



TRABAJO FIN DE GRADO- REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA Y PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

ANSIEDAD EN TENIS

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CURSO ACADÉMICO 2014-2015

ANTONIO SOLERA JIMÉNEZ

TUTOR ACADÉMICO: MIGUEL CRESPO

ÍNDICE	página
1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	2
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA).....	6
3. RESULTADOS.....	7
4. DISCUSIÓN.....	9
5. CONCLUSIONES-PROPUESTA METODOLÓGICA.....	12
6. BIBLIOGRAFÍA.....	16

1-CONTEXTUALIZACIÓN

El tenis de competición representa para el jugador un desafío mental contra el adversario y, a veces, contra sí mismo. A menudo, el estado mental del jugador puede ejercer una enorme influencia en su estado físico (Balaguer, 1993; Loehr, 1990; Moran, 1996; Spargo, 1990; Weinberg, 1988).

Según Balaguer et al. (1993), las principales características relacionadas con el aspecto mental del tenis que se podrían señalar serían las siguientes: Se trata de un deporte individual, de manera que este tipo de deportes genera más "estrés" (tensión) que los deportes de equipo. Además es un deporte técnicamente exigente y difícil que requiere un alto grado de coordinación y, por ello, puede ser sumamente frustrante. Por otro lado, durante el partido el jugador debe tomar miles de decisiones en periodos de tiempo muy cortos. Otro aspecto muy relevante está relacionado con el hecho de que hay muchos periodos de tiempos muertos (entre puntos y durante los cambios de lado). A todo esto debemos añadir que las reglas del tenis no permiten ni las interrupciones prolongadas ni las sustituciones de los jugadores, además, en la mayoría de torneos no se permite que los entrenadores den consejos a sus jugadores. Finalmente, en muchas ocasiones, el jugador depende de la opinión honesta del adversario sobre si la pelota ha sido buena o no, provocando que el jugador no esté nunca seguro de si la pelota entró o no.

Por otra parte, el sistema de competición seguido en el deporte que nos ocupa es fundamentalmente por eliminatoria. A esto hemos de añadir que el cambio constante en las condiciones es agotador para los tenistas (por viajes, diferentes tipos de superficie de las pistas, variedad de formatos de competición y horarios de juego, distintos tipos de pelotas, etc.). También cabe comentar un aspecto adicional muy relevante, como es el que nunca se sabe la duración exacta de un partido, pues no hay límite fijo ni de tiempo ni de juegos, de manera que el jugador no sabe cuándo tendrá que empezar a jugar, ya que los partidos se inician a medida que van concluyendo otros. Por último, y como detalle característico, diremos que los padres están frecuentemente muy involucrados en la carrera de los jugadores.

Este tipo de características relacionadas con el aspecto psicológico del tenis nos debe hacer reflexionar sobre el comportamiento necesario que debe tener un jugador durante las diferentes etapas de su desarrollo como tenista, contando además con la dificultad de la planificación de las competiciones y de los entrenamientos.

Pese a todo lo anterior, sorprendentemente, algunos estudios han concluido que los aspectos mentales del tenis no se practican con la misma frecuencia que los técnicos, tácticos o físicos. En este sentido, Moran (1996) realizó un estudio sobre las opiniones de los entrenadores acerca de las técnicas psicológicas que se utilizaban en el tenis y las conclusiones de dicha investigación fueron las siguientes:

- El 90% de los entrenadores entrevistados estaban firmemente convencidos de que las habilidades mentales eran muy importantes para determinar el éxito en el tenis de competición.
- El 90% de los entrenadores entrevistados afirmaron que dedicaban un cierto periodo de tiempo cada semana al "análisis y la discusión" de habilidades mentales.
- Los entrenadores topaban con dificultades a la hora de traducir los conocimientos teóricos de psicología del deporte en ejercicios prácticos.

- Los entrenadores indicaron que la motivación, la concentración, la confianza en sí mismo, la preparación mental, el control de la ansiedad, el control de la ira y la visualización eran las habilidades mentales más importantes en el tenis.
- Los entrenadores afirmaron que la auto-charla positiva, la utilización de imágenes mentales, el establecimiento de objetivos de rendimiento, el respirar profundamente y el comportamiento para "no apresurarse" figuraban entre las técnicas psicológicas más útiles en el tenis.

Después de citar estas conclusiones podemos afirmar que para afrontar una competición, independientemente de su importancia, es necesario seguir un proceso de entrenamiento psicológico con el fin de alcanzar unos recursos mentales que, en ocasiones, el propio deportista no es capaz de proporcionarse a sí mismo, de ahí que necesite de un psicólogo y de un entrenador que le formen y le ayuden a alcanzar un estado mental estable (en especial que le ayude a controlar sus emociones). Además, ese estado psicológico debe ser muy consistente y decidido, en el que el jugador pretenda ser positivo pero realista, de manera que se mantenga altamente confiado y adoptando una concentración "focalizada" en los aspectos relevantes de la tarea, controlando la situación en la medida de lo posible y plenamente responsable de la situación. Además, lo que es más importante para el tenista, todo ello al tiempo que intenta disfrutar de la competición y el deporte.

Aun así el tenista puede evidenciar un estado psicológico que no sea óptimo para competir, que esté influido por muchos otros factores tales como la desmotivación, la falta de concentración, el control ineficaz de las emociones, la activación excesiva que le impedirá controlar las diferentes fases del partido, etc.

De todas las habilidades psicológicas mencionadas hasta este momento, debido a la importancia que consideramos que tiene, la que vamos a tratar en este trabajo de fin de grado es la ansiedad competitiva, la cual está relacionada fundamentalmente con la capacidad del tenista para conseguir un control adecuado de sus emociones.

En el tenis de alto nivel, donde las habilidades físicas y técnicas están muy igualadas, es donde podemos apreciar lo extremadamente importante que es el control adecuado de la ansiedad competitiva. Esto es así porque tanto durante las horas previas de un partido como durante el transcurso del mismo es poco lo que el jugador puede hacer para mejorar en el área física y en la técnica, pero mentalmente es posible realizar un gran trabajo (Balaguer et al, 1993).

