

ANSIEDAD Y AUTOCONFIANZA PRECOMPETITIVA EN TRIATLETAS

José Carlos Jaenes Sánchez¹, Rafael Peñaloza Gómez², Karina Gabriela Navarrete Dueñas^{1,3} y M^a Rocío Bohórquez Gómez-Millán⁴
Universidad Pablo de Olavide de Sevilla¹, Universidad Nacional Autónoma de México², Escuela Internacional de Educación Física y Deporte de La Habana³ y Universidad de Sevilla⁴

RESUMEN: Este trabajo trata de estudiar el estado precompetitivo en triatletas en una competición, estudiando la ansiedad cognitiva, somática y la autoconfianza. Metodología: Se utilizó una metodología cuasiexperimental, de campo y se realizó en la fase previa a la competición; el instrumento que se utilizó, fue la versión validada en castellano del Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2). Participaron 156 triatletas. Resultados: La mayor parte de los sujetos presentan niveles de Ansiedad Cognitiva muy bajos (42.9%), bajos en el 28.9 % y el 19.2% media baja, el 7.7% tiene porcentajes medio altos, y el 1,3% presentó niveles altos. El 40.4% presenta niveles muy bajos en Ansiedad Somática, bajo en el 34.0%, medio bajo el 21.8% y medio alto en el 2.5%. Ningún competidor presentó niveles de ansiedad somática muy alta. Con respecto a la Autoconfianza, encontramos niveles medio altos en el 33.4%, altos (23.7%), media baja (22.4%), muy alta (12.8%), y sólo el (5.1%) presentaba una autoconfianza baja, siendo la autoconfianza muy baja en el (2.6%) de los sujetos.

PALABRAS CLAVE: Emociones, Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática, Autoconfianza y Triatlón.

PRECOMPETITIVE ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE IN TRIATHLETES

ABSTRACT: This work attempts to study the state pre-competitive triathletes in a competition, studying cognitive anxiety, somatic and auto-confidence. Methodology: We used a quasi-experimental methodology of field and was performed in the pre-competition; the instrument used was validated in Spanish version of the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2). 156 athletes participated. Results: The majority of

subjects had levels of low cognitive anxiety (42.9%), low in 28.9% and 19.2% lower middle, 7.7% had medium-high percentage and 1.3% had high levels.40.4% presented very low levels in Somatic Anxiety, low in 34.0%, medium low 21.8% and medium high in 2.5%.No competitor introduced Somatic Anxiety levels high. With respect to the Auto-Confidence, we found medium high levels (33.4%) , high (23.7%), medium low (22.4%), very high (12.8%) and only (5.1%) had a low auto-confidence, being very low auto-confidence in the (2.6%) of subjects.

KEYWORDS: Emotions, Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety, Self-Confidence, Triathlon.

ANSIEDAD E AUTOCONFIANÇA PRÉ-COMPETITIVA EM TRIATLETAS

RESUMO: Este estudo analisou o estado pré-competitivo em triatletas considerando a ansiedade cognitiva, somática e a autoconfiança. Metodologia: o tipo de pesquisa utilizada foi a quasiexperimental, que consistiu de um estudo de campo realizado no período de pré-competição. O instrumento utilizado foi a versão validada em espanhol do Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2). Participaram do estudo 256 triatletas. Resultados: A maior parte dos sujeitos apresentaram níveis de ansiedade cognitiva precompetitiva muito baixos (42,9%). Por outro lado, 29,8% apresentaram níveis baixos, 19,2% níveis médio-baixos, 7,7% apresentaram níveis médios-altos e apenas 1,3% apresentaram níveis altos. Em relação a ansiedade somática, 40,4% apresentaram níveis muito baixos, 34,0% níveis baixos, 21,8% médio-baixos e 2,5% médio-altos. Nenhum competidor apresentou níveis de ansiedade somática muito altos. Com respeito à autoconfiança, encontramos níveis médio-altos em 33,4%, altos em 27,3%, médio baixos em 22,4%, muito alta em 12,8% e baixa em 2,6% dos sujeitos.

