

Intervención en psicología del deporte: un caso de remo de alta competición

José Carlos Jaenes Sánchez*, José Carlos Caracuel Tubío** y Rafael Peñaloza Gómez***

PSYCHOLOGICAL INTERVENTION IN SPORT: A CASE OF TOP-LEVEL COMPETITION ROWING

KEYWORDS: Intervention, Rowing, High performance, Motor learning, Psychology.

ABSTRACT: This paper describes the implementation of a sole intervention with a female international rower. Due to an attention deficit, this rower commits a technical error which leads to reduced performance, caused by an incorrect alignment of the boat in both training and competition situations. The aim of this procedure, on which little has been written in Spanish and only a few articles have come out in English, is to correct this error by using concentration strategies that can be applied to rowers. The procedure is implemented by using a device to redirect the rower's concentration. From a theoretical point of view, and in the light of the results of the intervention implemented, this proves very useful since it provides a very clear solution to the problem and improves performance level. Although the A-B design might be considered weak from the methodological point of view, it can be justified insofar as it involves both the athlete as well as the correction of the error, which is the objective of implementing the procedure.

El área de comportamiento motor se ocupa entre otras materias de los procesos básicos que intervienen y regulan los procesos atencionales, que tanta importancia tienen en la ejecución de una correcta secuencia de movimientos. En el área deportiva diversos estudios hablan de los factores que intervienen en el desarrollo de los procesos sensorio motores, como la edad y la experiencia (Frehlich, 1997). Por ejemplo, en tenis la madurez física y psicológica, aunada a la práctica continua mejoran de forma natural la precisión de los golpes; sin embargo, también intervienen los procesos de control visual (atención) que permiten que el tenista pueda seguir con la misma eficacia un blanco con un movimiento "lento" y uno que se mueve de forma "rápida" (Benguigui y Ripoll, 1998; Bootsma y Van Wieringen, 1990).

En baloncesto, Oliveira, Oudejans y Beek (2008), y Wilson, Vine y Wood (2009), han estudiado la importancia de la conducta de tener una "mirada fija" en la canasta antes de tirar, pues se ha encontrado que los jugadores expertos mantienen la mirada fija en la canasta durante más tiempo antes de realizar el tiro libre que los jugadores novatos; incluso durante un tiro en movimiento, los jugadores expertos mantienen durante más tiempo la vista en la canasta desde el momento que inicia la ejecución hasta que el balón sale de sus manos. Esto pone de relevancia el hecho de que la mirada al punto u objeto correcto parece ser esencial para la programación de la dirección, la fuerza y la velocidad del movimiento.

Tales hallazgos han tratado de ser explicados con base en la secuencia de tópicos que constituyen el marco conceptual donde se desarrolla el área de Control Motor (Oña, 1995). Dichos tópicos

serían: la sensación y la percepción del movimiento que se realiza, la memoria para el almacenamiento y ejecución de dicho movimiento, la atención en aquellos elementos relevantes para una adecuada ejecución y por último, la propia ejecución motora que vendría mediada por los procesos neuromusculares.

Un ejemplo de lo anterior lo encontramos en el fútbol. Pailard y Noé (2006), en un estudio que comparaba futbolistas amateurs y profesionales, encontraron que éstos últimos utilizaban menos información visual para el mantenimiento de la postura corporal. Esto implica que dentro del fútbol es importante utilizar técnicas de entrenamiento que mejoren las técnicas posturales y de propiocepción, para permitir que la habilidad visual esté dedicada a la información que emana del juego (por ejemplo, la posición de los otros jugadores en el campo).

No obstante, una explicación más parsimoniosa, sin necesidad de postular elementos mediacionales tales como los mecanismos de memoria o atencionales –caso, por ejemplo, de los modelos de aprendizaje motor de Fitts, Adams, Welford (*vid. Riera, 1989*), o del mencionado Oña–, sería considerar la incidencia de los estímulos medioambientales, del contexto específico donde actúa el deportista, como elementos que adquieren control sobre las ejecuciones –en este caso motoras– en determinadas situaciones.

