

INTERVENCION PSICOLOGICA Y DEPORTE: PROCEDIMIENTOS PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

J. Gil
INVESCO
A. Capafons
Universidad de Valencia
F. Labrador
Universidad Complutense de Madrid

I. INTRODUCCION

En deporte, las técnicas de modificación de conducta se han aplicado para facilitar el aprendizaje de nuevas habilidades o para mejorar el rendimiento, cuando ya se dispone de dichas habilidades (Buceta, 1985). También se pueden emplear para facilitar la promoción de la práctica deportiva (Gil et al., 1989), así como para prevenir el abandono de la misma (Gil et al., 1989), por último, hay que resaltar el uso de dichas técnicas en prevención y la rehabilitación de los problemas físicos (Sime, 1985; Wolf, 1985).

Comentaremos algunas técnicas de intervención frecuentes en el área deportiva, que pueden servir como ayuda a cualquier psicólogo con práctica y conocimientos en terapia de conducta.

II. RELAJACION

Distintos métodos de inducción en el entrenamiento de relajación se utilizan para reducir el nivel de activación fisiológica, producir lo que se viene de-

nominando un descondicionamiento o implantar un nuevo hábito condicionado.

2.1. Reducción del nivel general de activación cuando éste disminuye el rendimiento

La inducción de estados de relajación se ha empleado con eficacia para reducir la ansiedad precompetición, pero no ha tenido el mismo éxito en la mejora del rendimiento. Así, Greer y Engs (1986), no encuentran aumentos significativos del rendimiento en 90 jugadores de tenis, después de 4 semanas de entrenamiento; por otra parte, los estudios realizados con tiradores olímpicos (pistola, rifle y arco), muestran diferencias significativas, apoyando la relajación muscular sobre otras relajaciones mentales (Doyle, 1982; Hall y Handy, 1983; Landers, 1985).

Estos resultados llevaron a hipotetizar que las actividades que requieren movimientos motores finos se benefician más de la relajación que las actividades con movimientos motores gruesos.

Sin embargo, Wood (1986),

no confirma dicha hipótesis, ya que encontró que la inducción de relajación no provocó diferencias significativas en la mejora del rendimiento en la persecución de un rotor fotoeléctrico (movimientos finos) y el trabajo en una bicicleta ergonómica (movimientos gruesos).

2.2. Mejora de las técnicas mentales de visualización o imaginación para condicionar nuevos hábitos

Este es el uso más generalizado de la relajación, ya que todos los «paquetes» de entrenamiento mental la incluyen como técnica auxiliar que facilita las demás técnicas de visualización, concentración, etc. (Garfield with Bennet, 1984; Gauron, 1984; Gratty, 1984; Harris y Harris, 1984; Nidffer, 1985; Orlick, 1986; Cei, 1987). Es decir, se provoca una inducción de relajación y, al igual que en el condicionamiento encubierto (Cautela y Baron, 1977), se introducen las técnicas oportunas aprovechando tal estado de relajación, suponiendo que disminuye el umbral de respuesta de la persona y facilita el aprendizaje y consolidación de los nuevos hábitos.

2.3. Enfrentamiento a situaciones que producen estrés excesivo al deportista

En este caso, la inducción de relajación se aplica combinada con otras estrategias que intervienen sobre las respuestas cognitivas y motoras. Así, Badós y Palomar (1984) utilizaron la inducción de relajación para reducir los desmayos de una joven gimnasta y Buceta (1984), para mejorar los aspectos técnicos de jugadores de baloncesto.

2.4. Otras aplicaciones

Si bien son otras muchas las áreas de aplicación de las técnicas de relajación, dentro del ámbito deportivo, esencialmente se han utilizado, ade-

más, para regular los hábitos de descanso (Sime, 1985); como tratamiento de lesiones musculares (Sime, 1985; Wolf, 1985) y para mejorar la recuperación de la fatiga muscular (Gaus, 1985; Sime, 1985).