PALAVRAS-CHAVE: Emoções, ansiedade cognitiva, ansiedade somática, autoconfiança, Triathlon.

Diferentes variables han sido estudiadas en relación con el rendimiento deportivo de los atletas, concretamente en el caso del atletismo, han sido destacadas la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza como tríada de factores relacionados con las emociones en precompetición (Jaenes 2005). El presente trabajo trata de estudiar algunas cuestiones relativas a estas variables en una disciplina de resistencia, el triatlón. Este tipo de investigaciones se han realizado en maratón, igualmente en situación disposicional (Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada, Vallejo y del Pino, 2003; Cauas, 2010; Jaenes, 1996; 1998; 2000; 2002; Jaenes y Caracuel, 2005; Jaenes, Caracuel y Pérez Gil, 1999). En maratón, algunos de estos investigadores han estudiado aspectos como la

motivación y la adicción al entrenamiento (Jaenes, 1994) o la personalidad resistente (Jaenes, Godoy y Román, 2009). Hemos encontrado diversos estudios sobre la posible relación entre ansiedad y rendimiento en maratonianos (Silva y Hardy, 1986); Zhu y Fang (1998) estudiaron la relación entre la intensidad, la dirección de la ansiedad estado competitiva y el rendimiento en corredores de larga distancia. Thornton, Cronholm, McCray y Webner (2008) trataron de medir los efectos del entrenamiento y los niveles de ansiedad antes de un maratón y Donzelli, Dugoni y Johnson (1990) investigaron las posibles diferencias en los patrones de ansiedad entre corredores amateurs exitosos y poco exitosos, la ansiedad rasgo y estado de los maratonianos. Sin embargo y siendo una prueba de resistencia, los trabajos sobre triatlón son menos numerosos (Navarrete, 2010), Lane, Terry y Karageorghis (1995) investigaron la posible relación entre ansiedad y rendimiento; Millet, Gros Lambert, Barbier y Rouillon (2005) estudiaron la relación entre fatiga percibida y ansiedad; Schofield, Dickson y Mummery (2002) examinaron la relación entre los síntomas depresivos, metas esperadas y metas obtenidas y estado de ansiedad en triatletas.

Existen estudios que han tratado de investigar la ansiedad precompetitiva comparando diferentes especialidades de resistencia, como el triatlón, una especialidad considerada de larga duración ya que el esfuerzo supone sobre las dos horas de competición, autores como Hammermeister y Burton (1995, 2001, 2004) estudiaron si la ansiedad tiene un efecto debilitante sobre el rendimiento y compararon los resultados de triatletas, maratonianos y ciclistas; estos autores identificaron los antecedentes de la ansiedad cognitiva y somática de los atletas de resistencia (triatletas, ciclistas y corredores). Igualmente evaluaron el afrontamiento del estrés y la ansiedad asociadas a competir en las tres especialidades.

Teniendo en cuenta los hallazgos descritos y siguiendo la línea de investigación sobre la ansiedad en el triatlón como deporte de resistencia, nuestros objetivos fueron:

- a) Determinar los niveles de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de los corredores populares de triatlón.
- b) Verificar que se presentan en esta modalidad atlética las correlaciones positivas entre ansiedad cognitiva y ansiedad somática, así como las que éstas mantienen negativas con la autoconfianza.
- c) Determinar las relaciones que los años practicando triatlón, los años en competición y las expectativas de resultado pudieran tener sobre los factores incluidos en el CSAI-2.
- d) Discriminar las posibles diferencias en perfil de ansiedad (cognitiva y/o somática) y autoconfianza entre maratonianos y triatletas populares.

MÉTODO

Participantes

Participaron en nuestro estudio un total de 156 practicantes de triatlón (varones). Los participantes tenían edades comprendidas entre 18 y 55 años y una edad media de 33.4 años ($DT = 7.43$). Todos ellos eran corredores populares de la especialidad.