Es bien sabido, en biomecánica y en el deporte en general, que una incorrecta ejecución puede conllevar un gasto energético adicional, cambios en la dirección e ineficacia en la ejecución; según la especialidad deportiva de que se trate, pueden ser más o menos relevantes e influir de manera más o menos decisiva en el

Correspondencia: José Carlos Jaenes, Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, Ctra de Utrera, km. 1. Sevilla, 41011. E-mail: jcjaesan@upo.es

* Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.

** Universidad de Sevilla.

*** Universidad Nacional Autónoma de México.

– Fecha de recepción: 27 de Diciembre de 2010. Fecha de aceptación: 25 de Agosto de 2011.

rendimiento final (Bingham, Schmidt, Turvey y Rosenblum, 1991; Temprado, Zanone, Monno y Laurent, 1999). A su vez, Eaves, Hodges y Williams (2008) han evaluado diversos índices fisiológicos, biomecánicos y psicológicos asociados a la coordinación y equilibrio en corredores, encontrando que cuando un deportista es sometido a una situación donde su propiocepción se ve afectada (en este caso donde veía una imagen de sí mismo mientras corría pero en forma de espejo) el gasto energético y psicológico es mayor, llegando a la conclusión de que la información visual afecta la locomoción y las medidas asociadas al equilibrio incluso en deportes donde no hay intención de coordinar el movimiento con estímulos externos.

En el deporte del remo, modalidad de skiff, el control estimular de la ejecución cobra especial relevancia, puesto que realizarla de forma correcta o incorrecta repercute directamente en las palancas, el ataque en el agua, la estabilidad, direccionalidad y velocidad del bote. Remar *fino* (técnicamente perfecto) es un factor biomecánico esencial para lograr un desempeño excepcional en esta modalidad olímpica (Hartmann, Mader y Wasser, 1993; Martín y Bernfield, 1980; Soper y Hume, 2004). De esta forma, en el remo, una propiocepción eficaz aunada a una correcta atención a la ejecución de movimientos (como la palada) distinguen a un deportista experimentado (Zemková y Hammar, 2009).

Existen diferentes técnicas atencionales en Psicología del deporte (Dosil, 2008), y se han descrito estrategias específicas para el deporte del remo; se pueden dividir en relevantes a la tarea (asociativas) e irrelevantes a la tarea (disociativas), y a su vez pueden poseer componentes externos o internos. Por ejemplo una estrategia asociativa-interna es aquella donde se pide al atleta que se concentre en su respiración o en cómo sienten sus músculos; en una estrategia asociativa-externa el deportista pone su atención en la dirección del bote o en la distancia recorrida. Por su parte, las estrategias disociativas piden al deportista que se concentre en estímulos internos, como resolver un problema matemático, o en estímulos externos, como el público o los otros competidores. Se ha demostrado que para el caso del remo, las estrategias más efectivas son las asociativas en cualquiera de sus dos variedades (Connolly y Janelle, 2003; Scott, Scott, Bedic y Dowd, 1999). Lo mismo ocurre en otras especialidades deportivas, como el maratón y carreras de fondo (Jaenes y Caracuel, 2005).

Con base en los hallazgos anteriores se entiende que en cualquier proceso de aprendizaje o modificación de una ejecución motora fina –que puede alterar positiva o negativamente el resultado deportivo final– intervienen una serie de factores que se han tenido en cuenta al plantear esta intervención; sobre todo porque cualquier cambio de conducta, mediante cualquier estrategia o técnica, requiere que el deportista tenga las actitudes y creencias correctas acerca de su habilidad para cambiar (Vinci, 2003).