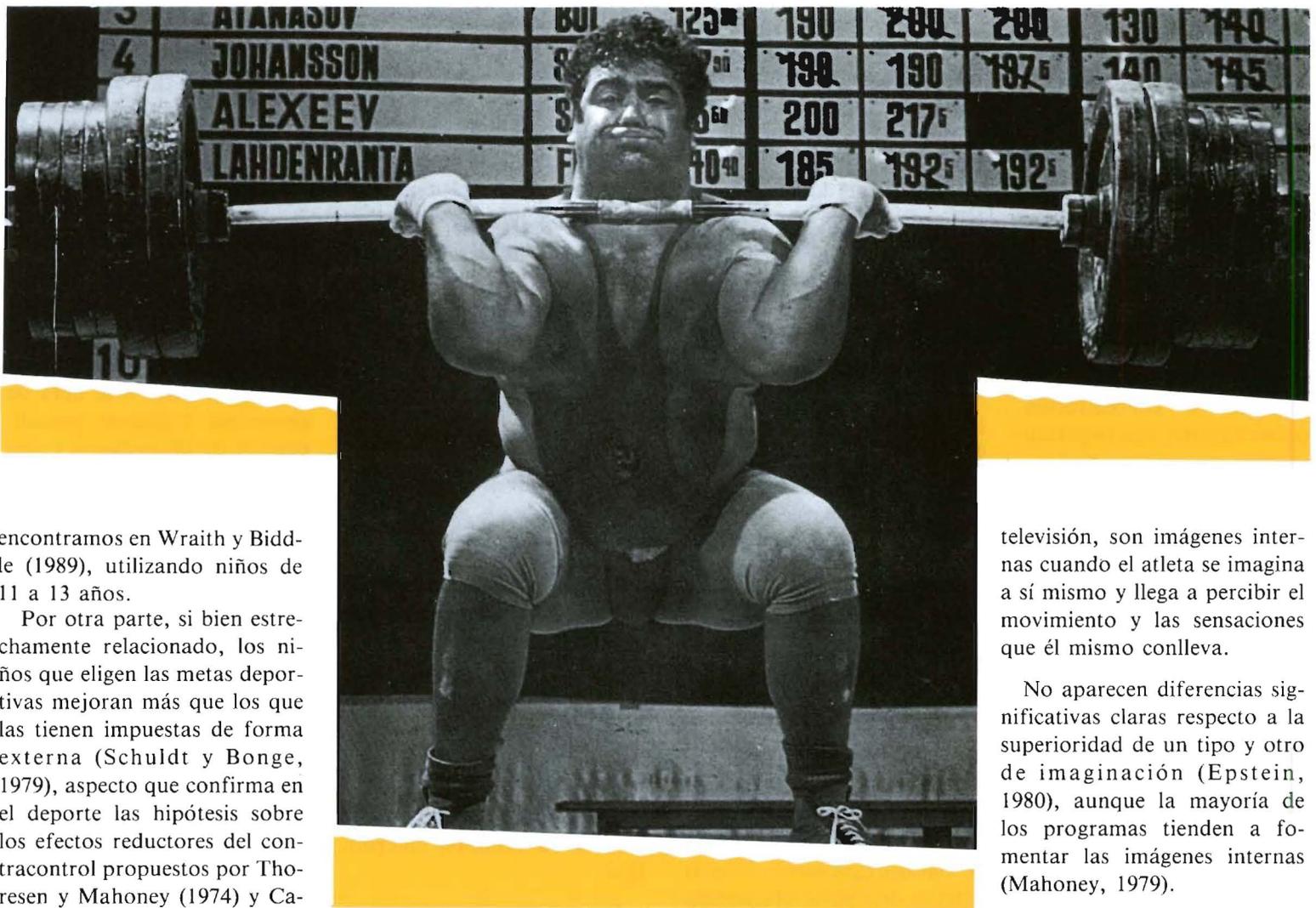
Nosotros en un estudio que estamos realizando (Gil et al., 1990), hemos utilizado la relajación muscular para mejorar las técnicas mentales de visualización y concentración y la relajación muscular breve como técnica de enfrentamiento en las situaciones de estrés excesivo.

III. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS A CORTO Y LARGO PLAZO

El ayudar a establecer objetivos a metas que faciliten la orientación y organización de pautas de comportamiento, se emplea en los programas de auto-manejo, cumpliendo una función motivacional (Bandura y Cervone, 1983; Orlick, 1986). No es de extrañar que así mismo se utilicen en el deporte, siendo éste un ejercicio típico de auto-control acelerativo (Thoresen y Mahoney, 1974).

Desde esta perspectiva conviene recordar que la teoría de la motivación de Nicholls (1984), diferencia dos tipos de metas: a) metas orientadas hacia la tarea, centradas en una mejora personal y un dominio de la misma y a través del aprendizaje, b) metas orientadas a la implicación del «yo», basadas en demostrar una habilidad.

A partir de ésta consideración, Duda (1987, 1989), propone que la fijación de metas en deporte debe hacerse poniendo énfasis en aspectos de tarea, valorando el esfuerzo y el aprendizaje lo que hace que aumente la satisfacción personal, evitando la focalización de la persona en demostrar su habilidad y superioridad sobre el contrario. Una confirmación empírica de tal sugerencia la



encontramos en Wraith y Biddle (1989), utilizando niños de 11 a 13 años.

Por otra parte, si bien estrechamente relacionado, los niños que eligen las metas deportivas mejoran más que los que las tienen impuestas de forma externa (Schuldt y Bonge, 1979), aspecto que confirma en el deporte las hipótesis sobre los efectos reductores del contracontrol propuestos por Thoresen y Mahoney (1974) y Cafons et al. (1985).

En el estudio en curso realizado por nosotros mismos, hemos utilizado la fijación de metas y submetas físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, para mejorar la asistencia, participación y rendimiento en los entrenamientos. Así mismo, hemos empleado tal estrategia durante la competición, para controlar momentos críticos; para prevenir peleas y pérdidas de concentración; para superar errores, etc. Siendo siempre metas respecto de la tarea, nunca sobre el resultado.

IV. ENTRENAMIENTO EN IMÁGENES MENTALES

Desde que Miller (1935) obtuvo respuestas galvánicas de la piel ante estímulos observables y encubiertos, muchos son los estudios que apoyan la homogeneidad de los fenómenos observables y encubiertos (Upper y Cautela, 1979). Recuérdese

que en la clínica es una práctica habitual entrenar a las personas a través del uso de imágenes encubiertas (Wolpe, 1958; McMullin y Giles, 1985; Cautela y Baron, 1977; Meichenbaum, 1977). En el campo del deporte, el uso de la imaginación y ensayo mental es así mismo frecuentemente, aunque no siempre tan controlado como lo ha venido haciendo la psicología clínica (Silva III, 1982), por lo que hay que utilizarlo con precaución (Corbin, 1972).

Suinn (1977), propuso un entrenamiento que incluía imágenes visuales y relajación, es uno de los programas más difundidos en deporte y el que mayor apoyo empírico ha recibido (Meyers y Schleser, 1980; Noel, 1980; Meyers et al., 1982; Seabourne et al., 1983).

Para que la práctica mental y la imaginación tengan efectos

positivos deben considerarse las siguientes variables moduladoras:

a) Combinación de la práctica mental con la física de forma que exista un dominio de la tarea (Oxendine, 1969; Mahoney, 1979; Noel, 1980). Lo cual concuerda con los resultados obtenidos en el ámbito clínico como es el caso de la inundación (Lamontagne, 1981) y uso de la relajación para reducir la ansiedad general (Denney, 1983).

b) La fuerza y controlabilidad de las imágenes debe ser clara y positiva (Corbin, 1972; Mahoney, 1979).

c) El empleo de imágenes internas Vs. externas. Llamamos imaginación externa cuando el atleta se imagina a sí mismo como si se estuviese observando en un monitor de

televisión, son imágenes internas cuando el atleta se imagina a sí mismo y llega a percibir el movimiento y las sensaciones que él mismo conlleva.

No aparecen diferencias significativas claras respecto a la superioridad de un tipo y otro de imaginación (Epstein, 1980), aunque la mayoría de los programas tienden a fomentar las imágenes internas (Mahoney, 1979).