Instrumento

Para evaluar el estado emocional en momentos previos a la competición se utilizó la versión validada en castellano del Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) por Jaenes, Caracuel y Pérez Gil (1999) a la que se denominó en castellano como *Cuestionario de Autoevaluación Illinois*, este instrumento ha sido utilizado en variedad de trabajos (Buceta, et al., 2003; Jaenes, 2000 y 2002; Jaenes y Caracuel, 2005; Modroño y Guillén, 2011) entre otros.

El CSAI-2, cuestionario original de Martens, Vealey y Burton (1990) es uno de los más utilizados para este propósito. Consta de 27 ítems que conforman tres subescalas de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de nueve ítems cada una. Dicho cuestionario forma parte de los instrumentos y técnicas para la evaluación de estados emocionales desde el punto de vista cognitivo y trata de medir la Ansiedad Cognitiva que hace referencia al componente mental de la ansiedad, causada por expectativas negativas de éxito o por una autoevaluación negativa (Martens, Vealey y Burton, 1990); la Ansiedad Somática que tiene que ver con los componentes fisiológicos y afectivos que derivan directamente de la activación autonómica y que se percibe como sentirse nervioso, inquieto, tenso, sensación de aceleración de las pulsaciones del corazón, sudoración, y vacío en el estómago entre otros síntomas (Jaenes y Caracuel, 2005) y la Autoconfianza en la línea del constructo de autoeficacia de Bandura (1977) y que se refiere a la percepción del sujeto de ser o no capaz de enfrentarse con éxito a la competición en este caso. En la validación al castellano de la versión utilizada en este trabajo la fiabilidad fue de $\alpha = .79$ para Ansiedad Cognitiva, $\alpha = .77$ para la subescala de Somática y $\alpha = .82$ para la autoconfianza. Los índices de fiabilidad de la muestra de triatletas fueron de $\alpha = .80$ para Ansiedad Cognitiva; $\alpha = .80$ para la subescala de Somática y $\alpha = .84$ para la autoconfianza; valores algo más altos, incluso que los de la escala original.

Procedimiento

La competición en la que se realizó este trabajo fue el *Triatlón Internacional Ciudad de Sevilla* de julio de 2010, prueba reconocida por la Federación Internacional de Triatlón, organización que regula el reglamento internacional de este deporte.

Se contactó previamente con los organizadores para la obtención de permiso para realizar la investigación, que dispuso un lugar debidamente señalado y fácilmente accesible a los deportistas. En este caso, se contó con la aprobación y aceptación de los deportistas que participaron en dicha investigación y se les informó de que sus datos serían tratados de forma anónima y confidencial, además de que servirían para una investigación sobre el estado emocional precompetitivo de su especialidad.

Los triatletas completaron el cuestionario antes de la salida de la prueba, en un espacio por donde los participantes debían pasar, dado que allí obtenían información de características del circuito, horarios, revisión del material, etc. En un mostrador debidamente identificado, se disponían los cuestionarios y bolígrafos y personal entrenado al efecto les explicaba breve y claramente el motivo de la investigación, la forma de completar el CSAI-2 y que los datos serían solo usados para investigación. Igualmente se les explicó que hacer el mismo, suponía aceptar la participación voluntaria en la investigación.

RESULTADOS

En la tabla 1, tomando como referencia los niveles cuantitativos propuestos por Jaenes (2000) para la clasificación de los niveles de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de maratonianos, puede verse la distribución por porcentajes en cada una de las escalas de los resultados de los triatletas. Las puntuaciones del intervalo corresponden a las puntuaciones directas de referencia.

Tabla 1

Distribución de los sujetos de triatlón según los intervalos cuantitativos del CSAI-2.

