



EFFECTOS DE LA AUTOSUGESTIÓN POSITIVA EN EL INCREMENTO DE LA EFECTIVIDAD DEL SERVICIO EN TENISTAS DE CAMPO

Fabio Andrés Anchique Ramos
Universidad Nacional de Colombia

RESUMEN: Esta investigación tuvo como propósito central evaluar la utilidad de la autosugestión dirigida al incremento en la efectividad de primer y segundo servicio en jugadores de tenis de campo. La muestra total fue de 9 tenistas, los cuales siguieron con su entrenamiento habitual y fueron entrenados en la aplicación de la autosugestión mediante la utilización de palabras con alto componente emocional positivo para cada tenista. El diseño utilizado fue de tipo O1 X O2 a través del cual se evaluó la utilidad de la autosugestión mediante la ejecución en pretest y postest de 50 servicios, los cuales permitieron establecer hasta que punto se incrementaba la efectividad del servicio. Para establecer la significancia entre ambas medidas se aplicó la prueba de Wilcoxon para rangos con signo de pares comparados; no se encontraron diferencias en ambas mediciones entre los valores del primer servicio y entre los valores del segundo servicio, sin embargo se reportan diferencias significativas a favor de la efectividad en la totalidad de los servicios y en la disminución de las dobles faltas cometidas. Estos hallazgos muestran la utilidad de la autosugestión en la realización del servicio.

PALABRAS CLAVE: Autosugestión, efectividad del servicio, tenis de campo.

ABSTRACT: This research had as main objective to evaluate the utility of self-talk, used to enhance the effectiveness of first and second service in tennis players ($N=9$). The tennis players followed with their habitual training and also were trained about the application of self-talk through the utilization of words with high positive emotional component for each tennis player.

The design used was the O1 X O2 type, which evaluated the utility of the self-talk through the execution of 50 services in pre-test and pos-test, and allowed to establish at which point was increased the effectiveness of the service. In order to determine the significance between both measures, it was applied the Wilcoxon Signed-Rank test; there was not difference in both measurements between first service values and second service values, however there was a significant difference in favor to effectiveness of all services and a decrease of double faults. These findings show the utility of self-talk in service execution.

KEY WORDS: Self-talk, service effectiveness, tennis.

RESUMO: Esta investigação tem como propósito central avaliar a utilidade da auto-sugestão dirigida no incremento da efetividade do primeiro e segundo serviço em jogadores de tênis. A amostra total é composta de nove tenistas, os quais seguiram com seu treinamento habitual e foram treinados na aplicação da auto-sugestão mediante a utilização de palavras com alto componente emocional positivo para cada tenista. O desenho utilizado foi de tipo O1 X O2 através do qual se avaliou a utilidade da auto-sugestão mediante a execução no pré-teste e pós-teste em cinquenta serviços, os quais permitiram estabelecer até que ponto se incrementava a efetividade do serviço. Para estabelecer os níveis de significância entre ambas medidas se aplicou o teste Wilcoxon para intervalos de pares comparados. Os resultados não mostram diferenças em ambas medições entre os valores do primeiro serviço e entre os valores do segundo serviço, no entanto observa-se diferenças significativas a favor da efetividade na totalidade dos serviços e na diminuição das duplas faltas cometidas. Estes achados mostrariam a utilidade da auto-sugestão na realização do serviço.

PALAVRAS-CHAVE: Auto-sugestão, efetividade do serviço, tênis.

INTRODUCCIÓN

Desde la incursión de la psicología como disciplina científica en el campo deportivo se ha dado un creciente interés por estudiar los procesos inmersos en el logro del alto rendimiento de los deportistas (atención, motivación, confianza, control emocional, etc.). En ese interés no sería posible decir que fue un descubrimiento el hecho de que los deportistas se hablan a sí mismos constantemente, pero sí se hizo necesario establecer lo que significaba exactamente.