El presente trabajo recoge la intervención realizada en una remera de alto nivel a demanda de su entrenador. Esta es una de las formas en que el psicólogo del deporte puede actuar, junto con las demandas de los propios deportistas y las de los padres de éstos, en el caso de practicantes más jóvenes (Jaenes y Caracuel, 2007). Tal como describían tanto el entrenador como la propia deportista, a la hora de ejecutar determinado gesto técnico ésta “miraba hacia la pala, concretamente el movimiento de girarse la pala”. Se había intentado su corrección con anterioridad, pero sin un resultado satisfactorio.

Se trataría, en principio, de un control de estímulos incorrecto a la hora de realizar el gesto técnico: como se describe más abajo, la deportista debe llevar a cabo su acción sin mirar la pala, auto-

matizando el movimiento. Por consiguiente, la intervención deberá encaminarse hacia un correcto control del estímulo adecuado.

Objetivo

El objetivo de la intervención consistió en modificar la anterior forma de ejecutar ese movimiento sustituyéndose por esta otra manera de llevarlo a cabo: “Cuando la pala salga del agua debe hacerse de forma vertical y girarse sin que la remera mire el movimiento de la pala”. Este gesto de muy corta duración, puede provocar distracción en y, en consecuencia, la posibilidad de pérdida de dirección del bote, por lo que debe hacerse automáticamente.

Hipótesis

La introducción de un artilugio como el descrito más abajo - que actuará temporalmente como nuevo estímulo control- tendrá como efecto una disminución en el número de miradas a la pala y, por tanto, un aumento del número de acciones correctas. Posteriormente, cuando el artilugio fuere eliminado, la mirada quedará controlada por la popa del bote, lugar donde había estado colocado dicho objeto (desvanecimiento del estímulo).

Método

Participante

Una mujer de 19 años, universitaria, remera de élite, miembro del equipo nacional español de remo, quinta clasificada en un mundial sub-23.

Material

Registros de papel y lápiz en los diferentes entrenamientos en tiempos y distancias predeterminadas, así como un artilugio de madera -diseñado y construido por el seleccionador nacional- de color amarillo y rojo que se encaja en la popa del bote.

Procedimiento

Se trata de un diseño de caso único realizado en dos fases, una de registro de la línea base de la conducta y otra de registro de la misma durante la fase de intervención; ambos registros eran llevados a cabo por el psicólogo que acompañaba al entrenador en una embarcación paralela a la deportista. Para más adelante se diseñaron sesiones de mantenimiento que, debido a la proximidad de la época de competiciones internacionales, no se llegaron a realizar pues habrían supuesto desplazamientos continuos por diferentes países europeos; no obstante, se podrían retomar en los entrenamientos al comienzo de la nueva temporada en que se volvería a celebrar el Campeonato del Mundo.

La primera fase de establecimiento de una línea base se hizo en 16 tomas de registro de la conducta “*mirar la pala en el movimiento de girarse*” en una distancia fija de 500 metros, sin colocar aún el artefacto en el bote. La fase de intervención se hizo igualmente en series de 500 metros, con el artefacto colocado en el bote y una instrucción añadida: “*a la salida de la pala mira la popa, al artilugio amarillo y rojo y concéntrate en él*”. La intención era desvincular la atención de la pala, focalizándola en el objeto ahora introducido.

Los remeros y sus entrenadores están muy familiarizados con tomar notas de tiempo, de paladas y de hacer registros varios para un eficaz control del entrenamiento; por ejemplo, no es extraño ver a un competidor llevar un lápiz, un rotulador, una libreta y hacer anotaciones en la bañera del bote durante los entrenamientos.

Intervención en psicología del deporte: un caso de remo de alta competición

En la fase de registro de la línea base no fue necesario realizar sesiones para que la remera se familiarizara con el artilugio descrito, pues ya lo usaba con otros fines y la deportista estaba acostumbrada a entrenar con él sin que fuera una causa añadida de distracción. Además, los conteos de registro se hacían una vez ya había calentado en el bote y por tanto llevaba cierto tiempo remando en el mismo.

