

Dr. José María Buceta,
Professor de Psicologia de la UNED.
Entrenador de Bàsquet de l'equip
BEX-Argentina.

EL CONTROL DEL NIVELL D'ACTIVACIÓ DELS ESPORTISTES: EXPERIÈNCIA EN BÀSQUET D'ALT RENDIMENT

Resum

El nivell d'activació general dels esportistes es considera estretament relacionat amb el seu rendiment esportiu, constituint una de les variables psicològiques que més s'han estudiat en les especialitats individuals (control de l'ansietat), però amb escasses aportacions dels especialistes en aquest camp respecte als esports d'equip. En aquest article, l'autor tracta de definir els conceptes fonamentals per a l'estudi de l'activació en relació amb el rendiment esportiu en les especialitats col·lectives, tot suggerint, així mateix, línies per a l'anàlisi conductual d'aquesta variable i direccions que hauria de seguir la intervenció psicològica per al seu control.

Paraules clau: activació, ansietat, esports d'equip, bàsquet.

Concepte d'activació

L'activació general de l'organisme acostuma a considerar-se com un continu que s'estén des del somni més profund fins a un estat de màxima excitació. En el context de l'esport, sembla més escaient situar aquest continu tenint en compte, únicament, l'experiència dels esportistes en estat de vigília, de manera que l'extrem inferior correspongui, simplement, a un estat de calma en què l'excitació es troba absent. A partir d'ací i des d'una perspectiva quantitativa, cada esportista podria fer servir una escala subjectiva

entre 0 i 10 punts per delimitar el seu propi continu d'activació i definir els diversos nivells d'activació que pugui arribar a experimentar.

L'activació pot manifestar-se de diferents maneres, tant a nivell fisiològic com cognitiu o motor, essent convenient, en cada cas, que es detectin les respostes concretes que permetin determinar la seva presència o absència, així com el seu nivell. És probable que en moltes ocasions coexisteixin respostes d'activació de diferents tipus (fisiològiques i cognitives), però és freqüent que unes predominin sobre les altres, almenys pel que fa a l'experiència subjectiva de l'esportista, amb la possibilitat que aquest predomini pugui variar en funció dels estímuls antecedents. Així, pot passar, per exemple, que en una situació concreta (com ara al vestidor abans de sortir a competir) un esportista percebi, fonamentalment, la resposta fisiològica de suor a les mans com a indicador d'un nivell d'activació determinat, mentre que en una altra situació (per exemple immediata després de cometre un error), aquest mateix esportista pugui detectar que són determinats pensaments auto-punitius (resposta cognitiva) els que indiquen que la seva activació ha augmentat.

Amb vista a l'autoobservació i autoavaluació que l'esportista ha de fer des de la seva pròpia activació, serà important, per tant, que aprengui a detectar les respostes d'activació més destacades en el seu cas particular, atès que aquestes poden ser diferents davant diversos estímuls.

L'activació general de l'organisme, amb independència de la forma o ni-

vell en què es manifesta, s'ha de considerar una resposta relacionada amb diferents variables psicològiques freqüentment associades a l'activitat de l'esport en competició. En general, la motivació pel repte de la competició i per la pròpia pràctica esportiva, i les manifestacions d'ansietat i hostilitat de la reacció d'estrès, contribueixen a l'increment de l'activació, mentre que la manca d'interès, l'excés de confiança i les respostes més extremes a l'estrès, és a dir, el desànim i l'esgotament psicològic, afavoreixen un nivell d'activació més baix.

Per tant, encara que en el context de l'esport ansietat i activació han estat sovint considerades com a paraules sinònimes, es tracta de dos conceptes diferents que cal distingir. L'ansietat comporta activació, però l'activació pot acompanyar també a d'altres variables com ara la motivació pel repte o l'hostilitat. De fet, seguint el suggeriment de Martens (1987), l'ansietat, com l'enuig, conseqüències negatives de l'estrès, solen propiciar un augment d'activació "negativa", mentre que la motivació pel repte de la competició i per l'èxit i les seves conseqüències, i les sensacions positives que acompanyen la realització de l'activitat esportiva, tendeixen a afavorir una major activació "positiva".