Se han dado diferentes nombres a este proceso y han surgido diversas defi-

niciones. Eberspächer (1995) propone el término autoconversación y lo define como todo pensamiento que acompaña a una acción. Para González (1996) el término más apropiado es automensajes y estos son básicamente lo que cada uno se dice a sí mismo en forma de pensamientos. En estas dos definiciones se resalta que es el pensamiento el que posibilita el proceso de hablarse a sí mismo. En este estudio se empleará el término autosugestión propuesto por Gorbunov (1988), el cual consiste en incitarse a sí mismo a hacer o no hacer algo, a sufrir o a no sufrir algo. Es la instrucción, la orden, la exigencia y la soli-

cidad. El proceso de la autosugestión se lleva a cabo por medio de repetir múltiples veces (con menor frecuencia, una o dos veces), las palabras o ciertas fórmulas verbales.

Diversos estudios y revisiones llevadas a cabo por diferentes autores (Williams y Leffingwell, 1996; Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos y Douma, 2001), han sugerido que la autosugestión puede ser beneficiosa principalmente para el incremento del rendimiento, el cual se ha asociado generalmente con variables psicológicas como: concentración, motivación, atención, confianza, entre otras (Weinberg, Grove y Jackson, 1992; Van Raalte, Brewer, Rivera y Petitpas, 1994).

Dagrou, Gauvin y Halliwell (1992) encontraron que según reportaron algunos atletas, su autosugestión siempre era igual tanto en sus mejores como en sus peores actuaciones. Otro estudio que usó el contenido de auto-reportes dados por patinadores de carreras, encontró que la sola utilización de la autosugestión sin la concentración para preparar la competencia específica que debían enfrentar, no generaba el mejoramiento en el desempeño (Rotella, Gansneder, Ojala y Billing, 1980). Se ha encontrado también que la autosugestión puede ser útil para iniciar prácticas de actividad física al utilizar determinadas palabras que ayudan en el inicio de esta actividad (O'Brien y Gillis, 2004).

Otras investigaciones se han centrado en el efecto de la autosugestión positiva y negativa sobre el rendimiento deportivo. Así, en un estudio realizado por Hardy, Hall y Alexander (2001), se buscó

establecer la relación entre la autosugestión y el estado de ánimo, de igual manera entre la autosugestión y la motivación en atletas universitarios. Se encontraron correlaciones parciales positivas significativas de segundo orden para la relación entre la autosugestión y el estado de ánimo; así mismo, se encontraron correlaciones parciales positivas significativas de segundo orden relacionando autosugestión negativa y positiva con autosugestión que aumentaba y que no aumentaba la motivación. En este estudio se debe destacar que el análisis del gráfico de dispersión indicó que algunos atletas que clasificaron su autosugestión como negativa tuvieron altos niveles de motivación. Esto sugiere que la autosugestión negativa puede motivar a algunos atletas.

Dentro de la preparación del ciclo olímpico Highlen y Bennet (1983) reportaron que luchadores clasificados para juegos panamericanos usaron más autosugestión positiva que los luchadores que no pudieron clasificar, por su parte, Orlick y Partington (1988) encontraron que los atletas olímpicos exitosos usaron frecuentemente autosugestión positiva, combinada con técnicas de relajación y visualización durante la precompetencia.

Parte de las investigaciones se ha centrado en los efectos de las autosugestiones de los deportistas sobre sus habilidades psicológicas. Hatzigoergiadis, Theodorakis y Zourbanos (2004) examinaron el efecto de la autosugestión en forma de instrucciones y dirigida a motivar sobre pensamientos interfirientes y desempeño en polo acuático, los deportistas debían cumplir con dos tareas: una de precisión

al golpear con el balón un objetivo específico y otra de potencia en la cual debían lanzar el balón lo más lejos posible. En la tarea de precisión se encontró mejora en el desempeño utilizando autosugestión en forma de instrucciones y dirigida a motivar; sin embargo, la utilización del primero mejoró más el desempeño en la tarea de los deportistas. En la tarea de potencia, únicamente la utilización de la autosugestión dirigida motivar mostró una mejora significativa en el desempeño de la tarea propuesta.