No obstante, según Cei (1987) cuando está adquiriendo una nueva habilidad motora la imaginación externa da mejores resultados. A medida que se adquiere la habilidad, la imaginación se debe convertir en interna y cuando se domina se llega a percibir la imaginación.

d) Visualizar imágenes de enfrentamiento (coping) más que de dominio (mastery). En clínica hay evidencia de que dan mejores resultados las imágenes de enfrentamiento (Meichenbaum, 1971; Kazdin, 1973; Sarason, 1975). Para mejorar el rendimiento no está claro que las imágenes de enfrentamiento sean más adecuadas, aunque sí para ayudar al desarrollo de nuevas habilidades (Mahoney, 1979; Burhans III et al., 1988).

e) La inducción de relajación facilita la imaginación (Mahoney, 1979), aspecto, como hemos comentado, habitual en la intervención clínica.

V. EL ESTILO DE ATENCION O CONCENTRACION

La concentración es el esfuerzo mental necesario para evitar interferencias que pueden influir sobre el rendimiento deportivo según Davies (1982). La concentración tiene dos mecanismos; a) de «selección» que evita las señales molestas o irrelevantes y b) de «intensidad» de la energía invertida en mantener la concentración. Ambos factores son importantes para un buen rendimiento deportivo (Tenebaum et al., 1988).

Sin embargo, creemos que, si la finalidad es aplicada, práctica, el objetivo es enseñar al atleta a determinar tres cuestiones:

1. *A qué* prestar atención.
2. *Cuándo* estar atento.
3. *Cómo* mantenerse concentrado en los momentos críticos.

Para ello podemos dividir la atención en dos dimensiones (Nideffer y Sharpe, 1978; Nideffer, 1985): 1.º la *dirección*, amplia o estrecha y 2.º El *foco* interno o externo.

Por ejemplo, la carrera de marathón, especialidad deportiva en la que se ha estudiado el proceso de atención, se han analizado las estrategias asociativas (internas) y las disociativas (externas). En las estrategias asociativas el corredor centra su atención en las sensaciones del propio cuerpo, en las disociativas el atleta piensa en otras cosas que no sean las sensaciones corporales. Morgan y Pollock (1977), encuentran que los buenos corredores pasan «la barrera del dolor», hacia los 2/3 de la carrera de marathón, con estrategias asociativas, ajustando el ritmo de zancada a su respiración. En general se tiende a asociar en el comienzo y final de la carrera y en los momentos críticos y a disociar en los demás momentos de la carrera.

Por otro lado, en los deportes llamados de anticipación del movimiento del otro (balonmano, fútbol, baloncesto) (Vanek y Cratty, 1970), la atención debe ser flexible y variar en función del juego. Durante el lanzamiento de una falta máxima la atención es estrecha en su dirección, pero cuando se está defendiendo, la dirección de la atención es amplia y el foco externo.

Finalmente, Nideffer (1985), indica hacia dónde dirigir y enfocar la atención en diferentes deportes y momentos: antes de lanzar un «penalty», estar en posesión del balón, después de un error o pérdida de balón, etcétera.

VI. ESTRATEGIAS COGNITIVAS

Los deportistas también tienen formas de pensar inadecuadas. Unas veces en forma de «ideas irracionales» sobre la práctica deportiva: «Es terrible cometer errores», «debo ganar», etc. Otras en forma de pensamientos anticipatorios de ansiedad, antes de que aparezca el «estímulo condicionado» (la competición, la derrota), que disparan cadenas de pensamientos e imágenes negativas. Por último, en forma de autoinstrucciones incorrectas y distorsiones cognitivas.

La mayoría de los programas han empleado técnicas de reestructuración cognitiva, autoinstrucciones y detención de pensamiento (Silva, 1982; Bados y Palomar, 1984; Kirschenbaum et al., 1984; Buceta, 1985, 1988 a, b), técnicas todas ellas provinientes del ámbito clínico, con una eficacia todavía irregular pero superior a la no intervención.