Posteriormente se pidió a la deportista que en las sesiones de rodaje sobre distancias similares a las que había realizado la línea base, saliera con el artilugio instalado en el bote y, a partir de una cierta distancia de calentamiento, en tramos de 500 metros, tratara de seguir la ya mencionada instrucción: *“a la salida de la pala mira la popa, el artilugio amarillo y rojo y concéntrate en él”*. Esta instrucción estaría en la línea de lo que Nideffer, (1976, 1981) clasificaría como foco atencional estrecho-externo, que se podría definir como el intento de centrar la atención en una o dos señales externas a la hora de hacer una ejecución, una estrategia atencional que también concordaría con la estrategia asociativa-externa propuesta por Connolly y Janelle (2003).

Resultados

La primera fase tuvo por objeto determinar la línea base de la conducta *“número de miradas a la pala”*, a lo largo de 10 sesiones de entrenamiento (sin artilugio) consistentes en rodar 14

kilómetros en total. Durante las mismas se realizaron 20 registros de 2 series de 500 metros en cada sesión. Los puntajes de los registros fueron analizados mediante el programa SPSS 17. El promedio de veces que la deportista miraba hacia la pala fue de 15.45 ± 4.65 , sin que se aprecie ninguna tendencia a disminuir como consecuencia de la mera práctica; más bien los resultados parecen ser estables a lo largo de las sesiones, con variaciones -cuando las hay- aleatorias (ver Tabla 1).

En la fase de intervención se pidió a la deportista que en las sesiones de rodaje sobre distancias similares a las que había realizado la línea base, saliera con el artefacto colocado en el bote y a partir de una cierta distancia de calentamiento en tramos de 500 metros, tratara de seguir la consigna atencional ya indicada anteriormente. El artilugio se colocó donde se considera técnicamente que resulta más adecuado mirar para una mejor ejecución.

Dicha fase tuvo lugar sobre rodajes de 12 kilómetros, sesiones de 1 a 10 y de 17 a 20, y en entrenamientos de 14 kilómetros, sesiones de 11 a 16, efectuándose dos registros en cada uno de los 10 entrenamientos. En ellos se anotaron las veces que la deportista -al tener en cuenta (se entiende) dicha instrucción- dirigía su atención hacia la pala (gesto incorrecto); los datos promedio de esta fase fueron 3.7 ± 2.67 (ver Tabla 2).

En la figura 1 se presentan dos registros en los que se puede visualizar mejor la ejecución de la deportista en la fase de línea base y en la de intervención y sus diferencias.

Sesiones de entrenamiento	Registros	Número de miradas	Sesiones de entrenamiento	Registros	Número de miradas
1	1 - 2	20 - 16	1	1 - 2	6 - 6
2	3 - 4	15 - 18	2	3 - 4	6 - 6
3	5 - 6	20 - 21	3	5 - 6	5 - 5
4	7 - 8	17 - 22	4	7 - 8	7 - 6
5	9 - 10	18 - 7	5	9 - 10	8 - 6
6	11 - 12	20 - 12	6	11 - 12	3 - 3
7	13 - 14	16 - 8	7	13 - 14	2 - 2
8	15 - 16	14 - 12	8	15 - 16	2 - 1
9	17 - 18	12 - 14	9	17 - 18	0 - 0
10	19 - 20	20 - 7	10	19 - 20	0 - 0