En este contexto, Lazarus (2000) define la ansiedad como una emoción que emerge como respuesta a la forma en la que interpretamos y evaluamos una situación ambiental como la competencia. Otra manera de definir este término tan relevante sería la expuesta por otros autores como Loehr (1990), Moran (1994) y Weinberg (1988) quienes proponen que la ansiedad consiste en el conjunto de sensaciones e ideas asociadas con la duda y la inquietud ante una situación determinada. En este sentido, cuando un jugador de tenis interpreta una situación dada de una forma temerosa, amenazante o "negativa", empieza a experimentar la sensación de ansiedad.

Siguiendo a estos autores podríamos decir que la ansiedad competitiva es la discrepancia que existe entre lo que el jugador cree que puede hacer (sus habilidades) y lo que cree que se espera que haga (las demandas planteadas por la situación según la percibe el jugador) (Loehr et al, 1990).

Por su parte, Spielberg (1971) añade que la ansiedad es multidimensional ya que posee un componente de rasgo y otro de estado. El componente de rasgo está relacionado con una disposición de la personalidad mientras que el componente estado es una respuesta específica a la situación determinada.

Además, el carácter multidimensional de la ansiedad tiene otro sentido, pues se considera que posee componentes tanto cognitivos como somáticos. El componente cognitivo es el componente mental de la ansiedad causado por elementos como el miedo o el fracaso. En cambio, el somático es el componente físico que refleja la percepción de estas respuestas fisiológicas como un aumento del ritmo cardíaco o la tensión muscular (Endler, Parker, Bagby y Cox, 1991).

La naturaleza multidimensional de la ansiedad se ilustra a continuación en la figura 1.

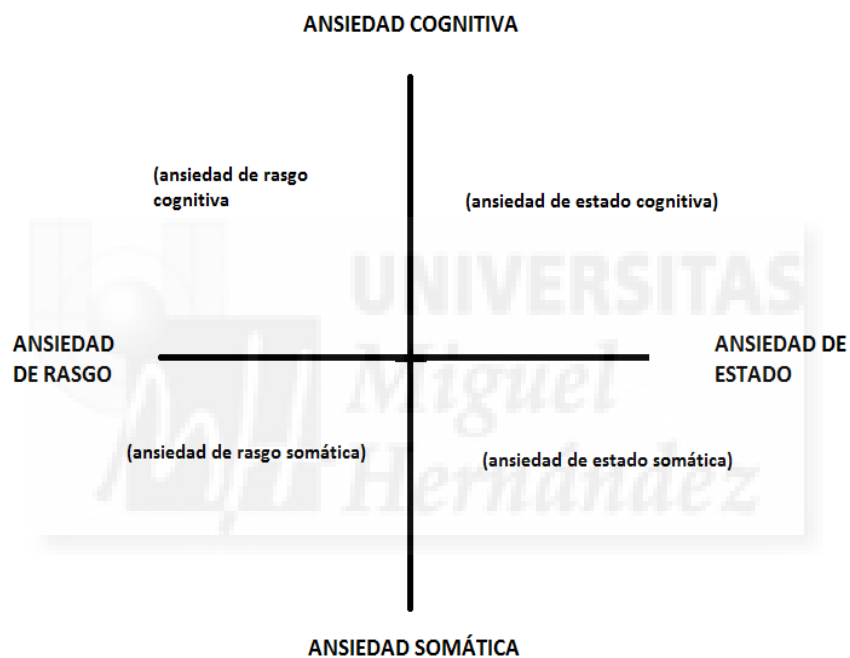


Figura 1: Tanto la ansiedad de rasgo como la de estado exhiben componentes de ansiedad cognitiva y somática (adaptada de Márquez, 2004).

Con respecto al mecanismo de producción de la ansiedad, el proceso del estrés comienza con la situación competitiva (este es el estímulo), aunque es necesario aclarar que la situación competitiva no es estresante en si misma sino que la forma en la que el deportista interpreta la situación es la que determina si es estresante o no.

Todos los jugadores de tenis sienten la presión al competir pero la diferencia entre quienes rinden adecuadamente y quienes no lo logran hacer reside en la forma en cómo reacciona cada jugador a la presión. Debido a que la ansiedad es causada por la percepción del jugador, es fundamental tratar de resolver este problema de percepción y para ello es necesario ayudar al jugador a que modifique dicha percepción. El tenista debe tratar de cambiarla, para dejar de ver en ella una "amenaza" a interpretarla como un "desafío".

En este sentido, Weinberg et al. (1998) destacan que las principales fuentes de ansiedad en el tenis son el temor a fracasar, el sentimiento de incapacidad, la pérdida de control y las quejas sobre problemas corporales.

Para poder evitar esta situación y competir de la manera más eficaz, el tenista, ante todo, tiene que ser consciente de sus estados de activación y de ansiedad. Autores como Loehr et al. (1990) consideran que es imposible eliminar las situaciones de presión de los partidos de tenis. Sin embargo, los jugadores pueden entrenar y aprender cómo superar las sensaciones de ansiedad que dichas situaciones generan.

Así pues, la ansiedad es un estado emocional negativo, una forma de activación originada por el temor o la percepción de peligro, siguiendo este concepto, Spielberg (1966) se refiere a la ansiedad-estado como un cambio temporal de estado de ánimo y sentimientos de tensión y a la ansiedad-rasgo como una característica de la personalidad que produce la percepción objetiva de circunstancias no peligrosas como amenazantes.

Por último, en cuanto a la medición de esta variable hay que señalar que el procedimiento preferido para medir la ansiedad de rasgo y de estado han sido los inventarios escritos a mano, como se refleja en la tabla 1.

RASGO/ESTADO	DIMENSIÓN	INVENTARIO	REFERENCIA
RASGO	Unidimensional	-Inventario de ansiedad de rasgo de Spielberg (TAI) -Evaluación de ansiedad en competencias deportivas (SCAT)	-Spielberger (1983) -Martens y cols. (1990)
	Multidimensional	-Cuestionario de ansiedad cognitiva somática (CSAQ) -Escala de ansiedad deportiva (SAS)	-Schwartz, Davidson y Goleman (1978) -Smith, Smoll y Schutz (1990)
ESTADO	Unidimensional	-Inventario de ansiedad de estado de Spielberg (SAI) -Inventario de ansiedad de estado competitiva (CSAI)	-Spielberger (1983) -Martens (1977, 1982)
	Multidimensional	-Lista de control de activación-desactivación (AD-ACL) -Inventario de ansiedad de estado competitiva-2 (CSAI-2) -Inventario de ansiedad de estado competitiva 2-revisado (CSAI-2R)	-Thayer (1986) -Martens y cols (1990) -Cox, Martens y Russell (2003)

Tabla 1: Inventarios de ansiedad comunes utilizados o desarrollados por psicólogos del deporte (adaptada de Balaguer y Castillo, 1994).

