es importante que sea plenamente sincero, según sea su caso personal

No es necesario que piense mucho para responder. Escriba simplemente lo que se le ocurra cuando lea las frases incompletas siguientes.

- 1 - Yo deseo \_\_\_\_\_
- 2 - Yo deseo \_\_\_\_\_
- 3 - Yo deseo \_\_\_\_\_
- 4 - Yo deseo \_\_\_\_\_
- 5 - Yo deseo \_\_\_\_\_
- 6 - Yo deseo \_\_\_\_\_
- 7 - Yo deseo \_\_\_\_\_
- 8 - Yo deseo \_\_\_\_\_
- 9 - Yo deseo \_\_\_\_\_
- 10 - Yo deseo \_\_\_\_\_

## ANEXO 4

## GUIA DE PREGUNTAS DE LA ENTREVISTA

1. ¿Porqué corre Maratón?
2. ¿Se ha convertido en una forma de vida para ud el correr?
3. ¿Afecta algún aspecto de su vida persona, laboral, afectiva o social su dedicación a la carrera?  
Y ¿Porqué?
4. ¿En qué piensa cuando corre Maratón?
5. ¿Usa estrategias mentales?
6. ¿Cuáles son?
7. ¿Qué emociones experimenta al correr el Maratón (miedo, emoción, ansiedad, coraje, tristeza, alegría, etc.)?
8. Si se da el dolor o cansancio durante la carrera ¿Cómo lo supera?
9. ¿Le teme al dolor físico?
10. ¿Qué es lo más importante para ud en la carrera de Maratón?
11. ¿Cuáles son sus perspectivas como corredor?
12. ¿Cree que estas correspondan a la realidad?
13. ¿Cuáles son sus perspectivas a futuro?

Categorías	Internacionales	Nacionales
reconocimiento	2	6
estar bien conforme a sus creencias religiosas	0	2
felicidad	10	6
satisfacción	0	8
tranquilidad	4	4
amor	5	3
amistad	11	7
solvencia económica	5	9
éxito	15	17
altruismo	15	18
fuerza física y psicológica	4	5
bienestar familiar	14	25
salud	6	10
viajar	3	1
conservar la forma de ser	2	0
lujos	2	1
superación	19	20
representar al país	1	0
ser un ejemplo	2	4
seguir entrenando	3	7
mejorar marcas	9	13
apoyo para corredores	2	7
mejorar el ambiente	0	6
obtener premios	3	0

Tabla 1 Frecuencia de respuesta de los corredores en los motivos para participar en Maratón

NOMBRE DEL CORREDOR	NEUROTISIS	EXTROVERS	SINCERIDAD
ADRIANA FERNANDEZ	80%	10%	20%
ALEJANDRO CRUZ MAYA	40%	40%	20%
ANTONIO ZUÑIGA MENDOZA	90%	20%	10%
BENJAMIN PAREDES	50%	10%	40%
CARLOS BAUTISTA ABAD	99%	10%	20%
FRANCSO HERNANDEZ FLORES	10%	10%	40%
GRACIANO GONZALEZ	90%	30%	20%
HECTOR DE JESUS MARTINEZ	70%	10%	10%
ISACC GUILLERMO GARCIA	10%	10%	80%
JOSE ISIDRO RICO	90%	50%	10%
JOSE ROMAN RAMIREZ	10%	10%	60%
LUIS REYES HERNANDEZ	70%	10%	20%
MA. GUADALUPE LOMA	40%	10%	20%
MARTIN PITAYO	90%	20%	20%
PAOLA CABRERA PALAFOX	90%	50%	40%
SERGIO JIMENEZ	80%	40%	10%
MEDIA	50%	17%	22%
MEDIANA	70%	10%	20%
MODA	90%	10%	20%
DESVIACION ESTANDAR	0.31	0.15	0.19