Niveles	Intervalo	A. Cognitiva		A. Somática		Autoconfianza	
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Muy Baja	9-14	67	42.9	63	40.4	4	2.6
Baja	14-18	45	28.9	53	34.0	8	5.1
Media Baja	18-23	30	19.2	34	21.8	35	22.4
Media Alta	23-27	14	7.7	4	2.5	52	33.4
Alta	27-32	2	1.3	2	1.2	37	23.7
Muy Alta	32-36	0	0	0	0	20	12.8

En dicha tabla pueden verse los resultados de los triatletas (en porcentajes) de acuerdo con los niveles cuantitativos en las diferentes subescalas de CSAI-2. La mayoría de los sujetos presentan niveles muy bajos (42.9%) de *ansiedad cognitiva*; en el 28.9 % es baja, siendo en el 19.2% media baja, y un porcentaje menor del 7.7% media alta, sólo el 1,3% presentó niveles de ansiedad cognitiva alta, no encontrándose ningún triatleta con puntuaciones muy altas. Con respecto a los porcentajes de las puntuaciones en la subescala de *ansiedad somática*. El mayor porcentaje están en el nivel muy bajo (40.4%), bajo (34.0%), medio bajo (21.8%), medio altos (2.5%) y de nuevo, ningún competidor presentó niveles de ansiedad somática muy alta (0%). Con respecto a la *autoconfianza*, la muestra presentó niveles medio altos (33.4%), altos (23.7%), medio bajos (22.4%), muy altos (12.8%), y sólo el 5.1% presentaba unos niveles de autoconfianza baja, siendo esta muy baja, sólo en el 2.6% de los sujetos.

Se encontraron diferentes correlaciones entre las subescalas del CSAI-2; la *ansiedad cognitiva* correlaciona positivamente con la ansiedad somática ($r = 0.630$; $p < .001$) y de forma negativa con la autoconfianza ($r = -.321$; $p < .001$), al igual que la subescala de *ansiedad somática*, esta correlaciona negativamente con la autoconfianza ($r = -.450$; $p < .001$) tal y como mantiene la teoría.

Dado que como variables en la investigación estaban la edad de los sujetos, los años que llevaban practicando triatlón (A.P), años que lleva en competición (A.C) y expectativas de resultado (E); valores por otra parte introducidos en otras investigaciones (Jaenes, 2000, 2002, Jaenes y Caracuel, 2005, se presentan en la tabla 2 las relaciones encontradas entre los diferentes factores del CSAI-2 y las variables anteriormente mencionadas.

Tabla 2
Correlaciones entre el CSAI-2 y variables adicionales.

	<i>Subescalas CSAI-2</i>		
	<i>A. Cognitiva</i>	<i>A. Somática</i>	<i>Autoconfianza</i>
<i>A. P.</i>	.026	.175*	.140*
<i>A. C.</i>	.017	.174*	.139*
<i>E</i>	.113	.122	.355**

* $p < .05$; ** $p < .01$

Si bien la mayoría de las correlaciones entre los factores del CSAI-2 y las variables años practicando triatlón, años compitiendo y expectativas de resultado compitiendo correlaciones son débiles, cabe destacar la correlación positiva entre los valores de autoconfianza y las expectativas de resultados.

Había interés en conocer si maratón y triatlón, al ser pruebas de resistencia y larga de duración, aportaban perfiles similares en los factores del CSAI-2. Comparamos los datos de los triatletas con una muestra de corredores de maratón, por lo que en la tabla 3 se muestran los resultados de la aplicación de la prueba *t* para muestras independientes.

Tabla 3

Resultados de la Prueba *t* para comparar las muestras de maratonianos y triatletas.

Subescalas	T	Gf	Sig. (bilateral)
A. Cognitiva	1.082	291	.280
A. Somática	.942	291	.347
Autoconfianza	4.748	291	.000

En el caso de la *ansiedad cognitiva*, encontramos una significación superior a .05; por lo tanto, se puede afirmar que los niveles de esta variable no difieren entre los dos grupos de deportistas. Con respecto a la *ansiedad somática*, el valor de significación de la prueba *t* fue también mayor a .05 por lo que no existen diferencias significativas entre ambas disciplinas deportivas de maratón y triatlón. Por último, los resultados muestran diferencias significativas en los valores de *autoconfianza* ($p < .000$), lo que indica que los triatletas presentan una media mayor en autoconfianza (25.96) que los maratonianos (23.11).

