

PRÁCTICA PROFESIONAL

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO CON JÓVENES TENISTAS

Iciar Eraña de Castro

PALABRAS CLAVE: Intervención, entrenamiento psicológico, jóvenes tenistas.

RESUMEN: En este trabajo se destaca la importancia de integrar el trabajo psicológico en el entrenamiento de los jóvenes tenistas con el objetivo de realizar una buena aproximación a la competición y prevenir dificultades futuras y se describen algunos aspectos relevantes del trabajo realizado con una jugadora y las reflexiones más relevantes en la intervención con jóvenes deportistas.

KEY WORDS: Intervention, Psychological Training, Young Tennis Players.

SUMMARY: We designed this case study in order to reflect the importance stands out of integrating the psychological work in the training of young tennis players and it includes some questions about one single case in order to reflect on relevant issues about psychological intervention on young tennis players.

Introducción

El campo de la Psicología del Deporte ha contribuido de una manera importante a la mejora del rendimiento en el tenis, independientemente del nivel de juego del deportista (Balaguer, 1994, 2000, Eraña, 1996, Pérez, 1995). En un primer momento, porque las habilidades psicológicas del entrenador en la etapa de inicio o formación, pueden contribuir a mejorar tanto los recursos técnicos, físicos como tácticos de los jugadores/as, y en el máximo nivel, porque una vez que estos recursos son ya elevados, alcanzar y desarrollar las habilidades psicológicas adquiere una gran relevancia y marca grandes diferencias entre los que juegan bien de los que además de saber jugar, ganan. (Buceta, 1998; Villamarín, Maurí y Sanz, 1998).

El entrenamiento psicológico debe ser integrado y practicado regularmente desde las primeras etapas de juego, con la intención de realizar una buena aproximación a la competición y prevenir dificultades futuras (Blanco y Buceta, 1993, Weinberg y Gould, 1996). Este incluye, no sólo un trabajo dirigido a rendir más en los partidos, sino a cómo entrenar mejor y planificar adecuadamente tanto los entrenamientos como los partidos. La intervención incluye a deportistas, padres, entrenadores y demás personas implicadas en esta actividad. No se trata de cómo entrenar más horas sino de cómo entrenar mejor, con la activación, confianza y atención suficiente que requiera cada tarea del entrenamiento y con la presión adecuada. Hoy estamos viendo cómo muchos adultos se centran en que los jóvenes entrenen más y más horas en vez de planificar entrenamientos de calidad y ajustados a cada edad.

Estamos hablando de la importancia de entrenar con calidad, pero, ¿cómo podemos realmente aprovechar el tiempo de entrenamiento?. Resulta imprescindible utilizar procedimientos que ayuden a los deportistas a controlar sus pensamientos, emociones y conductas de manera eficaz y constante para alcanzar unos objetivos deportivos determinados. Pero el entrenamiento psicológico traspasa, la mayor parte de las veces, el mero entrenamiento deportivo. Dificultades en el propio desarrollo o proceso de maduración, estrés académico, decisiones respecto al nivel de compromiso, alternativas existentes a seguir en caso de dejar el tenis, relaciones entre compañeros/rivales, la organización del tiempo, conflictos familiares o problemas de cualquier tipo, pueden comprometer el rendimiento de los jugadores. Es importante, establecer canales de comunicación adecuados entre todas las personas implicadas, dialogar con los padres y los jugadores, formando un mismo equipo que comparte objetivos comunes y que ordena constantemente las diferentes prioridades que surgen en cada momento del desarrollo de cada jugador. Lo que es válido para uno puede no serlo para otro. Uno de los aspectos más cuestionados del tenis, es cómo gestionamos con los jóvenes jugadores la cantidad de presión que es adecuada a cada edad. Muchos padres y entrenadores están buscando el «niño prodigio», centrados, a menudo, en el rápido aprendizaje de las habilidades físicas y técnicas, olvidándose de que el síndrome de burnout ocurre con demasiada frecuencia por meter mucha prisa y/o pensar que es necesario alcanzar el éxito muy pronto y esto es falso. Tal vez, las habilidades físicas y técnicas se aprenden muy pronto y además son imprescindibles, pero las habilidades emocionales y mentales requieren mucho tiempo y esfuerzo para desarrollarlas adecuadamente.