Los instrumentos que aparecen en la tabla anterior son los métodos más comunes de analizar la ansiedad. Sin embargo, hay que señalar que también se ha utilizado la observación directa como una manera válida de estudiar este tema. En este caso se deben buscar signos objetivos de activación en el sujeto y se registran, llevando a cabo seguidamente un proceso de análisis para poder extraer la información relevante.

Por tanto, el objetivo del presente trabajo de fin de grado es llevar a cabo una revisión bibliográfica sobre la ansiedad en tenis con el fin de conocer sus características, su importancia y su influencia en el rendimiento de los tenistas y para demostrar que el entrenamiento de las habilidades psicológicas es básico para un rendimiento tenístico con éxito.

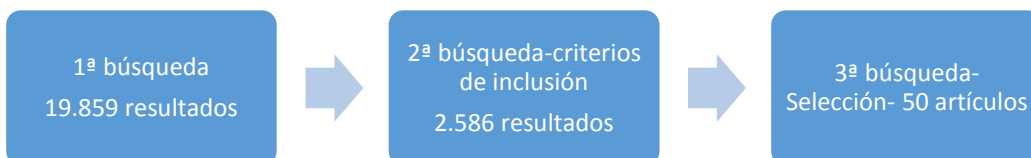
2-PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)

El proceso de revisión bibliográfica se ha llevado a cabo entre Febrero y Abril. Desde la biblioteca de la Universidad Miguel Hernández de Elche se realizó la búsqueda de los artículos. Este trabajo ha seguido las directrices de PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses) (Urrútia y Bonfil, 2010).

Desde las bases de datos ProQuest Central, Scopus, Pubmed, Mendeley y Latindex se realizó la revisión de los artículos, la primera búsqueda se realizó con las palabras clave "Anxiety" and/or "Tennis" con texto completo, donde aparecieron 19.859 resultados, seguidamente se utilizaron los siguientes criterios de inclusión:

- Ordenar resultados por relevancia
- Artículos evaluados por expertos
- Tipo de fuente: Revista científica
- Fecha de publicación: 1990-2015 (años)
- Se añadió la palabra "Competitive"

Tras el procedimiento anterior se obtuvieron 2.586 resultados, de los cuales, muchos no coincidían debido a que contenían una de las palabras claves pero no las demás, por lo que se seleccionaron 50 resultados, de los cuales se llevó a cabo la lectura rápida (título y abstract). Seguidamente, de estos 50 artículos se seleccionaron 28 resultados con el fin de poder realizar este trabajo. Finalmente, fue posible trabajar con 13 artículos para realizar la revisión sistemática y el resto de ellos fueron utilizados como una fuente de información de ideas y conceptos, pero no resultaron útiles para ser analizados (Figura 3).



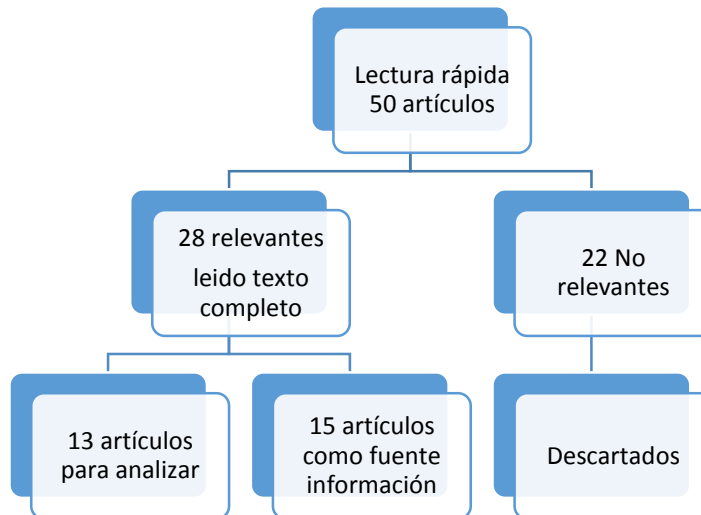


Figura 3: Diagrama del proceso de selección de artículos.

3- RESULTADOS

En la tabla número 2 se resumen los resultados de los artículos analizados clasificándolos según el nombre de los autores y la fecha del estudio, las características de la muestra y el método utilizado por los estudios.

Se observa que la principal característica de la muestra es que en todos los estudios se ha contado con tenistas, indistintamente del nivel y del género así como que la mayoría de estos cumplimentaron el cuestionario CSAI-2, herramienta muy útil y fiable para medir la ansiedad. En la tabla también se incluyen los resultados obtenidos:

ESTUDIO	MUESTRA	MÉTODO	RESULTADOS
Filaire, E., et al (2009).	8 jugadores de tenis 8 jugadoras de tenis Nivel Regional	CSAI-2- Intensidad de la ansiedad (15' antes competición) Completar escala para dirección de la ansiedad (1-3)	Mujeres \leq AS que Hombres Hombres \geq AT que mujeres Perdedores AS y AC que Ganadores Ganadores \geq AT que perdedores
Covassin, Tracey; Pero, Suzanne (2004)	24 universitarios (jugadores de tenis)	POMS y CSAI-2 30' antes de competición	Ganadores \geq AT y \leq AS y AC y alterado el estado de ánimo que perdedores
Fernández-Fernández, J., et al (2014).	12 Jugadoras de tenis	Día de entrenamiento y otro de competición: <ul style="list-style-type: none"> ▪ CS ▪ FC ▪ CSAI-2 ▪ RPE 	Ganadores de los partidos y entrenamiento \geq AT y \leq AS y AC