En general, l'activació "negativa", generada fonamentalment per la por al fracàs, a les seves conseqüències o a l'avaluació dels altres, per la incertesa respecte del que passarà o el dubte en relació al propi rendiment, per la insatisfacció i la frustració respecte al que està passant, etc., permet augmentar, quantitativament, el nivell d'activació

general amb més facilitat, de vegades, que l'activació "positiva", sobretot quan l'esportista s'enfronta amb tasques que tenen menys interès per a ell (com ara davant competicions considerades "fàcils", en períodes d'entrenament allunyats de la competició, etc.), però també condueix, molt abans que l'activació "positiva", a nivells d'activació quantitativament més perjudicials.

Com veurem més endavant, ambdós tipus d'activació, "negativa" i "positiva", poden ser profitoses o perjudicials per al rendiment, per defecte o per excés, segons les circumstàncies concretes en què l'esportista hagi de rendir. Puix que la distinció entre ambdues depèn dels continguts de l'activitat mental a nivells de valoració i anàlisi més profunds que l'activitat cognitiva habitualment conscient, caldrà, molt sovint, "profunditzar" en el coneixement d'aquestes qüestions, per tal de controlar, de la manera més convenient, una resposta tan relacionada amb el rendiment esportiu, com és l'activació.

Concepte d'activació col·lectiva

En els esports d'equip, a més de les característiques específiques del nivell d'activació de cadascun dels membres del grup, s'han de conèixer, també, els estímuls que tendeixen a influir de manera col·lectiva en l'activació dels esportistes, els signes d'activació que es poden detectar a nivell de grup i, més endavant, la relació existent entre diversos nivells d'"activació col·lectiva" i el rendiment de l'equip, així com les estratègies més adients per controlar convenientment l'activació del grup. L'"activació col·lectiva" es podria definir com l'estat d'activació en què, aproximadament, es troben, en la seva major part o fins i tot tots, els components d'un equip esportiu.

És evident que hi ha diferències individuals entre els diversos membres d'un equip quant a les característiques de la seva activació: com es manifesta, les circumstàncies en què augmenta, dis-



minueix o fluctua, i la seva relació amb el rendiment esportiu; però determinades circumstàncies que tenen una transcendència per al grup (per exemple, una determinada competició, una determinada actitud o comportament de l'entrenador o dels directius, algun problema concret que afecta a tots els membres del grup, etc.), poden arribar a entenebrir aquestes diferències individuals, sobretot en moments molt concrets, en benefici d'una tendència col·lectiva d'activació que predomina en la majoria, si no la totalitat, dels components d'aquest grup.

Aquesta tendència col·lectiva, més que no pas indicar una semblança quantitativa en termes absoluts (és a dir, que tots els components del grup experimenten una quantitat similar d'activació), semblen caracteritzar-se, fonamentalment, pel component qualitatiu de l'activació, tant pel que fa al caràcter "positiu" o "negatiu" d'aquesta, com a la independència de la seva quantitat, resulti perjudicial o profitosa per al rendiment de l'esportista.

Segons els comentaris d'alguns esportistes, l'activació col·lectiva sembla estendre's per una mena de "contagi" d'uns membres del grup als altres, sense que, habitualment, es pugui deter-

minar amb precisió quins van ser els esportistes que iniciaren el procés, malgrat que és probable que aquells que, per unes raons o d'altres, són més significatives dins l'equip, siguin els que actuïn com a models i transmetin la seva vivència personal als altres, o bé que el "contagi" es produeixi gairebé a l'uníson davant una situació de gran impacte motivacional o emocional per al grup. Sembla probable, en qualsevol cas, que uns esportistes siguin més propensos a "contagiar-se" de l'activació que predomina en el grup, que la intensitat del "contagi" sigui diferent segons els casos i, sens dubte, que hi hagi diferències individuals quant a la quantitat d'activació i a la forma de manifestar-se.

Nivell d'activació òptim

La relació entre l'activació de l'organisme i el rendiment esportiu ha estat àmpliament estudiada i comentada pels especialistes de la Psicologia de l'Esport (Gould i Krane, 1992) i també, en els seus propis termes, per entrenadors, esportistes i fins i tot pels periodistes quan tracten d'explicar els èxits o fracassos esportius.