Muchas veces, seguimos pensando que con dar una instrucción «piensa con confianza» o «tu puedes», el deportista va a salir a la pista y va a jugar con convicción. Sin embargo, un entrenador no debe sólo guiar a un jugador para ser competidor sino que cuando trabajamos con edades

tempranas, el entrenador debe ayudar al deportista a desarrollar habilidades que garanticen un buen funcionamiento psicológico para su vida futura. En general, tanto los padres como los entrenadores deben tener una actitud *constructiva* dirigiendo a los deportistas. Pensar más a largo plazo que en el resultado inmediato. El trabajo de los adultos no consiste sólo en reprender a los jugadores cuando algo va mal. No hay por qué estar de mal humor para conseguir que los deportistas trabajen, y por supuesto, no hay por qué insultar, menospreciar o descalificar a nadie. El trabajo de un entrenador consiste en ayudar a los deportistas a rendir según los objetivos establecidos, y para ello, es necesario mantener una actitud positiva y sobre todo, tener objetivos específicos. Muchas veces observamos que los errores se cometen en el acercamiento a la competición por el excesivo énfasis que se da al resultado. Otras veces, en etapas más avanzadas, porque resulta difícil trabajar por objetivos a largo plazo mejorando cada día los entrenamientos porque parece que lo realmente importante es jugar muchos torneos y obtener muchos puntos.

Actualmente, pese a cada vez mayor reconocimiento de la contribución de los factores psicológicos al rendimiento deportivo, los entrenadores pocas veces llevan a cabo un entrenamiento psicológico dentro de su organización diaria. En el mejor de los casos, encontramos entrenadores cualificados que suelen emplear estrategias o habilidades psicológicas aunque no siempre sepan qué o por qué las están utilizando, lo que nos indica que se podría mejorar su rendimiento si aumentaran su conocimiento sobre el funcionamiento psicológico. Algunas de las razones que consideramos responsables de este hecho se refieren a la ignorancia respecto a las posibilidades que ofrece este campo junto con la actuación profesional inadecuada, que muchas veces ha abusado de la evaluación y/o ha utilizado procedimientos amenazantes tanto para los propios deportistas como para los entrenadores que han acabado considerando dicha actuación como una importante pérdida de tiempo, siempre escaso dentro de la concepción del entrenamiento tradicional.

A pesar de todo, nuestros esfuerzos deben ir dirigidos a integrar el entrenamiento psicológico en la práctica regular, al igual que la técnica, la táctica y la preparación física. Esto debe hacerse siempre a través del entrenador y en los casos dónde además sea posible, a través de la intervención directa del psicólogo, que puede trabajar no sólo en la «rehabilitación mental» de los deportistas sino, y además muy importante, en la prevención de dificultades futuras. Tal y como está organizada la competición, en las primeras etapas, cuando se está formando a un futuro jugador es importante que el éxito se entienda como el resultado directo de hacerlo lo mejor posible, y resulta obvio que para que esto se lleve a cabo, es necesario el compromiso de todos. Para formar a un jugador se necesita un contexto diario que refuerce su independencia y su motivación por poner toda la energía en aprovechar el entrenamiento y todas las experiencias a las que se expongan. En la edad infantil y juvenil se producen algunos de los cambios más importantes en la vida de las personas, tanto en el plano físico, cognitivo, social o emocional. Tener en cuenta las diferencias en el desarrollo, es importante de cara a individualizar los programas de entrenamiento.

A diferencia de lo que ocurre en otros deportes, sobre todo en los deportes de equipo, dónde suele ser el club o una directiva el que decide recurrir a una intervención o entrenamiento psicológico y, por tanto, son los encargados de la contratación, en el mundo del tenis, cualquiera puede acceder al trabajo psicológico con o sin el conocimiento o la colaboración de los técnicos. Esta situación, en la mayoría de los casos se convierte en una desventaja de cara al trabajo práctico y se aleja mucho del modelo de intervención psicológica que integra a los distintos profesionales para

colaborar y contribuir conjuntamente a la obtención del funcionamiento óptimo del deportista. Cualquier psicólogo que trabaje en el ámbito del Tenis necesita clarificar cuál es el origen de la consulta y cuáles son las expectativas del entrenamiento psicológico (Balaguer, 2000).