La autosugestión ha mostrado utilidad como estrategia para el incremento de la motivación para persistir ante el agotamiento derivado de la práctica de la actividad deportiva (Gammage, Hardy y Hall, 2001). En este sentido, ha sido relacionada con el estado de ánimo de los deportistas (Hardy et al. 2001). Por su parte, Mallett y Hanrahan (1997) describieron el efecto positivo en la mejora de tiempos y desempeño en carrera de 100 metros mediante la utilización de la autosugestión dirigida a centrar su atención y mantener el esfuerzo.

La autosugestión ha sido asociada con diversas formas de ansiedad competitiva en deporte, siendo las principales el miedo a fallar y la ansiedad deportiva (Conroy y Metzler, 2004). En esta misma línea, se ha encontrado que cuando se utiliza la autosugestión conjuntamente con relajación e imaginación las respuestas a los estados de ansiedad se ven disminuidas (Fletcher y Hanton, 2001), se ha encontrado también que los deportistas emplean la autosugestión positiva con otras técnicas como la práctica imagina-

da y la detención del pensamiento para protegerse de los efectos debilitantes de las interpretaciones de ansiedad competitiva (Hanton, Thomas y Maynard, 2004).

El hablarse a sí mismo ha demostrado ser útil en el mejoramiento de las destrezas físicas de los deportistas. Ming y Martin (1996) reportan que patinadores novatos de figuras que fueron instruidos en el uso de la autosugestión, mejoraron su desempeño en algunos de los ejercicios obligatorios tanto en entrenamientos como en competencia. En otro deporte como el atletismo, los efectos positivos se manifestaron en la disminución de los tiempos (Mallett y Hanrahan, 1997).

Papaioannou, Theodorakis y Ballon (2004) describieron los efectos positivos del uso de la autosugestión en una tarea de patear a portería en fútbol. Por su parte, Theodorakis et al. (2001) encontraron que jugadores de baloncesto mejoraban la efectividad de su lanzamiento de tiro libre utilizando específicamente la palabra “tranquilo” en comparación con otro grupo que utilizó la palabra “rápido” y que no incrementó su efectividad, de igual manera Rogerson y Hrycaiko (2002) encontraron que era posible mejorar el desempeño de porteros de hockey sobre hielo mediante la utilización de autosugestión combinada con la técnica de relajación mediante respiración profunda. Así mismo, la autosugestión ha mostrado ser útil en polo acuático (Hatzigoergiadis et al. 2004).

En el tenis de campo se conocen estudios del uso de la autosugestión. McPherson (2000) tuvo como objetivo comparar las estrategias de juego durante

los partidos en tenistas novatos y expertos, encontró que los tenistas expertos generaban mayores estrategias dentro del juego, planeaban como jugar cada punto, variaban sus estrategias de juego, mientras los tenistas novatos no tenían una estrategia de juego claramente identificable. Como aspecto a resaltar en este estudio, el autor encontró que los tenistas expertos hacían mayor de la autosugestión en comparación con los tenistas novatos.

Otros estudios en tenis de campo, se han centrado en investigar los efectos de la autosugestión positiva y negativa. Van Raalte et al. (1994) encontraron que el uso de la autosugestión negativa reportado por los propios deportistas, estaba asociado con derrotas en jugadores juveniles de tenis, pero no encontraron asociación entre autosugestión positiva y victorias. Los autores concluyeron que los jugadores podrían haber tenido interiorizada su autosugestión positiva y esa fue la causa por la cual los investigadores no pudieron obtenerla tan fácilmente como la autosugestión negativa. Por su parte, Hanegby y Tenenbaum (2001) encontraron que bajo situaciones de presión algunos tenistas muestran determinadas conductas, tales como: golpear o lanzar la raqueta de forma violenta contra el suelo, discutir con el árbitro, corregirse a sí mismo de forma violenta (autosugestión negativa) o conductas inapropiadas con el oponente.

En otro estudio, Van Raalte, Cornelius, Hatten y Brewer (2000) buscaron analizar la autosugestión audible que se presentaba antes y después de situaciones

cruciales del juego encontrando que todos los tenistas usaban la autosugestión positiva y negativa. La autosugestión negativa se hacía presente según el resultado de un punto, ante un mal servicio, una mala devolución y en otras circunstancias; la autosugestión positiva se presentaba al ganar un punto importante, ante errores del contrario y otras situaciones del juego. Según estos hallazgos, los autores plantearon que en el tenis de campo algunas circunstancias de juego contribuyen con la emisión de autosugestión y otras circunstancias no facilitan su emisión.