En general, el nivell d'activació sembla influir sobre el rendiment a través de dues grans vies: per una banda, actuant sobre el grau de tensió muscular, la mobilització d'energia física, la coordinació motriu o altres variables fisiològiques que poden afectar l'execució dels moviments necessaris per rendir; i, per altra, incidint sobre l'atenció, el processament de la informació i la presa de decisions. Amb independència del mecanisme concret que estigui actuant, sembla que es pot detectar un nivell d'activació òptim, que correspon a l'estat d'activació que, en cada cas concret, afavoreix millor el funcionament de l'esportista per rendir al màxim de les seves possibilitats. El nivell òptim d'activació podrà ser quantitativament diferent, en termes absoluts, entre uns i altres esportistes;



i també per a un mateix esportista, segons la tasca que calgui afrontar i el període d'entrenament-competició en què es trobi; així mateix, podria variar en funció del contingut "positiu" o "negatiu" de l'activació. En ocasions, el nivell òptim correspondrà a una activació més baixa, mentre que, altres vegades, comportarà una activació més elevada. El que és més important, en qualsevol cas, és que cada esportista conegui quin és el seu nivell òptim en cada circumstància i que després sàpiga com mantenir-lo quan estigui present i com assolir-lo quan, per defecte o per excés, es trobi absent.

En línies generals, quan el nivell d'activació present es trobi per sota o per sobre del que es considera com a nivell òptim, el rendiment sortirà perjudicat en no trobar-se l'esportista en la millor disposició per atendre i assimilar correctament la informació més rellevant, prendre les decisions més adients i/o executar amb precisió i/o amb prou energia els seus moviments. Quan això

succeeixi, sembla clar que haurà d'utilitzar les estratègies més apropiades per augmentar o disminuir la seva activació, segons el que més convingui, fins assolir el nivell òptim desitjat.

En els esports d'equip convindria analitzar, a més a més, el nivell òptim d'activació col·lectiva, atès que aquesta tendència dels components d'un equip a experimentar un determinat estat d'activació serà la que predomini en molts moments. Com ja hem assenyalat en un apartat previ, tenint en compte que l'activació col·lectiva sembla referir-se, fonamentalment, a un component qualitatiu d'activació i que el nivell d'activació òptim de cada membre de l'equip pot ser quantitativament dife-

rent, sembla raonable suggerir que els diferents estats d'activació col·lectiva es refereixen, sobretot, a la presència o absència d'activació "positiva" i/o "negativa" en tots o en la majoria dels membres de l'equip, i a l'existència d'un estat d'activació que beneficia o perjudica el rendiment; en aquest darrer supòsit, l'estat d'activació que beneficia el rendiment es trobaria, lògicament, entre els límits del nivell d'activació òptim de cada membre de l'equip, amb independència que aquests límits, quantitativament, siguin o no diferents entre uns i altres esportistes.

D'aquesta manera, es pot esperar per exemple, que els membres d'un equip, a través de la situació de "contagi" a què ens hem referit abans, majoritàriament o unànimament manifestin un nivell d'activació quantitativament inferior al que en cada cas seria el seu nivell d'activació òptim: experimentin, en un moment donat, un increment de l'activació de signe "positiu"; se situïn en el que per a cada component de l'equip

és el seu nivell òptim per poder rendir satisfactòriament; canviïn, de sobte, la seva activació "positiva" per activació "negativa", etc., i tot això independentment de la quantitat d'activació que cadascú experimenti en cada moment. Des del punt de vista pràctic, l'important seria adonar-nos de les circumstàncies anteriors que propicien estats d'activació col·lectiva diferents, detectar quins d'aquests estats poden considerar-se òptims i, lògicament, conèixer les estratègies que ens poden permetre controlar aquest patró de resposta col·lectiu en la direcció més convenient.

També tindrà importància conèixer el grau en què l'activació col·lectiva influeix sobre cada esportista de l'equip i viceversa, ja que a partir d'aquí es podrà establir una millor estratègia d'actuació que coordini, convenientment, el treball sobre l'activació del grup com a tal i la intervenció per a la regulació de l'activació de cada esportista de l'equip a nivell individual: en alguns casos, n'hi haurà prou amb centrar-se sobre l'aspecte col·lectiu perquè cada esportista assoleixi el seu nivell òptim; en altres, aquesta feina sobre el grup haurà de complementar-se amb la intervenció més individualitzada per regular l'activació de l'esportista a partir de la situació en què aquesta es trobi després de la intervenció col·lectiva, cosa succeirà sobretot, quan l'efecte del treball col·lectiu sigui molt diferent per a un determinat esportista que per a la resta del grup; en altres ocasions, en no produir-se "contagi", el treball de regularització individual serà l'única via per assolir el nivell òptim; i en d'altres, aconseguir, de forma individual, els nivells òptims d'activació de determinats esportistes de l'equip serà el que permetrà que s'iniciï el procés de "contagi" col·lectiu desitjat.