Gillham, Eva; Gilham, Andrew D. (2014)	13 Universitarios (varios deportes) 7 Hombres 6 Mujeres	Investigación cualitativa dentro de un paradigma constructivista: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pequeños grupos ▪ Grupos de Discusión 	2 Fuentes de Ansiedad competitiva estado: Interna y Externa
Mousavi, H.S; Mesjlomo, Abolfazl (2011)	50 Jugadores de tenis (Zanjan): 25 Grupo control 25 Grupo experimental	Método experimental con pre-post test y un grupo control: <ul style="list-style-type: none"> • Kettle anxiety questionnaire 	Imágenes mentales \leq ansiedad y \geq rendimiento EM, relajación y auto-charla ayudan.
Englert, Chris, Oudejans, Raúl R.D (2014)	53 jugadores de tenis Alemanes semi-profesionales: 25 Grupo ansiedad 28 Grupo neutral	Sesión de 30' duración Completaron WAI-T Calentamiento 5' 1x10 2º Servicio (5 cada lado) 1x10 2º Servicio (5 cada lado + Información (grupo ansiedad) 1x10 2º Servicio (5 cada lado)(grupo neutral)	La ansiedad afecta negativamente (-) a la precisión del servicio.
Santos-Rosa, F.J. et al, (2007).	151 Tenistas ambos sexos	1ªfase: 30'-1h pre competición 2ªfase: Al finalizar inmediatamente el partido Se complementaron los siguientes cuestionarios: -CSAI-2 (modificado) -POSQ -Escala de medida satisfacción con R. obtenido -FSS	Mayor predictor de SRO= Estado Flow Situacional, implicación a la tarea e implicación al ego. Direccionalidad de la ansiedad= Ningún factor predijo Satisfacción
Cervelló, E. et al, (2002).	45 tenistas de competición Comunidad Extremeña	-Semana sin competición: POSQ PMCSQ-2 -Semana con competición: CSAI-2 (1h previa a competición)	Relación directa: OE=AS y AC OT=AT AS+AC-AT
Perry and Williams, (1998).	3 grupos de tenistas: Avanzados:50 Intermedios:96 Novatos: 79	Completaron CSAI-2	Hombres y mujeres no difieren en AT y Ansiedad ↑AT = ↓AS y AC
Gómez-Mármol, Sánchez-Alcaraz and García (2013)	78 jugadores de tenis	Completaron cuestionario de Ansiedad Competitiva, adaptado por Andrade, Lois y Arce (2007).	Mujeres= ↑AC y AS que hombres. Más horas entrenamiento= ↑AC Jugadores presentan ↑AC y AS
Coelho, R. et al, (2012).	46 tenistas masculinos	2 Grupos: -Grupo control -Grupo de imágenes multimodales	Imágenes tienen un papel importante para ansiedad y estrés. ↓AC= ↑AT

		Completaron el CSAI-2	
Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009).	72 jugadores de tenis	5 sesiones: evaluación de referencia, 3 sesiones de entrenamiento y una última de evaluación Después de la evaluación de referencia, aleatoriamente se dividen en grupo control y experimental (con auto-charla). Completaron CSAI-2	Auto-charla = ↑AT y que ↓ AC y AS
Koehn, S. (2013)	59 jugadores de tenis Junior	Completaron cuestionarios CSAI-2 y escala de Flow-2	↑Est. De Flow= ↑AT ↑Est. De Flow= ↓ Ansiedad

SRO=satisfacción con el rendimiento obtenido, OE=orientación ego, AS=ansiedad somática, AC=ansiedad cognitiva, OT=orientación tarea, AT=autoconfianza, EM=establecimiento de metas

Tabla 2: Sumario de los resultados de los artículos analizados.

4-DISCUSIÓN

En la actualidad, el entrenamiento psicológico de los tenistas es un tema que ha atraído un interés considerable por parte de los investigadores debido a que el tenis tiene un alto componente psicológico. En este sentido, destacan las variables psicológicas tales como la motivación, la concentración, la auto-confianza o, como en el caso de la revisión que nos ocupa, la ansiedad.

En las competiciones, donde los tenistas están participando continuamente, se considera que una incorrecta toma de decisión puede afectar de manera crucial al resultado definitivo de la jugada o de un partido, es por ello que se enfatiza en jóvenes tenistas en formación como en jugadores del circuito profesional que utilizar la capacidad para controlar la ansiedad es esencial y muy necesaria pues, de lo contrario, la incapacidad para hacer frente a las emociones produciría consecuencias tremendamente negativas en el rendimiento del tenista.

En los 13 artículos revisados se ha intentado encontrar la relación existente entre el rendimiento deportivo y la ansiedad. En este sentido, se pretende conocer si la ansiedad perjudica o cambia la forma de afrontar las situaciones que se dan en el tenis, incluyendo en que si altos niveles de ansiedad logra impedir o entorpecer las capacidades físicas y técnicas de los tenistas, también se revisa la orientación del tenista durante los entrenamientos ya que podría favorecer la aparición de la ansiedad durante la competición o si éste fenómeno se debe a otras circunstancias y, por último, las estrategias que se pueden utilizar para reducir, eliminar o combatir la ansiedad en el tenis.

Cómo punto de partida, Humara (1999) expone que la ansiedad sí que afecta al rendimiento del tenista, y lo hace de tal manera que éste no podrá llegar a obtener su máximo rendimiento si no capaz de controlar ciertos aspectos psicológicos. Este autor concluye que el entrenamiento de las habilidades psicológicas podría llegar a ser efectivo y necesario en los tenistas.

En tres de ellos estudios encontrados en la revisión, Filaire et al. (2009), Covassin y Pero (2004) y Fernández-Fernández et al. (2014), se ha podido comprobar que los ganadores de los partidos de tenis tienen una mayor autoconfianza y sufren menores niveles de ansiedad somática y cognitiva. Lo primero que se señala es que los jugadores ganadores son los que mejor controlan sus emociones, por lo que parece que para poder generar mayores posibilidades de éxito en la competición, se deben tener y/o entrenar ciertas habilidades psicológicas además de acompañarlas de herramientas para favorecerlas. Por lo tanto, para que un tenista en formación afronte la competición de la mejor manera posible a nivel psicológico, se debe dotar al deportista de unas herramientas previas (respiración profunda, manejo del tiempo) para poder controlar las situaciones estresantes que provoca la competición. Fundamentalmente, se considera que el entrenamiento se debe realizar previamente a la competición con el objetivo de dirigir el pensamiento del deportista a las cosas que él puede controlar y realizar de una manera adecuada (autoconfianza) y desviarlo de preocupaciones.