DISCUSIÓN

Como se planteó al principio de este trabajo, el objetivo fue tratar de obtener información sobre la ansiedad precompetitiva cognitiva, somática y autoconfianza en especialidad de triatlón como disciplina de resistencia dado que en otras ocasiones ya se habían estudiado otras disciplinas deportivas como el maratón entre otros, tratamos de aportar datos para continuar esta línea de estudio de las emociones y la autoconfianza y efectivamente los resultados de nuestro estudio confirman lo ya expuesto por Cauas (2010); Jaenes, (2000); Jaenes y Caracuel (2005); Silva y Hardy, (1986); Thornton et al., (2008) en la línea de que los deportistas de resistencia tienden a presentar mayoritariamente niveles de medio-bajos a bajos en ansiedad cognitiva y somática y de valores medio y medio altos a baja en autoconfianza.

En el caso concreto del triatlón, el número de estudios sobre el tema es mucho menor, si bien hay interesantes estudios con otras poblaciones, incluso usando el CSAI-

2 (Burke y Jin, 1996; Hammermeister y Burton, 1995, 2001, 2004; Lane, et al., 1995; Millet, Gros Lambert, Barbier y Rouillon, 2005; Schofield, et al., 2002). Este estudio trata de enriquecer el conocimiento que tenemos de esta prueba atlética. La fiabilidad del instrumento, obteniendo una fiabilidad alta, incluso algo superior a lo reportado por la validación original del instrumento (Jaenes, Caracuel y Pérez-Gil, 1999), y los resultados obtenidos de Buceta et al (2003), Hammermeister y Burton (2004) y o la propia escala original (Martens, Vealey y Burton, 1990).

A pesar de la ingente cantidad de trabajos realizados con el CSAI 2 autores como Cox, Martens y Russell (2003), han recomendado revisar la estructura del mismo, poco a poco tendremos quizás que empezar a investigar más en la línea de lo que indica Cerin (2003), que menciona que el estado precompetitivo del atleta no debe solo evaluarse en términos de la ansiedad, sino en un conjunto de otras emociones afines, algo en lo que insiste el modelo de campo, por lo que será importante realizar investigaciones que no solo tomen la ansiedad y la autoconfianza como variables, sino en la línea de que lo que el enfoque interconductual de la conducta humana trata de explicar, buscar relaciones con otras variables. Lane (1995) añadía, aunque en un tiempo en que había menos investigaciones con este instrumento, la importancia de medir antecedentes de ansiedad específicos en cada persona y contexto deportivo.

Por otro lado, los resultados obtenidos con el CSAI-2 en el triatlón, nos llevan a pensar que la mayoría presentan niveles de ansiedad somática y cognitiva bajos, y niveles de autoconfianza altos incluso por encima de la media de los maratonianos populares. Esto puede deberse su condición de deportistas populares en los que existe únicamente un compromiso personal de participación, a los que no se les presupone orientación al resultado -entendido esta como marca o mejora de tiempos-. Otra posible explicación radica en la adherencia a la actividad, es posible hipotetizar que sólo se mantienen compitiendo aquellos cuyos niveles de ansiedad son bajos y altos los de autoconfianza. El hecho de presentar bajos niveles de ansiedad y medio y medio altos en autoconfianza puede facilitar su rendimiento e incluso el disfrute de la prueba, lo que está de acuerdo con investigaciones realizadas por Buceta y cols. (2003), Burke y Jin (1996), Jaenes (2000) y Jaenes y Caracuel (2005).