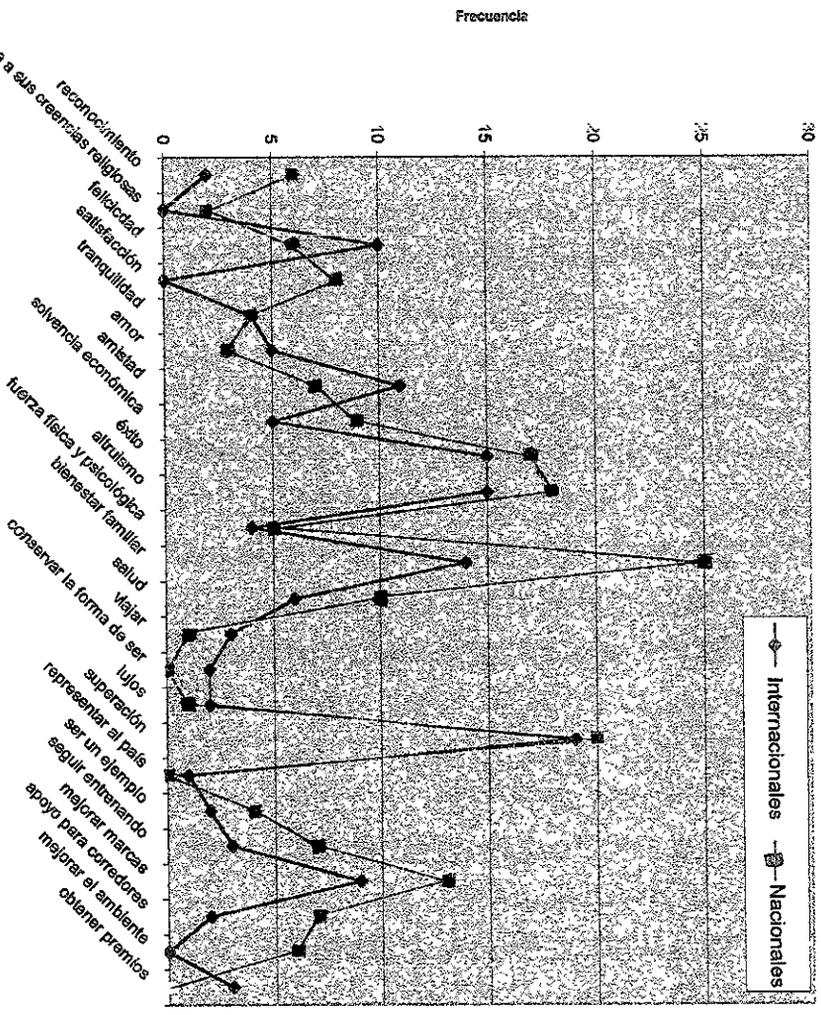
Tabla 2 Porcentaje de categorías de la personalidad en corredores de nivel internacional

NOMBRE DEL CORREDOR	NEUROTISIS	EXTROVERS	SINCERIDAD
ADRIAN NAVA VARGAS	99%	10%	20%
ALBERTO VARGAS MUÑOZ	20%	40%	20%
ALEJANDRO JAVIER VALENZUELA	40%	70%	20%
ALFREDO LOPEZ TORRES	80%	50%	10%
ANGEL HERNANDEZ TERAN	90%	70%	10%
ARON GILBERT	80%	60%	60%
DAVID GOCD	10%	10%	20%
FILEMON GUTIERREZ	60%	40%	80%
FRANCISCO JIMENEZ TREJO	70%	60%	10%
GERMAN MORRIOS PEREZ	20%	80%	40%
HECTOR LOZANO MINA	70%	50%	80%
HERNAN COSIO LUNA	60%	40%	10%
JESUS RUBIO JIMENEZ	80%	90%	60%
JOEL ORTIZ TAPIA	50%	90%	80%
JOSE LUIS NERI	99%	10%	10%
MARTIN VEGA MATA	90%	30%	10%
PABLO ROSAS ROMERO	50%	30%	10%
PEDRO CARMONA CASTILLO	90%	30%	10%
ROBERTO MAYEN TOLEDO	90%	10%	20%
ROSA MARIA SALINAS SANCHEZ	80%	30%	60%
MEDIA	58%	36%	23%
MEDIANA	58%	36%	23%
MODA	58%	36%	23%
DESVIACION ESTANDAR	0.2638447	0.25	0.26381812

Tabla 3 Porcentaje de categorías de la personalidad en corredores de nivel nacional