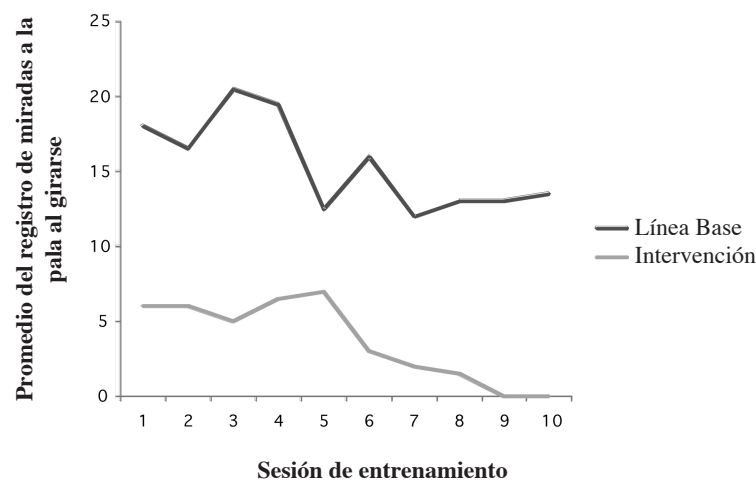


Figura 1. Comparación pre-post intervención del número de miradas de la pala al girarse.

Posteriormente, para comprobar si los cambios en la conducta entre la línea base y la fase de intervención fueron significativos se calcularon correlaciones de Pearson entre los datos antes-durante para comprobar la independencia de los registros; el análisis estadístico arrojó un valor medio de correlación ($r = .409$; $\alpha > .05$) que, sin embargo, no resultó significativo. Así, se puede afirmar que no existe correlación entre los registros y que son independientes, por lo que se procedió a un análisis de promedios. Además, al ser un estudio de caso único, se consideró conveniente realizar una prueba no paramétrica; para ello se eligió la prueba de Signos de Wilcoxon, mediante cuyo cálculo estadístico se encontró que la diferencia en el promedio de las puntuaciones de la línea base ($\chi = 15.45$) y la fase de intervención ($\chi = 3.70$) resultó ser estadísticamente significativa ($Z = -3.925$; $\alpha < .01$), habiendo una disminución visible en la fase de intervención.

Como ya se mencionó, y por motivo de las competiciones, no se pudieron realizar ni la fase de mantenimiento ni registros aleatorios de seguimiento para saber la consistencia de la conducta; tampoco la “*vuelta a la realidad*”. Por ello fue importante analizar los datos obtenidos en los registros mediante pruebas estadísticas para brindarle fuerza al diseño utilizado.

Discusión y conclusiones

Tal y como se planteó, la intervención psicológica produjo cambios en el foco atencional de la remera. El nuevo estímulo introducido llegó a controlar la mirada de la deportista que ahora se dirige hacia un punto más eficaz para realizar el movimiento de forma correcta, lo que puede considerarse también un cambio en su estrategia atencional.

Como se puede apreciar, la diferencia entre el registro de la línea base y la fase de intervención en cuanto a la conducta considerada incorrecta es muy clara y en los últimos registros la deportista había conseguido dejar de hacer el gesto incorrecto. Asimismo, su foco atencional cambió de un gesto disociativo externo (el mirar la pala al momento de girarse) a un gesto asociativo externo (mirar el artilugio de color colocado en popa), estrategia que según Connolly y Janelle (2003) es mucho más efectiva. Todo el proceso de cambio se produjo sin que la remera perdiera rendimiento.

A la hora de explicar este fenómeno, la secuenciación propuesta por Oña (1995), aun cuando interesante desde el punto de vista teórico, adolece de los defectos propios de los modelos me-

dicionales, que postulan elementos inobservables y no bien justificados, colocándolos al mismo nivel de otros bien contrastables y manipulables.

Los estudios e intervenciones en el campo de los procesos básicos adquieren relevancia, sobre todo, en aquellas especialidades en las que la atención, uno de tales procesos, resulta necesaria tanto para el aprendizaje de la técnica como en la ejecución. Así ocurre en el deporte del remo -especialmente en la modalidad skiff, de un solo remero- donde los errores técnicos suelen repercutir negativamente en la estabilidad y velocidad del barco.