En general, la intervención cognitiva se realiza cuando las respuestas cognitivas del sujeto suponen problemas debidos a las demandas ambientales excesivas o a problemas de percep-

ción y/o procesamientos inadecuados (Labrador, 1988). Este autor propone como técnicas de intervención: la resolución de problemas, la detención del pensamiento, las autoinstrucciones, la terapia racional emotiva, la inoculación de estrés y la reorganización cognitiva.

VII. COMENTARIO FINAL

Como se puede ver, la psicología del deporte emplea las mismas técnicas de modificación de conducta aplicadas en otras áreas (clínica, educación y organización), aunque a veces de una forma poco ortodoxa y sistemática, como son los casos de los libros traducidos al español de Garfield y Bennet, (1984); Harris y Harris, (1984). Estos últimos autores proponen, por ejemplo, finalizar un condicionamiento encubierto con un estímulo aversivo y mejorar la concentración con ejercicios que no tienen nada que ver con la situación competitiva.

Por otra parte, muchos estudios carecen de una evaluación psicológica previa a la intervención, lo que determina que los efectos de muchos programas se diluyan y no demuestren eficacia. Nosotros proponemos una correcta evaluación de conductas antes de realizar cualquier programa de intervención y una fuerte preparación del psicólogo en técnicas de modificación de conducta.

Puede parecer una ingenuidad, cuando no una «perogrullada», las propuestas anteriores. Sin embargo, cuando se revisan las aplicaciones de los procedimientos psicológicos descritos líneas arriba (ver por ejemplo, las actas del II Congreso Oficial de Psicólogos, 1990), se observa que existe poco conocimiento de los orígenes de las técnicas utilizadas en muchos casos, desconocimiento de la propia técnica, y de los últimos estudios que matizan su utilización; una falta imperdonable de conociemien-

tos de las teorías que los sustentan, cuando no de las propias variables que se pretenden modificar (como es el caso de la ansiedad o imaginación).

Tenemos la sensación de que, en ocasiones, la psicología del deporte pretende nacer al margen de sus «familiares» naturales: Psicología Científica («madre») y Modificación de Conducta («hermana mayor»), lo que está suponiendo una confusión fuerte a la hora de denominar y generar procedimientos de intervención y una falta de rigor conceptual que posibilite tanto líneas heurísticas de investigación, como el aprovechamiento de fenómenos ya estudiados con profusión desde hace varias décadas (por ejemplo, el autocontrol, diferencias individuales, etc.).

BIBLIOGRAFIA

- BADOS, A.; PALOMAR, J. (1984): «Tratamiento cognitivo-conductual de desmayo relacionados con la ejecución de errores en campeonatos deportivos». *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 2, 1, pp. 39-52.
- BANDURA, A.; CERVONE, D. (1983): «Self-evaluative and self-efficacy. Mechanisms governing the motivational effects of goal system». *Journal of personality and Social Psychology*, 42, pp. 1.017-1.018.
- BUCETA, J. M.^a (1984): «Estrés y rendimiento deportivo: Relación entre ambos y alternativas terapéuticas». *Coloquio Internacional de Psicología del Deporte*. Madrid.
- BUCETA, J. M.^a (1985): «Estrategias terapéuticas comportamentales y cognitivas en la práctica deportiva». *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 3, 1, pp. 1-28.
- BUCETA, J. M.^a (1988a): «Estrategias cognitivo-comportamentales, para el desarrollo de la conducta de tirar a canasta durante la competición: Aplicación de un programa de intervención con una jugadora de baloncesto de élite». *IV Congreso de la AETCO*, Gandía, Valencia.

BUCETA, J. M.^a (1988b): «Intervención comportamental para la puesta en práctica de nuevas habilidades técnicas: Aplicación de un programa con una deportista de alto nivel». *IV Congreso de la AETCO*, Gandía, Valencia.

BURHANS III, R. S.; RICHMAN, C. L.; BERGEY, D. B. (1988): «Mental imagery training: Effects in running speed performance». *Int. J. of Sport Psychology*, 19, pp. 26-27.

CAPAFONS, A.; CASTILLEJO, J. L.; GÓMEZ-OCAÑA, C.; BARRETO, P.; AZNAR, P.; PÉREZ, P. (1985): *Autocontrol y educación*. Valencia. La Nau-Llibres.