En todos estos años en los que mi trabajo práctico ha estado fundamentalmente ligado a la intervención en el contexto del tenis, algunos de los errores cometidos han estado relacionados con no haber clarificado estas cuestiones. Saber quien te contrata, qué es lo que espera el deportista, cuestiones relacionadas con el qué podemos contar y a quién son algunas de las dificultades en este ámbito. A veces, nos encontramos con que el que te contrata es el padre del jugador y a su vez, el entrenador. Otras veces, es la federación la que solicita una intervención sin la decisión del jugador o de sus padres. Pocas veces, hasta que no llegan a la edad adulta, encontramos situaciones en las que sea el propio jugador el que solicite y se responsabilice de su propia mejora psicológica. Simplemente, tratar de aunar esfuerzos, trabajar en la misma dirección puesto que el objetivo es compartido por padres, entrenadores y deportistas, mejorar las habilidades y posibilidades de comunicación entre todos, ya es en sí misma una intervención muy efectiva en este campo.

Descripción del caso: C.C. (Noviembre 2001-Abril 2002)

El caso que se describe a continuación, se refiere a una de esas situaciones deseables pero no frecuentes, dónde todas las partes implicadas (deportista, entrenadores, padres, directiva, patrocinador de la jugadora) están de acuerdo en la conveniencia de iniciar un entrenamiento de este tipo. Se trata de una jugadora de 17 años, que lleva un año entrenando en un club de Madrid. La intervención surge a petición del entrenador y del director deportivo del club, al considerar que se trata de una jugadora que ha mejorado mucho técnica y físicamente en los últimos meses, y sin embargo, los resultados no son los esperados y su hipótesis es que presenta un déficit de confianza. Además, durante este año que lleva en Madrid ha estado trabajando con un psicólogo, amigo del entrenador y la intervención no prosperó, entre otras cosas, por falta de confidencialidad. Ante esta situación y antes de aceptar la propuesta de entrenamiento psicológico, se planteó la necesidad de hablar primero con la jugadora para después volver a tener una reunión con los técnicos. En esta primera reunión uno de los objetivos era la aproximación a la jugadora, conocer su disposición, establecer un clima de confianza y eliminar posibles amenazas, conocer sus expectativas del trabajo psicológico y conocer su grado de interés por el mismo.

Evaluación

En esta primera reunión, la deportista no reconoce ninguna dificultad específica, se muestra sumisa a la propuesta de los técnicos y no se opone al trabajo psicológico a pesar de que plantea que yo debo saber lo que le pasa y no ella, puesto que yo soy la experta. A pesar de esto, durante la primera reunión se consigue establecer un compromiso entre la jugadora y la psicóloga, de dar un tiempo para realizar la evaluación y plantear la posible intervención y se hace especial hincapié en cuál va a ser el funcionamiento: cuándo, cómo y dónde vamos a reunirnos, confidencialidad de la información (la información que ella da es confidencial y siempre que haya datos que deba conocer el entrenador van a ser comentados entre todos y con su consentimiento) tipo de trabajo, etc. Desde el primer momento esto es algo que se comenta con los técnicos y todos están de acuerdo en que sea así. El compromiso de la psicóloga es ver a la jugadora de forma individual al menos un día fijo a la semana (aspecto que varía cuando empiezan las competiciones) y libertad

para llamar o solicitar una cita siempre que lo crea conveniente o necesite. Además, la psicóloga se compromete a acudir a entrenamientos, partidos y a tener reuniones frecuentes con el entrenador y director deportivo. También se estableció un período, que no excedería de cuatro semanas, en donde cualquiera de las dos partes podían decidir no proseguir con el compromiso inicial. Las reuniones con ellos fueron constantes (2 y 3 veces por semana) y su colaboración en el trabajo ha sido muy positiva. No fue así en el caso del segundo entrenador, médico y preparador físico, con los que apenas hubo contacto durante todo el proceso, salvo la información que transmitía el entrenador principal sobre el trabajo realizado en las distintas áreas.

Después de esta primera toma de contacto, la evaluación se centró en analizar tanto aspectos deportivos como no deportivos que podían estar influyendo en el rendimiento de esta jugadora. Así, después de una serie de reuniones, entrevistas, observaciones y registros que la jugadora realizaba antes y después del entrenamiento nos encontramos con algunas necesidades que fueron planteadas y, en algunos casos resueltas, por parte de los responsables técnicos. Sus principales quejas hacían referencia a:

— Dificultades de convivencia en la casa y con la persona que convive (el club paga a una persona y un alquiler para que ella pueda vivir en Madrid)

— Sentimientos de soledad (pasa casi todo el día en el club con adultos y entrena la mayor parte del tiempo sola)

— Ausencia o desconocimiento de los planes de competición, incluso, a veces, hasta la noche anterior al viaje.