La autosugestión y su relación con las habilidades psicológicas en el tenis han sido también consideradas. Mamassis y Doganis (2004), evaluaron la efectividad de las principales técnicas de intervención psicológica tales como el establecimiento del pensamiento positivo a través de la autosugestión, técnicas de concentración, establecimiento de rutinas, técnicas de regulación de la activación e imaginación, sobre estados de ansiedad, autoconfianza y rendimiento deportivo. En este estudio se encontró que los deportistas que se sometieron al entrenamiento en la utilización de las técnicas, incrementaron su autoconfianza luego de la aplicación del programa de entrenamiento y se incrementó el rendimiento deportivo.

El perfeccionamiento de destrezas en el tenis ha sido posible gracias a la utilización de la autosugestión. Landin y Hebert (1999) buscaron mejorar el golpe de volea en tenistas colegiales utilizando la autosugestión a través de dos palabras. Los autores encontraron un incremento

en la autoconfianza y en la ejecución técnica del golpe. A su vez, los tenistas reportaron que la técnica les ayudó a centrar la atención sobre la correcta ejecución del golpe de volea.

En términos generales, se han revisado estudios que muestran la incidencia de la autosugestión como una técnica útil para mejorar la manifestación de habilidades psicológicas tales como la motivación, concentración, atención y confianza. Otro grupo de estudios muestran los efectos de la autosugestión para mejorar la ejecución o efectividad de tareas deportivas. Al seguir esta última tendencia se propone el siguiente interrogante:

¿Es posible mediante la utilización de autosugestión positiva incrementar la efectividad del servicio en tenistas de campo prejuveniles?

OBJETIVOS

1. Evaluar el efecto de la autosugestión sobre la efectividad del servicio en tenistas prejuveniles.
2. Diferenciar la efectividad de la autosugestión tanto para primer como para segundo servicio.
3. Establecer el efecto de la autosugestión en la disminución de las dobles faltas.

VARIABLES

Independiente

Programa de entrenamiento psicológico basado en la autosugestión aplicada al golpe de servicio en tenis de campo. El programa consta de las siguientes fases:

1. Educativa: Esta fase tuvo una duración de dos sesiones. Los objetivos principales fueron explicar como utilizar la autosugestión elaborando y escogiendo cada tenista la palabra o combinación de palabras que iba a utilizar.
2. Adquisitiva: Esta fase tuvo una duración de cuatro sesiones y el objetivo principal fue utilizar la autosugestión con volumen audible al ejecutar el primero y segundo servicio.
3. Práctica: Esta fase tuvo una duración de seis sesiones y el objetivo principal fue utilizar la autosugestión con sólo vocalización y sin volumen audible al ejecutar el primero y segundo servicio.

Dependiente

Efectividad del servicio en tenis de campo. Se considera efectivo todo servicio que al ser ejecutado pase por encima de la red sin tocarla (en ese caso se repetirá el servicio) y toque el suelo dentro del cuadro de servicio o sobre cualquier línea que limite dicho cuadro, el cual estará diagonalmente opuesto a la posición del servidor. El servidor se ubicará alternativamente detrás de la mitad izquierda y derecha de su campo, comenzando por la derecha en cada juego (Perea, 1998).

HIPÓTESIS

H1: Si se aplica un programa de entrenamiento en autosugestión a un grupo de tenistas prejuveniles se espera que la efectividad del primero y segundo servicio se incremente significativamente.

H0: Si se aplica un programa de entrenamiento en autosugestión a un grupo de tenistas prejuveniles se espera que la efectividad del primero y segundo servicio no se incremente significativamente.

MÉTODO

Diseño

Fue un diseño de tipo **O1 X O2** donde **O1** es la medida de pretest de la variable dependiente antes de la aplicación del programa, **X** es la aplicación del programa y finalmente **O2** que es la medida de postest de la variable dependiente luego de la aplicación del programa.