Conviene subrayar la eficacia y utilidad de este tipo de intervención, llevada a cabo en el medio natural, sin gasto de tiempo adicional y sin necesidad de una dedicación extra al trabajo psicológico fuera del tiempo de entrenamiento, más que en su fase de educación y muy brevemente en el feedback de ejecución. Por otra parte, la toma de registros no entraña grandes dificultades durante su realización y son especialmente eficaces en cuanto implican al deportista en el trabajo y actúan como feedback, reforzando la aparición o mejora de la conducta que queremos instaurar. Aunque va a depender, en buena medida, de la especialidad deportiva de que se trate, los entrenadores tienen cierta familiaridad, en general, con la observación de la conducta de sus deportistas y en el registro de ciertos parámetros sobre todo físicos y técnicos, si bien en menor medida de los psicológicos. Al mismo tiempo, no son estrategias difíciles de aplicar, aunque a veces supongan tomar decisiones más o menos creativas e inusuales que, sin embargo, serán bien aceptadas por entrenadores y deportistas en la medida en que surtan efecto. Al principio se necesitará un período de habituación a los nuevos estímulos introducidos -en este caso el cubo de colores- y de familiarización con la tarea -mirar al cubo en lugar de a la pala- lo que debe plantearse de forma que no interfiera con el objetivo del entrenamiento. Estas intervenciones deben ser aplicadas in situ siempre que sea posible; de esta forma las personas involucradas en la actividad deportiva pueden ver que el trabajo profesional del Psicólogo no es una intromisión, antes bien resulta útil y enriquecedor y, sobre todo, da resultados.

Este trabajo intenta ser una referencia práctica de intervención directa en el entrenamiento del deportista, sin modificar los valores del entreno, de acuerdo con el entrenador y el competidor, que se comprometen en la eficacia del mismo, como se puso ya de manifiesto en un trabajo anterior de remo realizado por uno de los autores (Jaenes, 2002).

INTERVENCIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: UN CASO DE REMO DE ALTA COMPETICIÓN

PALABRAS CLAVE: Intervención, Remo, Alto Rendimiento, Aprendizaje Motor, Psicología

RESUMEN: Este trabajo presenta una intervención de caso único, en una remera de nivel internacional, que, debido a un déficit atencional, produce un error técnico que conlleva pérdidas de rendimiento dado que no alinea adecuadamente el barco en los entrenamientos y la competición. El objetivo de la intervención en un deporte del que hay poca literatura en castellano y sólo algunos trabajos en inglés, es corregir dicho error, basándose en estrategias atencionales que pueden usarse en remo. La intervención se hizo mediante el uso de un artilugio para redirigir su atención. Desde el punto de vista teórico, y en vista de los resultados de la intervención, ésta se muestra muy útil, ya que aporta una clara solución al problema y supone una mejora para la correcta ejecución. Si bien el diseño A-B pueda ser débil desde el punto de vista metodológico, justificamos su uso por cuanto entendimos que, como así ocurrió, serviría para lograr la implicación de la deportista y la corrección del gesto inadecuado que era el objetivo de la intervención.

INTERVENÇÃO NO ÂMBITO DA PSICOLOGIA DO DESPORTO: UM CASO NO REMO DE ALTA COMPETIÇÃO

Palavras-chave: Intervenção; Remo; Alto rendimento; Aprendizagem motriz; Psicologia.

Resumo: Este trabalho apresenta uma intervenção de caso único, numa remadora de nível internacional que, devido a um deficit atencional, comete um erro técnico que origina perdas de rendimento dado que não alinha adequadamente o barco, em treino e competição. O objectivo da intervenção num desporto em que existe pouca literatura em castelhano e apenas alguns trabalhos em inglês, foi corrigir o referido erro, baseando-se em estratégias atencionais que se podem usar no remo. A intervenção realizou-se mediante o uso de um aparelho para redireccionar a sua atenção. De um ponto de vista teórico, e tendo em conta os resultados da intervenção, esta revelou-se muito útil, uma vez que se revela uma clara solução para o problema e supõe uma melhoria da correcta execução técnica. Se bem que o delineamento A-B possa ser débil de um ponto de vista metodológico, justificamos o seu uso por entendermos que, como ocorreu, permitir a implicação da desportista e a correcção do gesto técnico inadequado que era o objectivo da intervenção.