CAUTELA, J.; BARON, M. (1977): «Covert conditioning: A theoretical analysis». *Behavior Modification* 1, pp. 351-367.

CEI, A. (1987): *Mental training: Guía práctica all'allenamento psicologico dell'atleta*. Toma, E. Luici Pozzi.

CORBIN, C. (1972): «Mental practice. In. W. P. Morgan (Ed.)». *Ergogenic and muscular performance*. New York: Academic.

CRATTY, B. J. (1984): *Psychological preparation and athletic excellence*. Ithaca, N. Y.: Movement Publications.

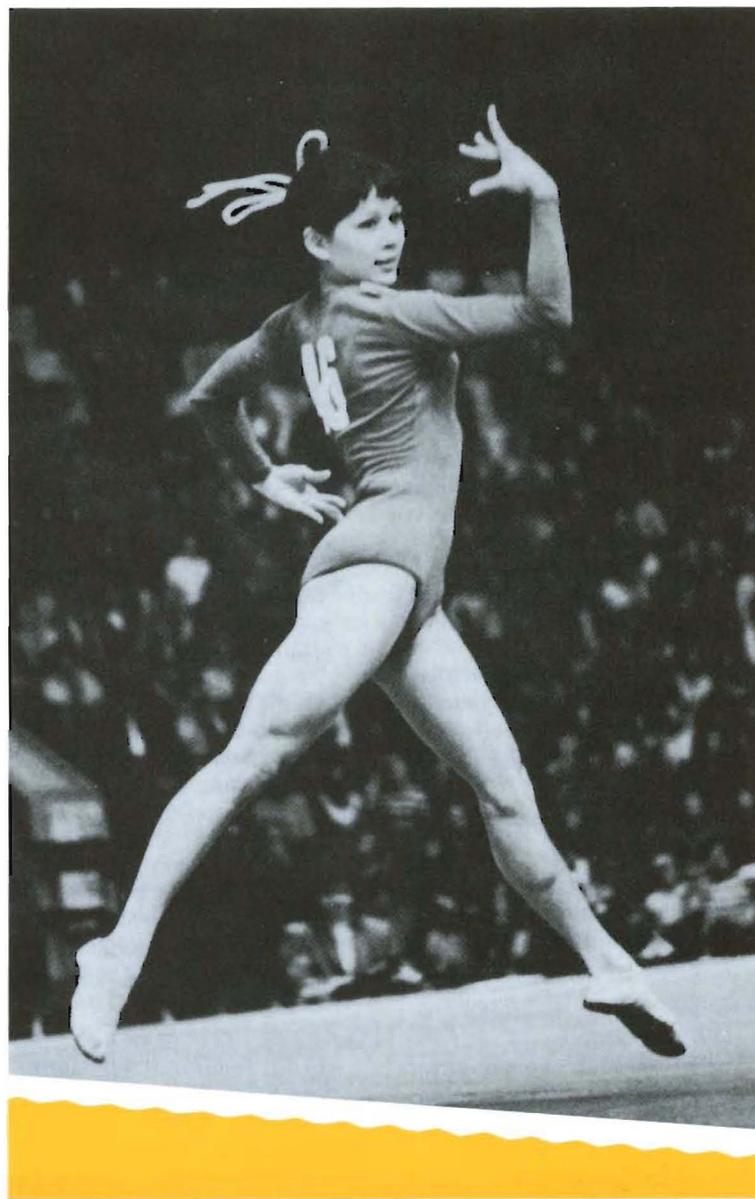
DAVIES, D. R. (1982): «Attention, arousal and effort. In. A. Gale & Edwards (Eds.)». *Physiological correlates of human performance*. London: Academic Press.

DENEY, A. (1983): «Relaxation and stress management training. In. C. E. Walker (Ed.)». *The handbook of clinical psychology: Theory, research and practice*. Ill., Dow-Jones Irwing.

DOYLE, L. A. (1982): *Differential effectiveness of relaxation procedures in attenuating components of anxiety in shooters*. Paper presented at the meeting of the North American Society for the psychology of sport and physical activity, College Park, Md., June.