Muestra

En la investigación participaron nueve tenistas (siete mujeres y dos hombres) pertenecientes a la categoría prejuvenil en un club privado de la ciudad de Bogotá, con una edad promedio de 13 años, con un promedio de edad deportiva de un año y nueve meses, similar tiempo de pertenencia al equipo y que tenían un correcto dominio de los fundamentos del golpe de servicio. En la tabla 1 se presentan las características generales de la muestra.

Tabla 1. Caracterización de la muestra

	Tenistas									Promedio
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Edad cronológica	12	13	14	14	13	12	11	15	15	13
Grado escolar	8	8	10	9	6	7	6	10	8	8
Días de entrenamiento por semana	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Horas de entrenamiento por día	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Edad deportiva en meses	24	21	12	15	18	36	28	12	18	21

Instrumentos

Se diseñó un formato para medir la efectividad del servicio de cada tenista (Ver anexo 1).

Procedimiento

La investigación fue desarrollada en cinco fases:

1. Se elaboró el programa de autosugestión.
2. Se hizo la selección de la muestra.

3. Se tomó la medida de pretest de la variable dependiente utilizando el formato para medir la efectividad del servicio en el cual se anotaron los resultados de 50 servicios para cada tenista. En esta fase se contó con la colaboración de un juez con experiencia en el tenis el cual juzgó cada servicio como “bueno” o “malo” según fuera el resultado.

4. Se elaboró la lista de las palabras más utilizadas por los tenistas y cada uno seleccionó la que iba a emplear durante la aplicación del programa.
5. Aplicación del programa de entrenamiento en la autosugestión la cual tuvo una duración de doce sesiones divididas en las tres etapas: educativa, adquisitiva y práctica.
6. Se tomó la medida de postest de la variable dependiente. Se siguió el mismo procedimiento que se utilizó para tomar la medida de pretest (Tercera fase).

RESULTADOS

Los datos obtenidos fueron sometidos al análisis individual e intragrupal.

En primer lugar se hace el análisis descriptivo de los resultados obtenidos por cada tenista comparando la efectividad de sus servicios (primero y segundo) en condiciones pretest y postest.

De acuerdo con la Tabla 1 se encuentra que siete de los nueve tenistas (77.7%) incrementaron la efectividad del primer servicio en la medida posterior al programa, se excluyen de esta tendencia los tenistas 8 y 9 (22,3%). Respecto al segundo servicio, seis tenistas (66,6%) mostraron incremento y solo los tenistas 5,6, y 7 (33.4%) no presentaron incrementos en la efectividad.

Tabla 1. Comparación de puntajes obtenidos por cada tenista en pretest y postest en efectividad del servicio

Tenista	Pretest				Postest				Autosugestión empleada
	Primer servicio	Segundo servicio	Total pretest	D.F.* pretest	Primer servicio	Segundo servicio	Total postest	D.F.* postest	
1	23	15	38	12	25	19	44	6	Vamos, yo puedo
2	20	10	30	20	24	14	38	12	Vamos.
3	14	10	24	26	21	16	37	13	Animo.
4	14	11	25	25	18	21	39	11	Vamos, ánimo.
5	23	16	39	11	26	10	36	14	Vamos por esta.
6	16	23	39	11	25	14	39	11	Vamos.
7	10	16	26	24	21	14	35	15	Vamos
8	33	4	37	13	15	24	39	11	Vamos, yo puedo
9	15	9	24	26	13	17	30	20	Animo.
Media	18,67	12,67	31,33	18,67	20,89	16,56	37,44	12,56	

*D.F.: Dobles Faltas

Al revisar el comportamiento en ambos servicios, el 77.7% mostró incremento y el 22.3% representado en los tenistas 5 y 6 no reportaron mayor efectividad

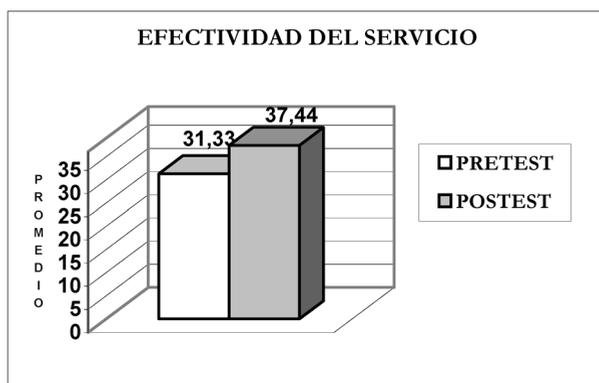
en comparación a la medición pretest, tenistas que a su vez, fueron los únicos que no evidenciaron disminución en las dobles faltas.