Además, aunque ella no lo menciona directamente, observamos:

— Ausencia de objetivos concretos (por parte de ella y del entrenador)

— Absoluta dependencia o sumisión respecto a los responsables y a su entrenador. Se limita a hacer lo que le piden sin opinar ni cuestionar nada (se siente en deuda). Escasa participación en ninguna decisión.

— Déficit de motivación tanto en el entrenamiento como de cara a su futuro como profesional

Dentro de lo estrictamente deportivo, observamos que la jugadora presenta una deficiente motivación hacia el entrenamiento y la competición resulta bastante amenazante para ella. Realiza verbalizaciones del tipo «todo lo que ellos se están gastando conmigo, no puedo defraudarles», pero parece que la motivación la tienen otros y no ella. Aun así, juega pocos torneos y de su nivel (apenas juega los que hay en Madrid) ya que la planificación de la competición se ha basado en jugar circuitos de mayor categoría, casi siempre fases previas, en los cuáles poder obtener puntos, que a su vez le permitan acceder a otros torneos de mayor nivel, etc. Esto implica salidas de España incluso de hasta 4 ó 5 semanas acompañada de su entrenador y en ocasiones, de un segundo entrenador, más permisivo pero poco apreciado por la jugadora.

Intervención psicológica

En diferentes reuniones con los técnicos, además de atender sus propias demandas (quejas respecto a inmadurez de la jugadora, apatía en general, escasa participación, poca confianza) establecimos la prioridad de gestionar alguno de los aspectos que tenían una rápida y fácil solución:

— Buscar una alternativa (Residencia Blume, residencia de estudiantes o similar) para que la jugadora mejorara la situación de convivencia además de permitir ampliar la red social que en ese momento no tenía

— Se decide que el entrenador le entregue semanalmente los planes de entrenamiento y a principios de cada mes el plan de competición con el fin no sólo de proporcionar la información a la jugadora sino pidiendo su participación en este tipo de decisiones

— Se plantea, aunque no se realiza en un primer momento, la necesidad de establecer objetivos concretos

— Se valora la posibilidad de que, al menos, un par de días a la semana acuda al club algún/a jugador/a invitado/a para poder jugar partidos y con gente afín.

— Disminuir el control sobre la jugadora respecto a decisiones menores para que sea ella la que tenga que ir implicándose en las tareas cotidianas (al principio la recogía un chofer y la llevaba al club y luego se quejaban de que era una persona inmadura y dependiente)

En las primeras semanas la predisposición de la jugadora es muy buena puesto que ve que se producen cambios muy deseables para ella (e.g. empieza a jugar partidos con personas de su edad y nivel, a principio de mes le dan por escrito los torneos que va a jugar, se empiezan a realizar las gestiones para buscar otro sitio para vivir, etc). A pesar de esto, la información que aporta respecto a su conducta, tanto dentro como fuera de la pista es muy poca. En este periodo, surge la primera competición y decidimos utilizar el video y el registro para evaluar al desarrollo de la competición y a su vez, poder dar feedback a la jugadora sobre el transcurso de los partidos. Lo más significativo de esta primera competición se refiere a que el miedo al partido es inversamente proporcional al nivel de las contrarias y la escasa o nula respuesta emocional que se produce después de la derrota.

Pasa dos rondas en un torneo de Madrid sin jugar bien y bastante agarrotada y pierde el único partido donde había cierta rivalidad, pero que realmente ella no vive como un fracaso al ser su rival una cabeza de serie.

Observamos un elevado grado de conformismo y nula respuesta emocional ante una derrota (1er set, 7 a 6; 2º set, 0 a 6) que se podía haber evitado.

También observamos la inexperiencia de la jugadora respecto a cómo jugar los partidos, reconocer cuándo debía pegar, cuándo «amarrar», cuándo subir a la red, etc; y señalamos la necesidad de jugar más partidos, tanto en los entrenamientos con jugadoras de niveles similares como en competiciones menores para coger experiencia.