Anàlisi conductual del nivell d'activació

Considerant tot el que hem exposat en els apartats anteriors, es pot concloure

que l'activació pot manifestar-se de maneres diferents, que la seva presència o absència poden estar propiciades per la influència de distintes variables psicològiques i que cada esportista té un patró de resposta d'activació característic que pot ser diferent en funció de les circumstàncies (estímuls) habitualment vinculades a la presència o absència d'activació. Així mateix, es pot indicar que hi ha un nivell d'activació òptim que afavoreix el màxim rendiment esportiu, que cada esportista té el seu propi nivell òptim i que aquest podrà ser diferent, bàsicament, en funció de les tasques concretes en què l'esportista hagi de rendir i del moment d'entrenament-competició en què es trobi.

També es pot apuntar que en els esports d'equip s'observa, de vegades, en la majoria o fins i tot tots els components del grup, un patró de resposta d'activació qualitativament semblant al que hem anomenat activació col·lectiva, que apareix, sobretot, en els moments més rellevants per a l'equip.

Per últim, es pot suggerir que un cop compreses les qüestions anteriors i conegudes les dades característiques en cada cas individual i col·lectiu, s'han de trobar les estratègies de més eficàcia per propiciar i mantenir el nivell d'activació òptim en cada moment concret que sigui rellevant, tenint en consideració:

a) Primerament, els recursos o estratègies dels que ja disposa cada esportista individualment i l'equip com a conjunt, per regular el nivell d'activació de bon començament; b) en segon terme, les situacions de més gran risc que, per defecte o per excés, puguin alterar el nivell òptim ja aconseguit; c) en tercer lloc, els recursos de l'esportista i de l'equip per reduir aquest risc i/o controlar la situació quan l'activació òptima s'altera; i d) finalment, la necessitat de desenvolupar noves estratègies per al control de l'activació quan els recursos existents no actuïn de manera prou eficaç.

Totes aquestes qüestions condueixen a la realització d'una anàlisi conductual adient, en cada cas, en què, en definitiva, s'han d'observar els següents apartats:

1. Les situacions més rellevants en què els esportistes, individualment i a nivell d'equip, han de rendir, preparar-se per rendir o descansar (estímuls antecedents).
2. La forma en què es manifesta l'activació dels esportistes, el nivell quantitatiu de l'activació i el caràcter "positiu" o "negatiu" d'aquesta (resposta d'activació).
3. La relació funcional existent entre diferents nivells d'activació dels esportistes i el seu rendiment en: a) l'execució de tasques esportives, b) la realització i seguiment de mesures adequades per preparar-se, i c) la consecució del descans físic i mental adients (conseqüències).

L'observació d'aquestes dades per mitjà, fonamentalment, d'anàlisis retrospectius com a punt de partida i, més endavant, de l'auto-observació i l'auto-enregistrament continuats, a vegades amb l'ajuda de col·laboradors externs que poden portar un registre d'algunes d'aquestes qüestions, determinarà, en cada cas, el nivell d'activació òptim en cadascuna de les situacions més rellevants per a cada esportista a nivell individual i per a l'equip com a grup.

Després, un cop detectat el nivell d'activació òptim, l'anàlisi conductual haurà de centrar-se en la recerca de recursos existents en el repertori dels esportistes i/o en el dels seus entrenadors i persones de l'entorn rellevants, que serveixin per controlar l'activació en la direcció desitjada; és a dir, propiciant que augmenti quan es troba per sota del nivell òptim desitjat, afavorint que disminueixi quan ultrapassi aquest nivell i aconseguint que es mantingui quan se situï entre els límits de l'activació òptima.

L'existència de prou recursos útils con-

duirà, probablement, a la recerca de la millor manera de posar-los en pràctica, tot i solucionant, de vegades, qüestions relacionades amb la utilització més apropiada d'aquests recursos. Per contra, l'absència de recursos o la necessitat de trobar i desenvolupar estratègies eficaçes, entre les quals es poden trobar tècniques de modificació de conducta aplicades a diferents nivells (estímuls, respostes, conseqüències, interpretació dels estímuls, valoració de respostes i/o de les seves conseqüències, disposició psicològica, etc.) tant per part dels mateixos esportistes com per part dels seus entrenadors i/o altres persones (directius, altres membres del quadre tècnic, etc.) que poguessin influir en l'estat psicològic d'aquells.