En el trabajo de Filaire et al. (2009) se afirma que en las mujeres tenistas el nivel de ansiedad somática es mayor que en hombres y que estos tienen una mayor autoconfianza a la hora de afrontar una competición, esto coincide con lo aportado por Gómez-Mármol, Sánchez-Alcaraz y García (2013), donde las mujeres tienen mayor ansiedad cognitiva y somática y termina añadiendo que cuantas más horas de entrenamiento realice un jugador supondrá niveles más altos de ansiedad cognitiva y somática. Por lo que a la hora del entrenamiento psicológico del deportista, podríamos afirmar que el género también puede influir y, por tanto, son detalles a tener en cuenta, dependiendo de si se trabajara con una mujer o un hombre se enfocaría el entrenamiento psicológico para favorecer la autoconfianza o primero ayudarías a solucionar las situaciones estresantes, teniendo muy en cuenta las horas de entrenamiento realizadas por los jugadores

Perry y Williams (1998) por su parte, concluyeron que entre mujeres y hombres no había diferencias en los niveles de autoconfianza y de ansiedad cognitiva y somática, haciendo referencia a que contra mayor sea la autoconfianza del jugador, menor ansiedad cognitiva y somática experimentará, por lo que a mayor autoconfianza se equivale a una mayor probabilidad de éxito deportivo. Fernández-Fernández et al. (2014) y Covassin y Pero (2004), coinciden en los resultados de que una mayor autoconfianza es directamente proporcional a un nivel menor de ansiedad cognitiva y somática, por lo que se puede concluir que sus métodos son correctos y sus resultados orientan a un trabajo psicológico necesario para saber afrontar y solucionar las situaciones estresantes/ansiosas de la competición, ya que la ansiedad no favorece el rendimiento de los tenistas ni el éxito en la competición.

En el siguiente trabajo Gillham y Gilham (2014), llegaron a la conclusión de que durante una competición las fuentes de ansiedad pueden ser de dos diferentes fuentes. Pueden ser bien internas o externas y ambas influyen para no conseguir el éxito en la competición, por lo que el nivel de ansiedad experimentado siempre afectaría negativamente al rendimiento deportivo.

Por su parte, Scanlan y cols. (1991) identificaron que la misma actividad puede producir a algunas personas estrés y en otras disfrute, por ejemplo, la presión del público, un escenario más grande, un torneo importante podrían ser una fuente de ansiedad para algunos tenistas y para otros sería como un extra en su motivación y concluyen afirmando que el nivel de autoconfianza depende del estrés o del disfrute experimentado. Por lo que la línea a seguir es que la competición sea una experiencia positiva y un estímulo para el tenista y no como una

fuente de problemas, así en un futuro tendrá más facilidades para enfrentarse a las situaciones descritas o no encontrara esas situaciones como situaciones totalmente incontrolables.

El siguiente aspecto a tratar es si la ansiedad puede provocar una alteración en algunas de nuestras habilidades ya no sólo psicológicas sino también en las habilidades técnicas o físicas, como provocar una respuesta fisiológica provocando que el cuerpo este totalmente tenso y bloqueado, muy alejado de un estado de flow u óptimo para la competición, para tratar este apartado se revisó el trabajo de Englert, Chris, Oudejans y Raúl (2014), se observa cómo la ansiedad afecta negativamente al grupo donde se provocó un poco de ansiedad con cierta información, la información incluyese o no el apartado de su origen bien sea externo o interno, perjudico al grupo que la recibió, ya que consiguió menos puntuación que el otro. Se localiza que un nivel mayor de ansiedad provoca un mayor nivel de distracción perjudicando la capacidad de concentración, por lo que la precisión del segundo servicio se ve afectada. Se concluye que altos niveles de ansiedad no son beneficiosos a la hora de realizar nuestro patrón de movimiento normal, afectando a nuestras habilidades físicas y técnicas.

A continuación, se revisaron los estudios de Santos-Rosa et al. (2007) y Cervelló et al. (2002), buscando la correlación donde se demuestre que la orientación durante los entrenamientos puede provocar o favorecer niveles de ansiedad. En el estudio de Santos-Rosa et al. (2007) demuestra que si se tiene un elevado estado de implicación a la tarea provoca que tu satisfacción con el rendimiento obtenido durante la competición será mayor que si se tiene un elevado estado de implicación al ego. Además remarca que el estado de flow situacional es el mayor predictor para un buen rendimiento y que midiendo la direccionalidad de la ansiedad en ninguno de los casos se favoreció el rendimiento obtenido por lo que se vuelve a confirmar que la ansiedad afecta al rendimiento deportivo. Por otra parte Cervelló et al. (2002), demostró que una orientación al ego durante los entrenamientos y competición aumentaba los niveles de ansiedad somática y cognitiva y que una orientación a la tarea favorecía una mayor autoconfianza, por último confirmo que cuanto mayor era la ansiedad somática y la cognitiva provoca una menor autoconfianza en el deportista, ya que era una relación directa.

Estos dos estudios nos concluyen y afirman que en función de la orientación por la que el deportista entrene y compita tendrá un mayor o un menor nivel de ansiedad por lo que afirmamos que si influye. Koehn (2013), informa de que el estado de flow influye en la ansiedad, y es que cuanto mayor estado de flow se encuentre el deportista se tiene una mayor autoconfianza y esto provoca una distancia notable en cualquier estado de ansiedad tanto cognitiva como somática.

Por último, revisamos algunas de las técnicas para afrontar las situaciones estresantes o para preparar una competición y en el artículo de Mousavi, Mesjlomo y Abolfazl (2011), se confirmó que la técnica basada en imágenes mentales disminuía los niveles de ansiedad y aumentaba el rendimiento y que todo esto se veía favorecido e incrementado si se acompañaba de otras técnicas psicológicas como el auto-habla, la relajación y el establecimiento de metas. A su vez, Coelho (2012), atribuía una gran importancia para el control de ciertos tipos de ansiedad y de estrés el uso de imágenes, también hay que señalar que Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki y Theodorakis (2009), compartían que el auto-habla favorecía un estado de mayor autoconfianza y que por ello disminuía los niveles de ansiedad cognitiva y somática. Su aplicación puede ser útil previa a la competición o incluso durante la competición, por lo que se confirma que estas habilidades psicológicas son totalmente adecuadas para enfrentarse, reducir o incluso eliminar la ansiedad.