Por otro lado, la historia negativa de esta jugadora respecto a expectativas-logros se manifiesta en una falsa confianza y en un bajo control de la activación previa a los partidos. A esto hay que añadir las altas exigencias que, a pesar de los resultados, mantienen tanto jugadora como técnicos y a las elevadas e irreales expectativas respecto al rendimiento que debería tener.

El feedback que recibía la jugadora después de una derrota por parte de los técnicos hacía alusión a «no sé cómo has perdido. Juegas más que la rival, pegas mejor a la bola, pero tu actitud es incorrecta». La intervención, por tanto, se centró en recoger información objetiva de los partidos, tanto de los de entrenamiento como los de competición para aportar información sobre la cuál poder trabajar y desarrollar objetivos de ejecución y rendimiento más adecuados y realistas para mejorar su motivación y alcanzar una confianza óptima.

El trabajo con los técnicos se centró en adecuar las expectativas, pues éstas eran poco realistas y no se basaban en lo conseguido hasta el momento. Se insistió mucho en la necesidad de explicarle

a la jugadora exactamente lo que se le pedía en cada competición y en la repercusión tan negativa que tenía para la jugadora el hecho de jugar torneos siempre de más nivel, con muchas derrotas y con pocas oportunidades para aprender a jugar partidos. Saber jugar al tenis no equivale a saber ganar los partidos y por el tipo de torneos que jugaba, aprender esto le resultaba realmente difícil. Para darse cuenta de esto, utilizamos el video para que la jugadora viera en cada momento lo que el entrenador le explicaba respecto a su actitud de «no luchar» en los partidos.

Paralelamente al trabajo con los técnicos, se empezó a entrenar a la jugadora en habilidades como: manejo de la activación (tenía dificultades para regular la poca activación en algunos entrenamientos y el exceso o defecto en algunos partidos) así como mejorar la comunicación con todo el equipo técnico. (existían quejas por parte de los técnicos de que era «muda»)

En esta situación nos encontramos cuando la jugadora tiene que afrontar 4 semanas de torneos en Portugal. El entrenador marcó como objetivo pasar las 4 previas, a pesar de que le advertimos del riesgo que eso suponía, como realmente sucedió, ya que no alcanzó el objetivo en ninguno de los torneos con el consiguiente sentimiento de fracaso por parte de todos. A la vuelta y antes de iniciar una gira por Sudamérica, tuvimos una reunión con los técnicos respecto a cómo realizar un plan de objetivos, centrado en tareas y en resultados, estableciendo las dificultades específicas para su consecución y estableciendo plazos realistas. Se insistió mucho en que el objetivo prioritario de esa gira era jugar, aprender a luchar en los partidos y no dar una bola por perdida. Detectar los puntos débiles dentro de los partidos para poder realizar un plan específico a la vuelta. Se le aclaró que no se le exigían victorias sino lucha y se fueron con el compromiso de evaluar cada partido para preparar el trabajo a la vuelta.

El viaje no resultó lo esperado pues, a pesar de alguna victoria, la jugadora no cumple expectativas (siguen siendo elevadas e inadecuadas). Cuando volvieron de este viaje, se mantuvieron varias reuniones con el entrenador, que venía enfadado y desanimado respecto al rendimiento, pero sobre todo a la actitud de la jugadora, y en este caso, la primera tarea consistió en tratar de que el entrenador separara su competencia como entrenador del rendimiento puntual de su jugadora. En esta situación el equipo técnico se reúne para elaborar el plan a seguir. Existe cierto desconcierto y quejas específicas respecto a la conducta de la jugadora. El médico señala la falta de cuidado al estar fuera 4 semanas y haber engordado 3-4 kilos; el preparador físico se queja de que cuando trata de endurecer el trabajo con la jugadora, ésta se pone a llorar y no quiere hacer el trabajo; el entrenador que ha viajado con ella, señala la falta de motivación para entrenar, para ver partidos y de que cuando cambia el tono amigable y paternalista por otro más severo y exigente, la jugadora no quiere entrenar. En esta situación y después de hablar con la jugadora, muy «quemada» de tanta exigencia, del cambio que observa alrededor y con afirmaciones de lo que se aburre cuando está fuera, de lo poco que le gustan los viajes, de la falta de motivación para entrenar, de lo poco que disfruta jugando, decidimos plantear a los responsables la necesidad de dar a la jugadora unos días de descanso, para irse a casa con su familia y poder valorar qué es lo que se le está pidiendo, qué significa ser una profesional de este deporte (mucho entrenamiento, mucho sacrificio y mucho viaje). Para ello, elaboramos una matriz de decisiones y se le pidió que se tomara un tiempo para cumplimentarla pues debía ser una decisión muy meditada y debía estar muy segura.