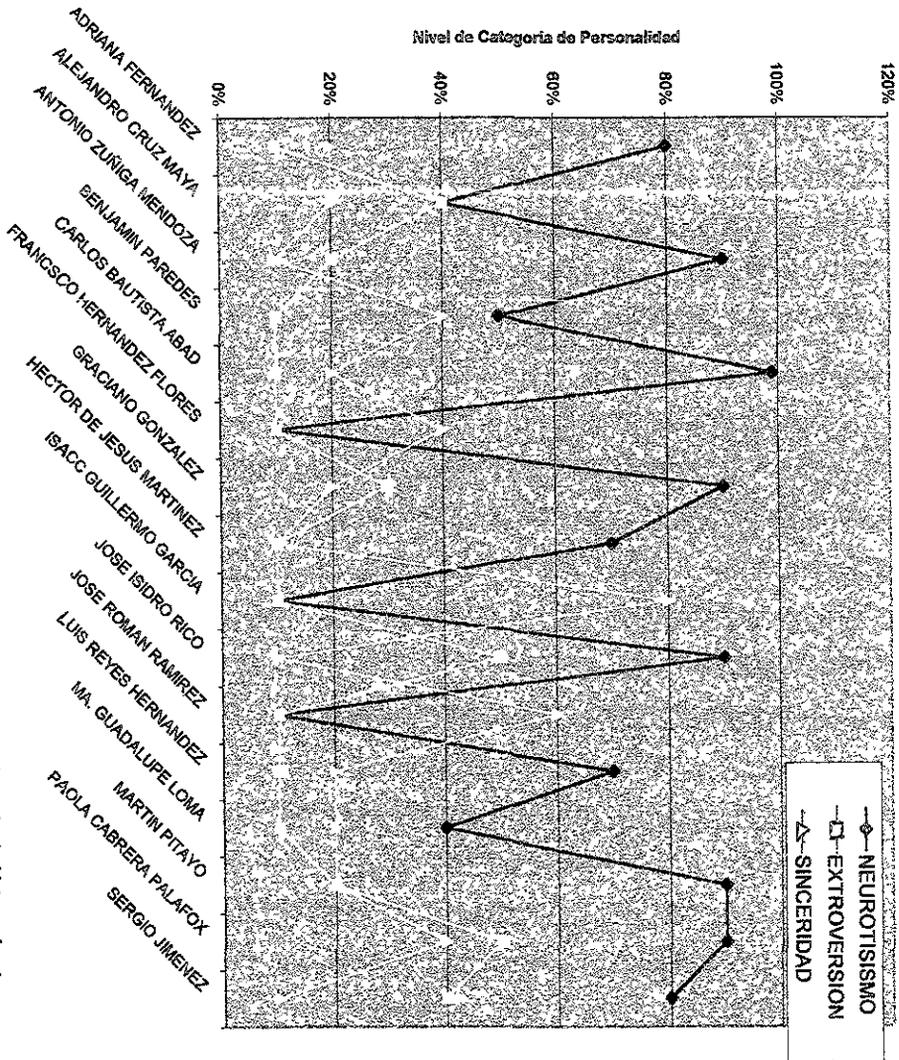
ESTA TESIS NO DEBE  
SALIR DE LA BIBLIOTECA