DUDA, J. L. (1987): «Towards a developmental theory of children's motivation in sport». *Journal of Sport Psychology*, 9: 130.

DUDA, J. L. (1989): «Goal perspective, participation and per-



sistence in sport». *Int. J. Sport Psychol.*, 20: 42-56.

EPSTEIN, M. L. (1980): «The relationship of mental imagery and mental rehearsal to performance of a motor task». *Journal of Sport Psychology*, 2, pp. 211-220.

GANS, D. S. (1985): «Biofeedback and sports medicine». In J. H. Sandweiss y S. L. Wolf (Eds.). *Biofeedback and sport science*. N. Y. Plenum Press.

GARFIELD, C. A. y BENNET, H. Z. (1984): *Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher (traducción española en Martínez Roca, 1987).

GAURON, E. F. (1984): *Mental training for peak performance*. Lansing, N. Y.: Sport Science Associates.

GIL, J.; CAPAFONS, A.; LABRADOR, F.; SÁEZ, A. (1989): *Abandono de la práctica deportiva en jóvenes*. II Encuentro Ibérico de Terapia del Comportamiento, Cádiz.

GIL, J.; CAPAFONS, A.; LABRADOR, F.; ALIAGA, F.; SÁEZ, A. (1989): *Promoción de la práctica deportiva en jóvenes*. Congreso Internazionale di Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale. Roma.

GIL, J.; CAPAFONS, A.; LABRADOR, F.; SÁEZ, A. (1990): *Efectos de la aplicación de un programa cognitivo-conductual sobre el rendimiento en el ataque de jugadores de balonmano*. II Congreso del Colegio Oficial de de Psicólogos. Valencia.

GREER, H. S.; ENGS, R. (1986): «Use of progressive relaxation and hypnosis to increase tennis

skill hearing». *Perceptual and Motor Skills*, 63, pp. 161-162.

HALL, E. G.; HARDY, C. J. (1983): *Ready, aim, fire. The efficacy of transcendental meditation and progressive relaxation with imagery for enhancing pistol marksmanship*. Unpublished manuscript, Louisiana State University Baton Rouge.

HARRIS, D. V.; HARRIS, B. L. (1984): *The athlete's guide to sport psychology: Mental skills for physical people*. N. Y.: Leisure Press. Traducción española en Editorial Hispano Europea, Barcelona (1987).

KAZDIN, A. (1973): «Covert modeling and the reduction of avoidance behavior». *Journal of Abnormal Psychology*, 81 pp. 87-95.

KIRSCHENBAUM, D.; WITTRICK, D.; SMITH, R.; MONSON, W. (1984): «Criticism inoculation training». *Journal of Sports Psychology*, 6, pp. 77-93.

LABRADOR, F. (1988): *Conceptualización y tratamiento de los trastornos asociados al estrés*. Apuntes de psicología del deporte. Junio, Zaragoza.

LAMONTAGNE, Y. (1981): «Implusión e inundación». En M. A. Bouchard, L. Granger, R. Ladouceur (Eds.) *Principios y aplicaciones de las terapias de la conducta*. Madrid, Debate.

LANDERS, D. M. (1985): «Psychophysiological assessment and biofeedback: Applications for athletes in closed-skill sports». En J. H. Sandweiss & S. L. Wolf (Eds.). *Biofeedback and sports science*, pp. 63-102. Plenum Press-New York.

MAHONEY, M. J. (1979): «Cognitive skills and athletic performance». En Ph. Kendall y S. Hollon (Eds.). *Cognitive-behavioral interventions*. New York, Academic. Press; Theory, Research and Procedures.

MAHONEY, M. J. (1989): «Psychological predictors of elite and non-elite performance in olympic weightlifting». *Int. J. Sport Psychol.*, 20, pp. 1-12.

McMULLIN, R. E.; GILES, T. (1981): *Cognitive behavior therapy. A restructuring approach*. N. Y. Grune and Stratton.