Para poder tomar esta decisión nos encontramos con algunas dificultades. En primer lugar, por parte del entrenador que aceptó que se fuera a casa unos días pero con la petición de «piensa

pronto, que el lunes tenemos que entrenar que nos vamos a París a jugar». Por parte de la jugadora, pues en la matriz de decisiones, lo que más pesaba a favor de seguir no tenía nada que ver con motivaciones intrínsecas y deseables sino con el hecho de «les voy a defraudar» «con todo lo que han hecho por mí» «esto es un fracaso», etc. Sin embargo, como favorable a la decisión de abandonar estaban los motivos de querer estudiar, llevar otro tipo de vida, estar con sus amigas, con su familia, estar en su pueblo, afirmaciones de que lo que se aburre con todo lo relacionado con el tenis, etc. Y por último, por parte de su familia, que le dieron la vuelta a esta situación con la creencia de que era el club y el cuerpo técnico el que decidía rescindir el contrato contraído con la jugadora. En esta situación, tratamos de que fuera la jugadora la que se hiciera responsable de su decisión y mantuvimos una reunión conjunta: entrenadores, padres, psicóloga, deportista para aclarar este punto. Previo a esta reunión la intervención con la jugadora consistió en ayudarla en la toma de decisión, eliminando los datos que no fueran relevantes y la idea de «fracaso» y, en definitiva, permitiendo la existencia de otras alternativas de vida, favoreciendo la elección insistiendo en que cualquier decisión era aceptable y bueno para ella y no algo de lo que debiera sentirse culpable. Respecto a la directiva y cuerpo técnico fue difícil transmitir la idea de que llegar a este punto no era nunca un éxito, pero que tal vez, prolongar más de lo debido esta situación, si podía haber sido un fracaso, no solo por el desgaste físico y psicológico de todos los implicados sino además, por el gasto económico que implicaba esta situación: técnicos, casa, viajes, etc.

Discusión

Hemos tratado de mostrar el proceso seguido en un caso específico de una jugadora de tenis y podríamos destacar dos aspectos de esta intervención. La primera, que aunque en este caso, creo que todos presagiábamos que la vuelta era casi imposible, como así fue, en otros muchos casos, el hecho de que un entrenador o a veces los propios padres, permitan un descanso (en vez de asustarse), un alejamiento de la actividad, supone, en la mayoría de los casos, algo muy beneficioso para el trabajo posterior. A veces, pensamos exclusivamente en la consecución de objetivos inmediatos («hay que jugar París») y se pierde la perspectiva de hacia dónde vamos y el largo plazo. En este caso, parecía mucho más importante la toma de decisión y lograr un compromiso firme que un torneo concreto en el que poco o nada tenía que hacer. En segundo lugar, señalar que a pesar de que se presentan pocas experiencias prácticas, y cuando esto ocurre, generalmente son comunicadas con triunfalismo, esta intervención no fue valorada como negativa, fracaso o pérdida de tiempo (ojalá se pudiera conseguir siempre buenos resultados, excelentes motivaciones y además el máximo rendimiento siempre) aunque, lógicamente tampoco fue valorada como la más gratificante. Se trató de una experiencia positiva, dónde el trabajo del psicólogo consistió en delimitar y definir un problema existente que nada tenía que ver con la demanda inicial, procurar apoyo y asesoramiento a todo el cuerpo técnico y favorecer una toma de decisiones, que antes o después se iba a producir y probablemente con mayor desgaste y de forma menos saludable para todos.

Referencias

- Balaguer, I (ed) (1994). *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*. Valencia: Albatros.
- Balaguer, I. (2000). La preparación psicológica en el Tenis. En Dosil (ed). *El Psicólogo del deporte: asesoramiento e Intervención*. Madrid: Síntesis.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Eraña, I. (1996). Intervención psicológica en Tenis. Apuntes de Intervención psicológica en deportes individuales del Master de Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la UNED. Manuscrito no publicado.
- Pérez, G. (1995). Planes de competición. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1) 77-94.
- Villamarín, F., Maurí, C y Sanz, A. (1998). Competencia percibida y motivación en la iniciación en la práctica del Tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 41-56.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel (original, 1995).