Craft, Magyar, Becker y Feltz (2003), Zhu y Fang (1998), Silva y Hardy (1986) y Jaenes y Caracuel (2005) encontraron relaciones fuertes entre autoconfianza y rendimiento, y relaciones débiles del mismo con la ansiedad, esto pone de manifiesto que una autoconfianza baja puede provocar mayor ansiedad tal y como se explica en la teoría. En el caso de nuestros resultados, los triatletas presentaron relaciones débiles y en muchos casos no significativas entre las variables relacionadas con rendimiento (A.P., A.C. y E), mientras que se encontraron relaciones significativas pero débiles entre

la autoconfianza y las variables mencionadas. Nuestros hallazgos en triatlón confirman igualmente por encontrado por los autores antes mencionados.

Siguiendo con el objetivo principal de nuestra investigación, Hammermeister y Burton (1995) sin embargo, encontraron que los atletas de triatlón presentan más ansiedad cognitiva y somática que otras disciplinas deportivas, en cambio nuestros hallazgos muestran que los triatletas tienen puntuaciones bajas en ansiedad precompetitiva, evaluada con el CSAI-2, habiendo diferencias en la autoconfianza. Estos resultados parecen señalar, que aunque puedan existir diferencias con respecto al grado de ansiedad del atleta y pueda o no perjudicar el rendimiento, la autoconfianza sí es un agente facilitador para que el deportista pueda conseguir el éxito.

Nuestros resultados pueden tener un sentido práctico, tanto para el entrenamiento como la competición, ya que permite dar información veraz a los deportistas, puede ser de utilidad para ayudar a trabajar habilidades y tener una mayor y mejor información sobre emociones que frecuentemente son relacionadas con desafíos competitivos. Así pues, puede ser de utilidad para ayudar a que el deportista logre tener una mejor predisposición a la hora de afrontar la competición, mejorando de esta manera la autoconfianza en ellos mismos, ya que esta percepción probablemente les permita tener un mejor rendimiento. Los datos de la investigación pueden usarse, para la programación del plan de entrenamiento psicológico, que servirá para guiar las fortalezas o debilidades de cada deportista.

Somos conscientes de que una posible limitación de nuestro estudio es el tipo de muestra, dado que al ser deportistas recreativos o populares, puede ser que afronten la competición, al menos algunos de ellos, más como un desafío personal que como un objetivo de ganar u obtener grandes marcas y por tanto es de esperar que su ansiedad sea baja. Sería interesante desde nuestro punto de vista, usar muestras de deportistas de alta competición para ver si los resultados siguen esta misma línea y si el comportamiento es el mismo en especialidades de menor duración de la tarea competitiva, caso de corredores de pista de diferentes distancias.

REFERENCIAS

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84,191-215.
- Buceta, J. M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M. C., Vallejo, M. y del Pino, M. D. (2003). Estado psicológico de los corredores populares de maratón en los días anteriores a la prueba. *Psicothema*, 15, 273-277.
- Burke, S. T. y Jin, P. (1996). Predicting performance from a triathlon event. *Journal of Sport Behavior*; 19(4), 272-287.