El següent pas de l'anàlisi conductual, sempre en permanent interacció amb la intervenció, consistirà en detectar, amb la metodologia emprada anteriorment, les situacions de risc amb una major probabilitat d'alterar el nivell d'activació òptim un cop assolit. Aquesta interessant informació ens permetrà d'actuar a nivell preventiu, preparant les estratègies de major eficàcia en cada cas. Així, de nou, s'observarà, en primer lloc, si les estratègies més apropiades es troben dins el repertori de recursos disponibles; si és així, es decidirà la millor manera de posar-les en pràctica i, en cas contrari, es procedirà a la recerca, el desenvolupament i l'entrenament d'estratègies noves que s'estimin útils amb l'objectiu de: a) evitar que es produeixin les situacions de més risc quan això sigui viable, i b) controlar aquestes situacions, de la millor manera possible, quan sigui inevitable l'afrontar-les.

Control de l'activació en els esports d'equip

El control de l'activació dels esportistes s'ha de fonamentar, per tant, en una bona anàlisi conductual en permanent interacció amb la intervenció. L'anàlisi funcional de l'activació tenint en



compte: estímuls antecedents, respostes d'activació i conseqüències en el rendiment i, posteriorment, l'anàlisi dels recursos existents i de les necessitats que cal cobrir, conduirà a la intervenció més escaient per al control de l'activació.

Si ens centrem en els esports d'equip i en la línia que hem anat marcant en els apartats anteriors, la intervenció per al control de l'activació pot realitzar-se, bàsicament, de dues maneres: 1) actuant sobre cada component del grup a nivell individual, i 2) actuant sobre l'equip com a conjunt. Aquestes dues possibilitats d'actuació poden complementar-se perfectament, i de fet és aconsellable, moltes vegades, la intervenció per ambdós conductes. En altres ocasions n'hi haurà prou amb actuar en una de les dues alternatives o, simplement, serà molt difícil o impossible fer-ho en una d'elles i caldrà intervenir, de la millor manera possible, utilitzant l'única opció viable. En general, la intervenció ben coordinada, sobre els esportistes individualment i sobre l'equip com a conjunt, sembla l'opció més interessant en la majoria dels casos.

La intervenció a nivell individual, sobre cadascun dels esportistes que componen el grup, es pot portar a terme a través de dues grans alternatives: la inter-

venció directa i la intervenció indirecta. En la línia comentada en altres escrits d'aquest autor (Buceta, 1992), mitjançant la intervenció directa, en la qual el psicòleg treballa directament amb l'esportista, cada component de l'equip pot aprendre a auto-regular el seu propi nivell d'activació a través del domini tant de les estratègies que, en el seu cas, es considerin les més escaients, com del procediment més aconsellable per a l'aplicació eficaç i útil d'aquestes estratègies. Per la seva banda, per mitjà de la intervenció indirecta, en la qual s'utilitzen com a intermediaris aquelles persones properes que amb les seves decisions i/o accions poden influir en l'estat psicològic dels esportistes (l'entrenador, algun directiu, etc.), es procura de provocar el nivell d'activació òptim prenent decisions, plantejant situacions, donant instruccions, fent o dient coses que serveixin per augmentar, disminuir, mantenir i/o canviar (de "positiva" a "negativa" i viceversa) l'activació de cada esportista de la manera més convenient en cada moment concret.

Quant a la intervenció sobre l'equip com a conjunt, tot i que la intervenció directa també pugui emprar-se, sembla més viable i apropiat treballar, en la majoria dels casos, mitjançant la inter-

venció indirecta, utilitzant, per exemple, l'entrenador, reunions de l'equip, prèvies als partits, per prevenir possibles dificultats que poguessin provocar alteracions en el nivell d'activació òptim, temps morts (per exemple, en bàsquet) per recordar les conseqüències negatives d'una possible derrota i propiciar, d'aquesta manera, un augment d'activació "negativa" en els components de l'equip, decisions respecte a la llibertat d'horari en un viatge que pogués afavorir una major relaxació o activació en el conjunt de l'equip, segons els casos, etc. En un treball previ (Buceta, 1990), aquest autor ha indicat algunes possibles mesures que l'entrenador pot fer servir per tal de controlar l'activació dels components del seu equip per mitjà de decisions i accions característiques del seu treball com a entrenador.