Motivos de los corredores para la participación en maratón



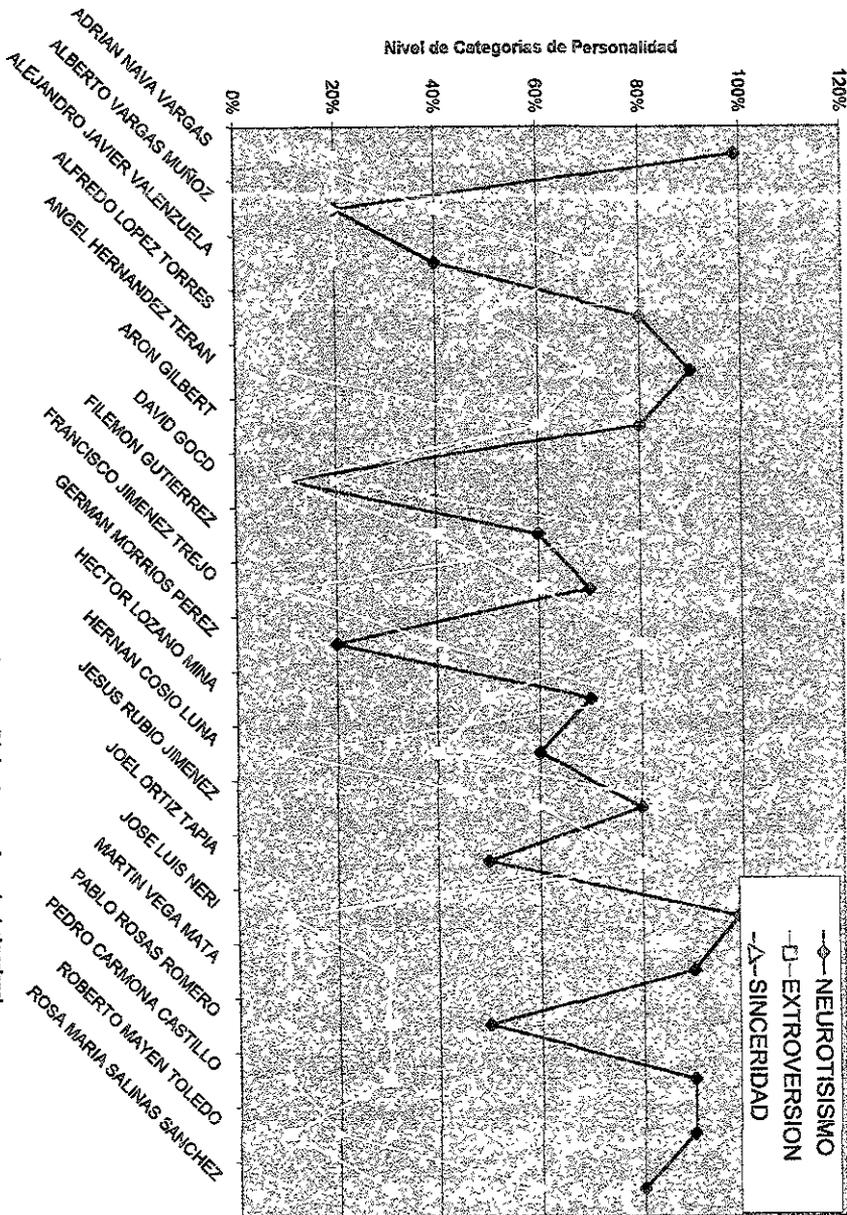
Gráfica 1. Muestra la frecuencia de respuestas en las categorías motivacionales que tienen los corredores para participar en maratón.

Categorías de personalidad en los corretores internacionales.



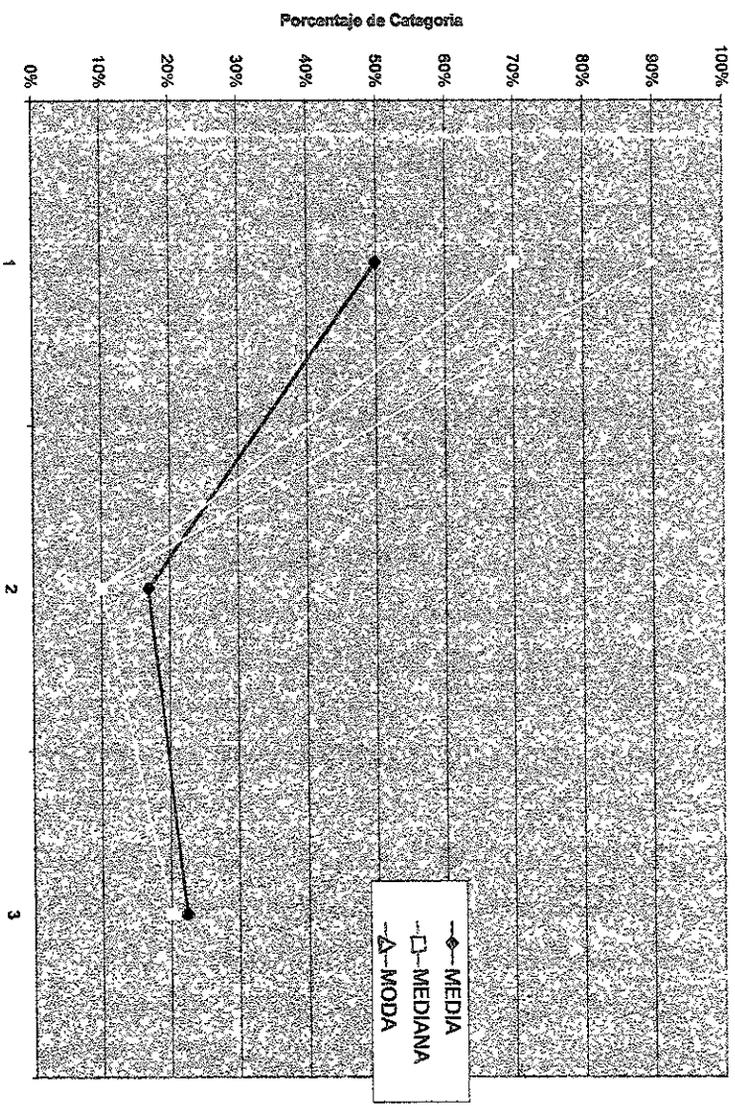
Gráfica 2. Muestra el porcentaje de categorías de personalidad en los corretores de nivel internacional.