En segundo lugar se calcularon los promedios de efectividad para establecer la diferencia entre las medidas de pretest y postest para la variable considerada en el estudio. A fin de establecer la significancia entre estas diferencias observadas se aplicó la prueba de Wilcoxon para rangos con signo de pares comparados.

La figura 1 muestra los puntajes totales obtenidos en la efectividad del servicio. Se observa una diferencia entre la

medida de pretest y postest, para establecer si esta diferencia es significativa se calcula inicialmente el valor de $T=34$ y se compara con $m:95=30$. Como el valor de T es mayor que el valor de $m:95$ se concluye entonces que mediante la aplicación del programa de entrenamiento en la técnica de autosugestión se incremento la efectividad del servicio en los tenistas que participaron en el estudio.

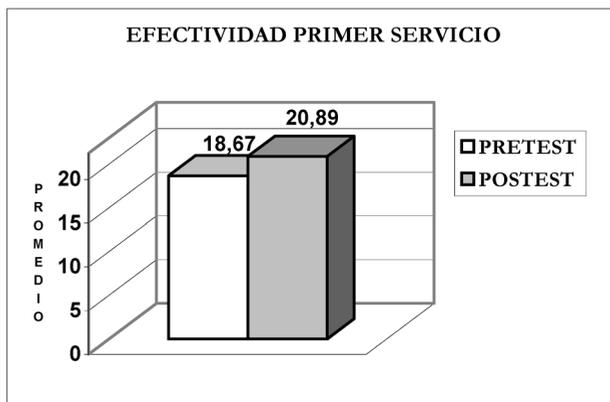
Figura1. Comparación de puntajes obtenidos en pretest y postest en efectividad del servicio



En la figura 2 se observan los puntajes obtenidos en efectividad del primer servicio. Hay una diferencia entre la medida de pretest y postest, para establecer si esta diferencia es significativa se calcula inicialmente el valor de $T=34,5$ y se compara con $m:95=36$. Como el valor de T es

menor que el valor de $m:95$ se concluye entonces que mediante la aplicación del programa de entrenamiento en autosugestión no se incremento la efectividad del primer servicio en los tenistas que participaron en el estudio.

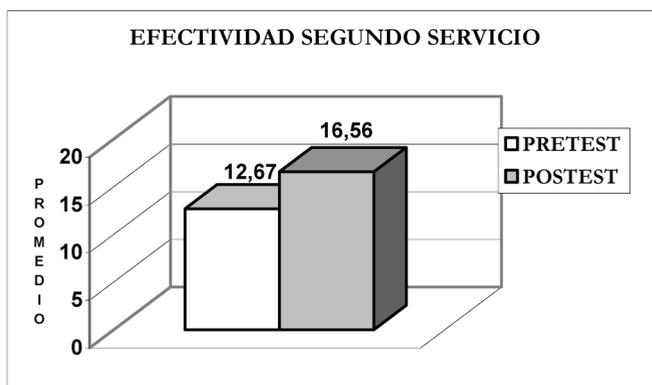
Figura 2. Comparación de puntajes obtenidos en pretest y postest en efectividad del primer servicio



La figura 3 muestra los diferentes puntajes obtenidos en efectividad del segundo servicio, allí se puede observar una diferencia entre la medida de pretest y postest, para establecer si esta diferencia es significativa se calcula inicialmente el valor de $T= 32,5$ y se compara con $m,95$

$=36$. Como el valor de T es menor que el valor de $m,95$ se concluye entonces que mediante la aplicación del programa de entrenamiento en autosugestión no se incremento la efectividad del segundo servicio en los tenistas que participaron en el estudio.