En resum, sembla clar que, generalment, la intervenció indirecta resulta imprescindible per controlar el nivell d'activació en les especialitats esportives d'equip, tant quan es pretén actuar sobre cadascun dels esportistes individualment com quan s'intenta incidir sobre l'equip com a conjunt. De fet, controlada o no, aquesta via d'influència psicològica sempre existeix, puix que les accions i les decisions de l'entrenador (i també les d'altres persones rellevants), en uns casos més i en altres menys, sol incidir gairebé permanentment en estats psicològics dels esportistes (com ara la motivació d'assoliment i èxit, la incertesa, la sensació de seguretat, la tranquil·litat, etc.) que augmenten o disminueixen el seu nivell d'activació. Així, sembla lògic que es tracti de controlar aquesta via d'influència tan poderosa, ampliant els coneixements dels entrenadors sobre aquestes qüestions, ensinistrant-los convenientment en l'aplicació d'estratègies i assessorant-los oportunament quan sigui necessari.

Dos interessants programes d'intervenció psicològica en esports d'equip, emprant coordinadament les vies directa i indirecta per al control de varia-

bles —entre les quals està l'activació— relacionades amb el rendiment, han estat els realitzats amb els equips olímpics femenins de hoquei (Blanco i Buceta, 1993) i de bàsquet (Buceta, 1992). En ambdós casos, es va desenvolupar un ampli treball psicològic per mitjà de les accions i decisions habituals dels entrenadors i altres membres del quadre tècnic, amb la finalitat de controlar, entre altres qüestions, l'activació de les jugadores a nivell individual i d'equip, complementat, en molts casos, amb la intervenció directa individualitzada més escaient.

Per diferents motius, com ara l'absència de la disposició adequada per part d'algunes jugadores per aquesta mena de treball, la falta de temps en els moments més apropiats per realitzar la intervenció o l'existència d'altres prioritats més acusades dins el pla de preparació, algunes jugadores dels dos equips olímpics no es van sotmetre a la intervenció directa, però es va procurar incidir sobre l'activació de totes elles mitjançant la intervenció indirecta, i es pot dir, sense cap mena de dubte, que,

en ambdós casos, es va treballar psicològicament amb tot l'equip, individualment i col·lectivament, malgrat no haver-se entrenat a algunes jugadores en la utilització de tècniques específiques per a l'autocontrol de l'activació. Creiem, en definitiva, que la intervenció indirecta resulta fonamental en el context de l'esport de competició, sobretot en l'especialitats d'equip en què l'entrenador i altres persones rellevants influeixen en l'esportista notablement i constantment, controlant el seu entrenament, decidint el seu rol en l'equip, molt sovint instruint-los sobre què han de fer, decidint la seva alineació o substitució en els partits, aconsellant als directius en relació a la seva contractació, etc. No s'ha de menysprear, per tant, com sovint passa entre els psicòlegs, aquesta importantíssima via d'influència psicològica que, es vulgui o no, hi és present, funcionant permanentment, i que, per tant, serà més convenient, útil i eficaç (i, és clar, més intel·ligent) controlar-la de la millor manera possible, que no pas ignorar-la com si no existís.

Bibliografia

- BLANCO, I.; BUCETA, J.M. (1993) "Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de hockey hierba femenino", *Revista de Psicología del Deporte*.
- BUCETA, J.M. (1991) "El control de la activación a través del entrenador", *Curso de perfeccionamiento para entrenadores de categoría nacional, Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Principado de Asturias, Gijón*, 1990. Publicat en quatre capítols en la revista *Clinic*, núms. 13, 14, 15 i 16, Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto.
- BUCETA, J.M. (1992) "Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino", *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 2, 69-87.
- GOULD, D.; KRANE, V. (1992) "The arousal-athletic performance relationship: current status and future direction", en T.S. Horn (ed.), *Advances in Sport Psychology*, Human Kinetics Publishers, Champaign, ILL.
- MARTENS, R. (1987) *Coaches Guide to Sport Psychology*, Human Kinetics Publishers, Champaign, ILL.