MEICHENBAUM, D. (1971): «Examination of model characteris-

- tics in reducing avoidance behavior». *Journal of Personality and Social Psychology*, 17, pp. 298-307.
- MEICHENBAUM, D. (1977): *Cognitive behavior therapy: A restructuring approach*. N. Y. Plenum Press.
- MEICHENBAUM, D. (1981): «Una perspectiva cognitivo-comportamental del proceso de socialización». *Anal. y Mod. de Conducta*, 7, pp. 68-85.
- MEYERS, A. W.; SCHLESER, R. (1980): «A cognitive behavioral intervention for improving basketball performance». *Journal of Sport Psychology*, 2, pp. 69-73.
- MEYERS, A. W.; SCHLESER, R. & OKWUMABUA, (1982): «A cognitive behavioral intervention for improving basketball performance». *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53 (4), pp. 344-347.
- MILLER, N. E. (1935): *The influence of past experience upon the transfer of subsequent training*. Unpublished doctoral dissertation, Yale University.
- MORGAN, W. P. y POLLOCK, M. L. (1977): «Psychological characterization of the elite distance runner». *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301, pp. 382-403.
- NICHOLLS, J. (1984): «Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance». *Psychological Review*, 91, pp. 328-346.
- NIDEFFER, R. M. (1985): *Athletes guide to mental training*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- NOEL, R. C. (1980): «The effect of visuo-motor behavior rehearsal on tennis performance». *Journal of Sport Psychology*, 2, pp. 221-226.
- ORLICK, T. (1986): *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL, Leisure Press.
- OXENDINE, J. B. (1969): «Effect of mental and physical practice on the learning of three motor skills». *Research Quarterly*, 40 (4), pp. 755-763.
- SARASON, I. (1975): «Anxiety and self-preoccupation». In I. Sarason & C. Spielberger (Eds.). *Stress and anxiety*. (Vol. 2). Washington, D. C.: Hemisphere Press.
- SCHULDT, W. J. & BONGE, D. (1979): «Effects of self-imposition and experimenter imposition of achievement standards on performance». *Psychological Reports*, 45, pp. 119-122.
- SEABOURNE, T.; WEINBERG, D.; JACKSON, A. (1983): «Effect of individualized practice and training of visuo-motor behavior rehearsal in enhancing karate performance». *Journal of Sport Behavior*, 7 (2), pp. 58-67.
- SILVA, J. M. (1982): «Competitive sport environments performance enhancement through cognitive intervention». *Behavior Modification*, 6, 4, pp. 443-463.
- SIME, W. E. (1985): «Physiological perception: The key to peak performance in athletic competition». En J. H. Sandweiss y S. L. Wolf (Eds.). *Biofeedback and sports science*, pp. 33-60. New York. Plenum Press.
- SUINN, R. M. (1977): «Behaviour rehearsal training for ski racers». *Behaviour Therapy*, 8, pp. 283-284.
- TENENBAUM, G.; BENEDICK, A. A.; BAR-ELI, M. (1988): «Quantity, consistency, and error-rate of athletes mental concentration». *International Journal of Sport Psychology*, pp. 310-319.
- THORESEN, C.; MAHONEY, M. (1974): *Behavioral self-control*. New York, Holt.
- UPPER, P.; CAUTELA, J. R. (1979): *Covert conditioning*. New York: Pergamon (Eds.). Traducción en español, Condicionamiento encubierto, Bilbao, D. D. B. (1983).
- VANEK, M.; CRATTY, B. J. (1970): *Psychology and the superior athletes*. N. Y. MacMillan.
- WOLF, S. L. (1985): «Biofeedback applications in rehabilitation medicine: Implications for performance in sport». En J. H. Sandweiss y S. L. Wolf. (Eds.). *Biofeedback and sports science*. 159-180. New York. Plenum Press.
- WOLPE, J. (1958): *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. C. A. Stanford: Stanford University Press.
- WOOD, C. J. (1986): «Evaluation of meditation and relaxation on physiological response during the performance of fine motor and gross motor tasks». *Perceptual and Motor Skills*, 62, pp. 91-98.
- WRAITH, S. C.; BIDDLE, S. J. H. (1989): «Goal-setting in children's sport: An exploratory analysis of goal participation, ability and effort instructions, and post-event cognitions». *Int. J. Sport Psychol.*, 20, pp. 79-92.