Resumiendo, lo que muestra la literatura aquí revisada es que la ansiedad afecta a los tenistas durante toda la carrera deportiva, que perjudica su rendimiento y que un adecuado entrenamiento de las habilidades, ya no sólo técnicas o físicas sino de las psicológicas provoca un aumento del rendimiento.

5-CONCLUSIONES - PROPUESTA METODOLÓGICA

En esta revisión bibliográfica se ha analizado el efecto de un "estado" de ansiedad en el rendimiento del tenis. La mayoría de estudios fueron llevados a cabo con tenistas semi-profesionales y profesionales, por lo que se puede constatar que la ansiedad en tenis afecta negativamente al rendimiento deportivo, afectando incluso a nuestras capacidades técnicas, cognitivas y físicas y que la orientación del deportista durante los entrenamientos es fundamental para prevenir situaciones ansiosas. Se podría concluir que la ansiedad no es algo que exista por sí sola en los deportistas pero sí puede aparecer, el deber de todo entrenador es dotar a su deportista de herramientas para poder manejar sus emociones y ser capaz de superar esos momentos.

La conclusión fundamental de esta revisión es que el entrenamiento de las habilidades psicológicas básicas tiene que tener un lugar en el entrenamiento de tenistas. Tras la revisión bibliográfica realizada se ha observado que los ejercicios se pueden realizar de manera conjunta entre el psicólogo deportivo y el profesor de tenis, se deben de hacer ejercicios prácticos en la pista ya que los jugadores pueden llegar a pensar que todo es demasiado teórico si solo son fuera de la pista de tenis y además que si el entrenador no combina los ejercicios con objetivos psicológicos, los jugadores pensarán que el entrenamiento de estas habilidades no son muy importantes.

Por lo que de la misma manera que se necesitan habilidades técnicas (golpes, juegos de pies, aceleración), físicas (fuerza, resistencia, velocidad) y tácticas (anticipación, variedad, ritmo y consistencia), también se necesita disponer de un serie de habilidades psicológicas imprescindibles para hacer frente a las diferentes situaciones que se presentan.

PROPUESTA METODOLÓGICA

A continuación, y basándonos en la literatura analizada para esta revisión, realizaremos una propuesta práctica para aplicar a un deportista en formación.

El deportista es un jugador de tenis que tiene 17 años, está participando en la categoría Junior masculino individual, práctica 8 horas semanales de este deporte, de las cuales 6 horas son con el grupo trabajando las partes globales (martes, jueves y viernes) y las otras 2 horas son clases particulares donde se trabaja algo mucho más específico (miércoles y viernes). Las horas de competición van aparte ya que depende del momento del año porque hay periodos con más competiciones y otros con menos competiciones.

El objetivo de nuestro programa tiene su fundamentación en Martens (1987) quien explica que los objetivos de todo entrenamiento psicológico han de ser tres: Ayudar a los jugadores a mejorar su rendimiento, a que disfruten jugando y a que realicen actividades extradeporativas.

Siguiendo la tesis de Crespo (1998), los métodos de entrenamiento psicológicos más recientes defienden la idea de que el psicólogo trabaje más directamente con el entrenador, se trata de que trabaje con el jugador "a través" del entrenador y esto lo podemos conseguir si el

psicólogo es capaz de “entrenar” al entrenador proporcionándole técnicas psicológicas para ayudar mejor a sus jugadores.

Por lo que este programa tendrá un trabajo psicológico específico dentro de la pista de tenis, conjuntamente con el apartado técnico, táctico y físico. Y por otra parte, tendrá un espacio reservado fuera para el trabajo de ciertas habilidades psicológicas.

La frecuencia con la que se entrena psicológicamente dependerá de la cualidad mental que se necesite o quiera aprender, del período de la temporada, del jugador, del entrenador y de los ejercicios (Crespo, 1998).

Para empezar a trabajar en nuestro programa, se debe realizar y elaborar un perfil de rendimiento del jugador en cuestión, con esto buscamos ayudar a todas las personas que estén involucradas en el desarrollo del tenista. Nosotros vamos a utilizar el expuesto en la tabla 3:

HABILIDAD PSICOLÓGICA	PUNTOS FUERTES	DEBE MEJORAR
Concentración Auto-charla Lucha para la excelencia Rutinas Espíritu competitivo Motivación Reacciones bajo presión Control emocional Disfrute del tenis Reacciones al entorno Confianza Decidido en la pista Capacidad de aprender Comportamiento general Compromiso Ganas de entrenar		

Tabla 3: Habilidades psicológicas y puntos fuertes y débiles (modificado Márquez, 2004).

Una vez realizado y detectado el perfil de rendimiento de nuestro tenista, pasaríamos a la parte de entrenamiento específico, tanto dentro como fuera de la pista.

Como destaca Márquez (2004) se pueden dividir los procedimientos de intervención según sus efectos sobre los sistemas de respuesta fisiológico, cognitivo y motor. En la tabla 4 podemos observar como resaltan los principales procedimientos de intervención.

TÉCNICAS	COMPONENTES		
	<i>Fisiológico</i>	<i>Motor</i>	<i>Cognitivo</i>
Desensibilización sistemática	+++	++	++
Inundación	+++	+++	+
Biofeedback	++++	+	+
Relajación	++++		
Modelado	+	++++	+

Tabla 4: Eficacia de las diferentes técnicas para la reducción de los componentes de la ansiedad.

Por lo que nuestro entrenamiento fuera de pista, lo realizaríamos con sesiones de 15-20 min, 1 vez por semana donde se trabajaría con las principales técnicas expuestas, en función, del momento de la temporada, del jugador, situación que está vivenciando y teniendo en cuenta más variables. Se busca una participación activa del deportista en este entrenamiento por lo que podrá realizarlo en casa y/o con ayuda de un profesional. Con este tipo de entrenamiento se pretende ayudar al deportista a ser más consciente de su propia persona y mejorar sus conocimientos corporales.

Ejercicios para el entrenamiento psicológico fuera de pista

Ejercicio 1: Yoga, el jugador realizará en casa ejercicios de flexibilidad dinámica convencional pero cambiando el objetivo, intentando controlar la frecuencia y ritmo respiratorio.