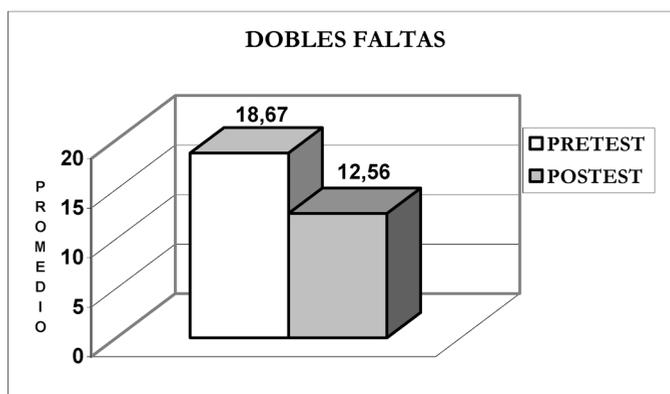
Figura 3. Comparación de puntajes obtenidos en pretest y postest en efectividad del segundo servicio



En la figura 4 se pueden observar los promedios obtenidos en las dobles faltas. Se observa una diferencia entre la medida de pretest y postest, para establecer si esta diferencia es significativa se calcula inicialmente el valor de $T=2$ y se compara con $n:95=30$. Como el valor de

T es menor que el valor de $n:95$ se concluye entonces que mediante la aplicación del programa de entrenamiento en autosugestión se dio una disminución en el número de dobles faltas en los tenistas que participaron en el estudio.

Figura 4. Comparación de promedios obtenidos en pretest y postest de dobles faltas cometidas



DISCUSIÓN

El propósito principal de la presente investigación fue establecer la utilidad de la autosugestión en el incremento de la efectividad del servicio en tenistas de campo, de forma complementaria, establecer si la autosugestión incrementaba la efectividad de primer, segundo o si disminuía el número de dobles faltas cometidas. Con los resultados obtenidos en el estudio se comprueba la hipótesis de investigación propuesta según la cual si se aplica un programa de entrenamien-

to en autosugestión a un grupo de tenistas prejuveniles la efectividad de su servicio se incrementará.

Estos resultados concuerdan con los presentados en investigaciones similares que buscaban mejorar el desempeño de los deportistas, tal es el caso de las realizadas por Theodorakis et al. (2001); Rogerson y Hrycaiko (2002); Landin y Hebert (1999); Ming y Martín, 1996; Mallett y Hanrahan, 1997 y Papaioannou et al. 2004.

Son diversos los aportes que surgen del presente estudio. En primer lugar, un

protocolo de aplicación de la autosugestión que hacia futuro deberá consolidarse para aplicar con mayor objetividad en futuras investigaciones. Un segundo aporte, lo constituye corroborar la efectividad de la técnica de la autosugestión en la efectividad de una habilidad cerrada como es el servicio en el tenis de campo con la consecuente disminución de las dobles faltas

Se recomienda para futuras investigaciones aplicar diseños con mediciones de línea de base múltiple, grupo control y aumentar el número de la muestra. Esto permitirá establecer una medida confiable y precisa, especialmente para el seguimiento de la efectividad del primer y segundo servicio, puesto que los resultados no fueron significativos a favor del incremento en cada uno de ellos.

De la misma manera, es necesario precisar las estrategias de control para variables extrañas que interfieran con los resultados finales. Este control se hace necesario, especialmente, con la variable entrenamiento deportivo, puesto que se debe considerar el aporte del entrenamiento cotidiano en el incremento de la efectividad de cualquier habilidad deportiva. En este sentido, será importante disminuir el tiempo de duración de la aplicación del programa de autosugestión, e incluso, revisar sus efectos solo en el transcurso de una sesión de entrenamiento.