Categorías de personalidad en los corredores nacionales.



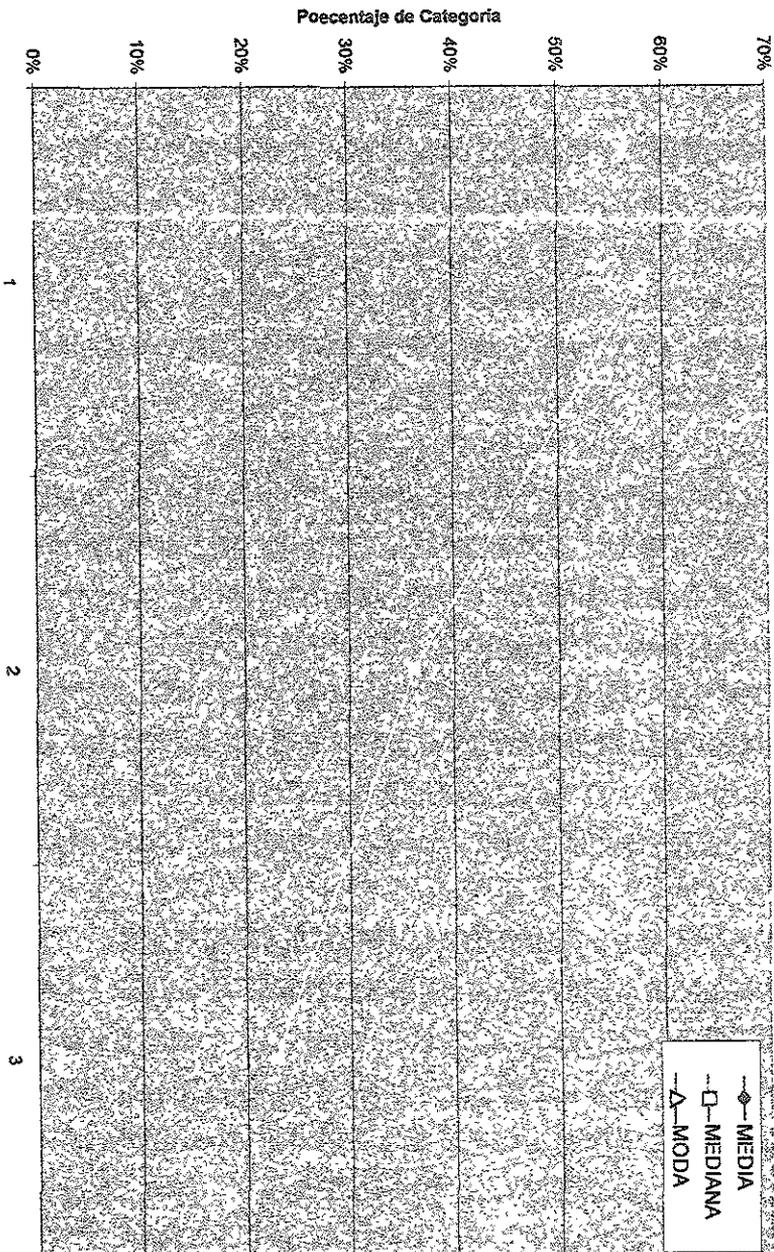
Gráfica 3. Muestra el porcentaje de categorías de personalidad en los corredores de nivel nacional.

Medidas de tendencia central en las respuestas de los corredores Intarmacistas.



Gráfica 4. Muestra el porcentaje de tendencia central en las respuestas de los corredores de nivel internacional en las categorías de personalidad: Neuroticismo 1, Extraversión 2, Simpatía 3.

Medidas de tendencia central en las respuestas de los corredores nacionales.



Gráfica 5. Muestra el porcentaje de las medidas de tendencia central en las respuestas de los corredores de nivel nacional en las categorías de la personalidad: Neuroticismo 1, Extroversión 2, Sinceridad 3.