Ejercicio 2: Jugador recrea situaciones desafiantes o problemáticas a las que tenga que hacer frente en los partidos (jugar con aire, disputas contra el adversario por el bote de la bola), el jugador utilizará las estrategias de control que utilizaría para hacer frente a las situaciones de manera efectiva.

Ejercicio 3: el jugador sentado cómodamente en un entorno tranquilo se concentra en un objeto, la raqueta por ejemplo, intenta mantener la atención el mayor tiempo posible. Repite una palabra una y otra vez, concentrándose en la respiración y en la postura del cuerpo para mejorar. Podría repetir que casi todos los profesionales pierden una vez a la semana, no pasa nada si pierdo.

Ejercicio 4: El jugador practica el control de la respiración, inhalando lentamente por la nariz y llenando el estómago de aire. De este modo, deben pensar en un punto situado detrás del ombligo y decir la palabra `centro`. Luego, exhalan lentamente por la boca y relajan conscientemente los músculos del cuerpo.

Por otra parte, el entrenamiento dentro de la pista, seguirá la línea de Crespo (1998), se realizara en una de las clases particulares, intentando focalizar este entrenamiento y hacerlo de la mejor manera posible. Para ello, utilizaremos ejercicios prácticos de control de los pensamientos (pensar positivamente), imágenes mentales y del control de las emociones.

Ejercicios para el entrenamiento psicológico en pista

Ejercicio 1: El jugador juega un set jugando solamente con golpes de fondo. Cuando reconozca que está comenzando a ponerse más nervioso deberá emplear una estrategia física para controlar su nivel de ansiedad:

-Relajando los músculos de los brazos, cuello y manos tensionando y liberando la tensión muscular.

-Proyectando una imagen mental y física fuerte

-Ralentizando: tomando más tiempo entre puntos

Ejercicio 2: El jugador juega un set jugando solamente con golpes de fondo. Cuando reconozca que está comenzando a ponerse nervioso deberá emplear una estrategia psicológica para controlar su nivel de ansiedad:

-Pensando de manera positiva

-Jugando para ganar en lugar de para no perder

-Estableciendo y manteniendo un buen plan de juego

-Dejando los errores de lado

-Jugando cada punto como si fuese el más importante y recordando que el adversario también puede estar experimentando esa misma sensación.

Ejercicio 3: El jugador juega una muerte súbita, el entrenador indica como única condición que el jugador debe competir para ganar. El entrenador observa la auto-charla utilizada por el jugador. Si el jugador emplea cualquier forma de auto-charla negativa, interviene y pide al jugador que la repita. Luego pregunta al jugador cómo se sentiría si el entrenador le dijese eso a él o que piensa el jugador que diría el entrenador en esa circunstancia, y finalmente hacer que el jugador re programe y repita la frase de manera positiva haciendo que tenga que darse cuenta que para ganar un partido también tiene que perder puntos.

Ejercicio 4: El jugador antes de sacar comentará al entrenador la jugada que tiene pensada, por ejemplo, saque abierto (abriendo pista) y después del resto le cambio la dirección al otro lado para meterme en la pista. El jugador la visualizará antes del punto, una vez visualizada se procederá a realizarla. Después el entrenador moderara las situaciones.

Ejercicio 5: El jugador jugará 3 sets a 21 puntos, antes de cada punto el jugador tiene que decir palabras que les motiven y hagan pensar positivamente. ``vamos`` ``a por él``, además si al jugador le ganan el punto tiene que admitir que el otro jugador lo ha hecho bien o ha sido mejor en ese momento, diciéndole ``bien jugado``.

Ejercicio 6: Se jugarán 2 tie-breaks, el jugador cada vez que falle tendrá que repetir el gesto realizado y repetir las frases de pensamiento positivo, tales como: `` Estaba bien tirado`` `` Era esa`` `` No pasa nada lo has tenido ahí``

Ejercicio 7: Habrá una intensidad de 1-10, donde el 1 es lo más bajo y el 10 lo más alto, el jugador peloteara desde fondo pista siguiendo esta numeración, practicando que cada vez que golpe tiene que expirar y antes de golpear a la bola tiene que inspirar, permitiendo un óptimo control.

Ejercicio 8: El jugador jugará puntos con puntuaciones de alta tensión: empezar sets con 5-2 a favor o en contra, jugar con 40-0 a favor o en contra, jugar súper tie-breaks, etc.

Ejercicio 9: El que resta elige control, el jugador restara y si su resto es paralelo, todos los demás golpes serán paralelos y el de su contrario siempre será cruzado, después se le preguntara porque ha realizado esa devolución, la auto-charla que ha tenido al acabar el punto y su visualización antes de empezar el punto.

Al jugador se le pediría en las competiciones que en los descansos precedentes a juegos importantes, organizase su tiempo para hacer una relajación y organizar las ideas para los juegos siguientes o incluso llevar una pequeña libreta con anotaciones que en los descansos

tendrá que leer y habrán frases tales como: `` Sigue trabajando´´, ``El esfuerzo te va a valer la pena´´, ``Disfruta del momento´´, ``Juega como tú sabes´´, etc.

Con esta intervención intentamos dotar al tenista de un amplio recurso de herramientas para saber afrontar, controlar y superar los momentos ansiosos que plantea el tenis, haciéndolos de una manera constante y natural el deportista aprenderá a superarlos y saber auto instruirse para así controlar sus emociones, además de poder ayudar al deportista en otros ámbitos de su vida ya que el entrenamiento fuera de la pista, podría servirle para afrontar diferentes situaciones estresantes como estudios, situaciones familiares, etc.