REFERENCIAS

- Conroy, D. y Metzler, J. (2004). Patterns of Self-Talk Associated With Different Forms of Competitive Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26 (1), 69-89.
- Dagrou E., Gauvin L. y Halliwell W. (1992). The effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance. *Journal of Sports Sciences*, 17(2),145-7.
- Eberspächer, H. (1995). *Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas*. Zaragoza: INDE.
- Fletcher, D. y Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2 (2), 89-101.
- Gammage, K., Hardy, J. y Hall, C. (2001). A description of self-talk in exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2 (4), 233-247.
- González, J. (1996). *El entrenamiento Psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gorbunov, G.D. (1988): *Psicopedagogía del deporte*. URSS:Vipo.
- Hanegby, R. y Tenenbaum, G. (2001). Blame it on the racket: norm-breaking behaviours among junior tennis players. *Psychology of Sport and Exercise*, 2 (2), 117-134.
- Hanton, S., Thomas, O. y Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (2), 169-181.
- Hardy, J., Hall, C. y Alexander, M. (2001). Exploring self-talk and affective states in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19 (7), 469-475.

- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. y Zourbanos, N. (2004). Self-talk in the Swimming Pool: The effects of Self-Talk on Thought Content and performance on Water-Polo Tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16 (2), 138-150.
- Highlen, P. y Bennet, B. (1983). Elite divers and wrestlers: A comparison between open-and closed-skill athletes. *Journal of Sport Psychology*, 5, 390-409.
- Landin, D. y Hebert, E. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11 (2), 263-282.
- Mallett, C. y Hanrahan, S. (1997). Race modeling: An effective cognitive strategy for the 100m sprinter. *Sport Psychologist*, 11, 72-85.
- Mamassis, G. y Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16 (2), 118-137.
- McPherson, S. (2000). Expert-Novice Differences in Planning Strategies During Collegiate Singles Tennis Competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22 (1), 39-62.
- Ming, S. y Martin, G. L. (1996). Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *Sport Psychologist*, 10, 227-238.
- O'Brien, S. y Gillis, M. (2004). "Just do it... before you talk yourself out of it": the self-talk of adults thinking about physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*.
- Orlick, T. y Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2 (2), 105-130.
- Papaioannou, A., Theodorakis, Y. y Ballon, F. (2004). Combined Effect of Goal Setting and Self-Talk in Performance of a Soccer-Shooting Task. *Perceptual and Motor Skills*, 98 (1), 89-99.
- Perea, T. (1998). *Reglamento Oficial Ilustrado Tenis*. Bogotá: Editorial Panamericana.
- Rogerson, L. y Hrycaiko, D. (2002). Enhancing Competitive Performance of Ice Hockey Goaltenders using Centering and Self-Talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 14-26.
- Rotella, R., Gansneder, B., Ojala, D. y Billing, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: an exploratory study of young developing athletes. *Journal of Sport Psychology*, 2, 350-354.
- Theodorakis Y., Chroni S., Lapidis K., Bebetos V. y Douma I. (2001). Self-Talk in a Basketball-Shooting Task. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 309-315.
- Van-Raalte, J., Cornelius, A., Hatten, S. y Brewer, B. (2000). The Antecedents and Consequences of Self-Talk in Competitive Tennis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22 (4), 345-356.
- Van-Raalte, J., Brewer, B., Rivera, P. y Petitpas, A. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16 (4), 400-415.

Weinberg, R., Grove, R. y Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: a comparative analysis of Australian and American coaches. *The Sport Psychologist*, 6 (1), 3-13.

Williams, J. y Leffingwell, T. (1996). Exploring Sport and Exercise Psychology. U.S.A.: Editado por Raalte, Brewer.

ANEXO 1. FORMATO PARA EFECTIVIDAD DEL SERVICIO EN TENIS DE CAMPO

Mediante este formato se pretende tomar la medida de efectividad del primer y segundo servicio y el número de dobles faltas cometidas por un tenista determinado. El formato consta de 5 series cada una con opción de realizar 10 turnos de servicio. Cada turno tiene dos opciones: 1 ó 2, se debe marcar con una X cual de los servicios fue válido en cada turno, el primero o el segundo. Si no se marca ninguno se asume ese turno como doble falta. Al final de cada serie se anota el número total de primeros y segundos servicios validos y el número de dobles faltas cometidas. Al final se suman los resultados de cada serie y se da el total de los 50 servicios.

Nombre _____ Fecha _____

																				1	2	D.F.
Serie 1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2				
Serie 2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2				
Serie 3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2				
Serie 4	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2				
Serie 5	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2				
Total																						