- Cauas, R. (2010). *Evaluación de la ansiedad precompetitiva en corredores de maratón y media maratón que participaron en el Maratón Internacional de Santiago, mediante la aplicación del CSAI 2*. D.E.A. Universidad Mayor. Chile.
- Cox, R. H., Martens, M. P. y Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(4), 519-533.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J. y Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.
- Donzelli, G. J., Dugoni, B. L. y Johnson, J. E. (1990). Competitive state and competitive trait anxiety differences in non-elite runners. *Journal of Sport Behavior*, 13(4), 255-266.
- Hammermeister, J. y Burton, D. (1995). Anxiety and the ironmen: Investigating the antecedents and consequences of endurance athlete's state anxiety. *The Sport Psychologist*, 9, 29-40.
- Hammermeister, J. y Burton, D. (2001). Stress, appraisal, and coping revisited: examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *Sport Psychologist*, 15(1), 66-90.
- Hammermeister, J. y Burton, D. (2004). Gender Differences in Coping with Endurance Sport Stress: Are Men From Mars And Women From Venus? *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 148-17.
- Jaenes, J. C. (1994). Psicología del Deporte y maratón. En F. Plata, N. Terrados y P. Vera (Eds.) *El maratón. Aspectos técnicos y científicos*. Madrid: Alianza Deporte.
- Jaenes, J. C. (1995). Análisis de la ansiedad y la autoconfianza en tenistas jóvenes. En J. A. Mora, *Psicología del Deporte en Andalucía* (pp. 145-150). Málaga: Edinford.
- Jaenes, J. C. (1996). Estudio de la ansiedad-estado en corredores de la Maratón de Sevilla-2003. En E. Pérez y J.C. Caracuel (Eds), *Psicología del Deporte. Investigación y aplicación* (pp. 79-84). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Jaenes, J. C. (1999). Adaptación española del test CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2): Un estudio en corredores españoles de maratón. En G. Nieto-García y J. Ginés de los Fayos (Coords.), *Psicología de la Actividad Física y del Deporte: Investigación y aplicación*. Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte.
- Jaenes, J. C. (2002a). *Estado Emocional y Conducta Deportiva: Ansiedad Competitiva en corredores de maratón*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Sevilla, Sevilla, España.
- Jaenes, J. C. (2002b). Estado emocional y conducta deportiva: Ansiedad competitiva en corredores de maratón. En Asociación Galega da Psicologia do deporte (Ed.),

- Perspectivas de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte en el III milenio* (pp. 129-139). Santiago de Compostela: Asociación Galega de Psicología da Psicología do Deporte.
- Jaenes, J. C. (2002c). Entrenamiento psicológico aplicado al remo de competición. En J. Dosil (Ed.). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención* (pp. 183-205). Madrid: Síntesis.
- Jaenes, J. C. y Caracuel, J. C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Jaenes, J. C. Caracuel, J. C. y Pérez-Gil, J. A. (1999). Adaptación española del test CSAI-2: un estudio en corredores españoles de maratón. Poster presentado en el *VII Congreso Nacional de la Actividad Física y del Deporte*. Murcia.
- Jaenes, J. C., Godoy, D. y Román, F. M. (2009). Personalidad resistente en maratonianos: un estudio sobre el control, compromiso y desafío de corredoras y corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 217-234.
- Lane, A. M., Terry, P. C. y Karageorghis, C. I. (1995). Path analysis examining relationships among antecedents of anxiety, multidimensional state anxiety, and triathlon performance. *Perceptual & Motor Skills*, 81(3), 2, 1255-1266.
- Martens, R., Vealey, R. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Millet, G. P., Gros Lambert, A., Barbier, B., Rouillon, J. D. y Candau, R. B. (2005). Modelling the Relationships between Training, Anxiety, and Fatigue in Elite Athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 26(6), 392-498.
- Modroño, C. y Guillén, F. (2011). Anxiety characteristics of competitive windsurfers: relationships with age, gender, and performance outcomes. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), 281-294.
- Navarrete, K. G. (2010). *Estado Emocional: Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en maratonianos y triatletas*. D.E.A. Universidad Pablo de Olavide. Sevilla. España.
- Silva, J. M. y Hardy, C.J. (1986). Discriminating contestants at the United States Olympic marathon trials as a function of precompetitive affect. *International Journal of Sport Psychology*, 17(2), 100-110.
- Schofield, G., Dickson, G., Mummery, K. y Street, H. (2002). Dysphoria, linking, and pre-competitive anxiety in triathletes. *Athletic Insight*, 4(2).
- Thornton, E., Cronholm, P., McCray, L. y Webner, D. (2008). Does Marathon Training Adversely Affect Baseline Anxiety Levels? *American Medical Athletic Association Journal Fall*, 21(3), 5.
- Zhu, B. L. y Fang, Y. (1998). Study of the relationship between intensity, direction of competitive state anxiety and performance in long-distance run. *Journal of Tianjin Institute of Physical Education*, 13(4), 81-84.

Manuscrito recibido: 16/09/2011

Manuscrito aceptado: 04/03/2012