6-BIBLIOGRAFÍA:

- Balaguer, I. & Castillo, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. En I Balaguer (Dir.). Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones. Ed. Albatros Educación. Valencia (pp.307-344).
- Balaguer, I. (1993). Entrenamiento psicológico. En M. Crespo (Coord.). Tenis, 2 Tomos. Comité Olímpico Español.
- Balaguer, I. (1996). Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis. *Apunts educació física i esports*. 44-45, 143-154.
- Balaguer, I. (2002). La preparación psicológica en el tenis. En J. Dosil (Ed.). El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención. Ed. Síntesis. Madrid.
- Balaguer, I., Guivernau, M., Crespo, M., & Duda, J. L. (1997). Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (PCMSQ-2) con tenistas españoles de competición. En *revista de psicología del deporte* (Vol. 6, pp. 0041-058).
- Bozidar, G., Ivana, P., Milan, Z., & Miran, K. (2014). Psychological characteristics of young tennis players; correlation with feedback and coaching leadership style. *Gymnasium*, 15(2), 39-45. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/1651243026?accountid=28939>
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F. J., Jiménez, R., Nerea, A., & García, T. (2010). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 9, 141-161
- Coelho, R. W., Keller, B., Kuczynski, K. M., Ribeiro Jr, E., Lima, M. C. D. A. M., Greboggy, D., & Stefanello, J. M. F. (2012). Use of multimodal imagery with precompetitive anxiety and stress of elite tennis players 1. *Perceptual & Motor Skills*, 114(2), 419-428.
- Cooley, E. J. (1987). Situational and trait determinants of competitive state anxiety. *Perceptual and motor skills*, 64(3), 767-773.
- Covassin, T., & Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27(3), 230-242. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/215875102?accountid=28939>
- Cowden, R. G., Anshel, M. H., & Fuller, D. K. (2014). Comparing athletes' and their coaches' perceptions of athletes' mental toughness among elite tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 37(3), 221-235. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/1553181699?accountid=28939>

- Cowden, R. G., Fuller, D. K., & Anshel, M. H. (2014). Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety 1. *Perceptual & Motor Skills*, 119 (3), 661-678.
- Cox, R. H., & Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Ed. Médica Panamericana.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.
- Crespo, M. & Miley, D. Manual para Entrenadores Avanzados. ITF Ltd. Londres
- Crespo, M. (1998). Entrenamiento psicológico en la cancha. In *Workshop Centroamericano para Entrenadores de Tenis*.
- Crespo, M. (2005). El rol del entrenador de tenis en el trabajo psicológico con los jugadores. *en línea*. *Dins: Federación dominicana de tenis (2011) <http://www.fedotenis.org/media/18214/el%20rol%20del%20entrenador%20de%20tenis%20en%20el%20trabajo%20psicol%C3%B3gico%20con%20jugadores.pdf> [Consulta: 2 de maig de 2014]*.
- Crespo, M., & Balaguer, I. (1994). Las relaciones entre el deportista y el entrenador. *Entrenamiento psicológico en el deporte*, 17-59. Ed. Albatros. Valencia.
- Crespo, M., & Reid, M. (2009). Coaching beginner and intermediate tennis players. *Londres The International Tennis Federation, ITF Ltd. London*.
- Englert, C., & Oudejans, R. R. D. (2014). Is choking under pressure a consequence of skill-focus or increased distractibility? results from a tennis serve task. *Psychology*, 5(9), 1035-1043. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/1552717382?accountid=28939>
- Eraña de Castro, I. (2004). Entrenamiento psicológico con jóvenes tenistas. En *revista de psicología del deporte*, Vol. 13, pp. 0263-271. Núm 2.
- Filaire, E., Alix, D., Ferrand, C., & Verger, M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 150-157.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(2), 89-101. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00014-5](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00014-5)
- Garyfallos, A., Asterios, P., Stella, D., & Dimitrios, K. (2013). Goal orientation and participation motivation in tennis young players. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3), 464-470. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/1460848652?accountid=28939>
- Gillham, E., & Gillham, A. D. (2014). Identifying athletes' sources of competitive state anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 37(1), 37-55. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/1564777690?accountid=28939>
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Hanton, S., & Reid, M. (2015). Motivational correlates of mentally tough behaviours in tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1), 67-71. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/1647115507?accountid=28939>
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. (1999). The effects of goal orientation and perceived competence on cognitive interference during tennis and snooker performance. *Journal*

of *Sport Behavior*, 22(4), 479-501. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/215875727?accountid=28939>

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192.

Health and medicine; new sports medicine findings from J. fernandez-fernandez and colleagues discussed (psychophysiological stress responses during training and competition in young female competitive tennis players). (2015). *Health & Medicine Week*, , 2524. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/1658130676?accountid=28939>

Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight*, 1(2), 1-14.

Koehn, S. (2013). Effects of confidence and anxiety on flow state in competition. *European journal of sport science*, 13(5), 543-550.

Koehn, S., & Morris, T. (2012). The relationship between performance and flow state in tennis competition. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 52(4), 437-447.

Koehn, S., Morris, T., & Watt, A. P. (2006). Efficacy of an Imagery Intervention to Increase Flow and Performance in Tennis Competition. *Medicine and Science in Tennis*, 12.Vol 11, Nr 1. 12-14

Letelier López, A. (2007). Estudio correlacional entre la ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles.

Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid. Editorial EOS.

Mousavi, S. H., MS, & Meshkini, A., PhD. (2011). The effect of mental imagery upon the reduction of athletes' anxiety during sport performance. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 1(3), 342-345. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/1027115634?accountid=28939>

Newton, M., & Duda, J. (1995). Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 81(3f), 1107-1112.

Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 23(6), 325-335.

Peden, A. (2009). Respirar para controlar la ansiedad en el tenis. *Coaching & sport science review*. Núm 49. 17-18

Perry, J. D., & Williams, J. M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *Sport psychologist*, 12, 169-179.

Puente-Díaz, R., & Anshel, M. H. (2005). Sources of acute stress, cognitive appraisal, and coping strategies among highly skilled mexican and U.S. competitive tennis players. *The Journal of Social Psychology*, 145(4), 429-46. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/docview/199794486?accountid=28939>

Rees, T., & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: Effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 319-337. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00018-9](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00018-9)

- Romero Carrasco, A. E., Letelier López, A., Zapata Campbel, R., Garrido Quiroz, R., Brustad, R. J., & García-Mas, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de psicología del deporte* Vol. 19, pp. 0117-133.
- Ruano, F. J. S. R., García, T., Jiménez, R., Moya, M., & Gimeno, E. C. (2007). Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: efecto de las claves situacionales. *Motricidad: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, (18), 41-60.
- Terry, P., Coakley, L., & Karageorghis, C. (1995). Effects of intervention upon precompetition state anxiety in elite junior tennis players: The relevance of the matching hypothesis. *Perceptual and Motor Skills*, 81(1), 287-296.
- Weinberg, R. S. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico/Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise*. Ed. Médica Panamericana.
- Weinberg, R., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *Sport Psychologist*, 3-13.