Referencias

- Benguigui, N. y Ripoll, H. (1998). Effect on tennis practice on the coincidence timing accuracy of adults and children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 217-223.
- Bingham, G. P., Schmidt, R. C., Turvey, M. T. y Rosenblum, L. D. (1991). Task dynamics and resources dynamics in the assembly of coordinated rhythmic activity. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 17, 359-381.
- Bootsma, R. J. y Van Wieringen, P. C. W. (1990). Timing an attacking forehand drive in table tennis. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 16, 21-29.
- Connolly, C. T. y Janelle, C. M. (2003). Attentional strategies in rowing: performance, perceived exertion and gender considerations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 195-212.
- Dosil, J. D. (2009). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill
- Eaves, D. L., Hodges, N. J. y Williams A. M. (2008). Energetic costs of incidental visual coupling during treadmill running. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 40, 1506-1514.
- Frehlich, G. H. (1997). *Quiet eye duration as an index of cognitive processing: the effect of task complexity and task duration on visual search patterns and performance in high skilled and lesser skilled billiard players*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de Florida.
- Hartmann, U., Mader, A. y Wasser, K. (1993). Peak force, velocity and power during five and ten maximal rowing ergometer strokes by world class female and male rowers. *International Journal of Sport Medicine*, 14, 42-45.
- Jaenes, J. C. (2002). Entrenamiento psicológico aplicado al remo de competición. En J. Dosil (Ed.). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. (pp. 183-204). Síntesis: Madrid.
- Jaenes, J. C. y Caracuel, J. C. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Jaenes, J. C. y Caracuel, J. C. (2007). Propuesta de evaluación e intervención en jóvenes deportistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1).
- Martin, T. P. y Bernfield, Y. S. (1980). Effect of stroke rate on velocity of a rowing shell. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 12, 250-256.
- Nideffer, R. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 394-404.
- Oliveira, R. F., Oudejans, R. D. y Beek, P. J. (2008). Gaze behavior in basketball shooting: further evidence for online visual control. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79, 339-404.
- Oña, A. (1995). Las estrategias atencionales y anticipatorias bajo la respuesta de reacción motora. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, 15-26.
- Paillard, T. y Noé, F. (2006). Effect of expertise and visual contribution on postural control in soccer. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 16, 345-348.
- Riera, J. (1989a). Aprendizaje motor. En R. Bayés y J.L. Pinillos (coords.), *Aprendizaje y condicionamiento* (415-445). (vol. 2 de J. Mayor y J.L. Pinillos (dirs.), *Tratado de Psicología General*. Madrid: Alhambra).
- Scott, L. M., Scott, D., Bedic, S. P. y Dowd, J. (1999). The effect of associative and dissociative strategies on rowing ergometer performance. *The Sport Psychologist*, 13, 57-68.
- Soper, C. y Hume, P. A. (2004). Towards an ideal rowing technique for performance: the contributions from biomechanics. *Sports Medicine*, 34, 825-849.
- Temprado, J. J., Zanone P. G., Monno A. y Laurent M. (1999). Attentional load associated with performing and stabilising preferred bimanual patterns. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 25, 1579-1594.
- Vinci, D. M. (2003). Stages of change: effective strategies for behavior change. *Athletic Therapy Today*, 8, 27-29.
- Wilson, M. R., Vine, S. J. y Wood, G. (2009). The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free throw shooting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 152-168.
- Zemková, E. y Hamar, D. (2009). Accuracy of visual feedback control of body position during task-oriented sensorimotor exercise in various populations. *Sport Science*, 2, 41-46.