

La influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia en tenis de campo

The influence of stress and anxiety on athletic performance during competition in tennis field

*Estudiante Investigador del Programa de Ciencias del Deporte
Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.
Integrante del Grupo de Investigación en entrenamiento deportivo
**Magister en Entrenamiento Deportivo (Instituto Manuel Fajardo)
Especialista en Docencia Universitaria (Universidad Militar Nueva Granada)
Docente Investigador de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A
Director del Grupo de Investigación en Entrenamiento Deportivo

Oscar Alejandro Bello Beltrán*
oscar.bello.96@hotmail.com
Rafael Ernesto Avella**
rafavella55@hotmail.com
(Colombia)

Resumen

Para nadie es un secreto que el deporte se ha convertido en un fenómeno muy influyente a nivel cultural, social, económico y político por lo cual es necesario tener una visión muy amplia a la hora de tratar de desarrollarlo y más en lo que respecta a los altos logros ya que existen muchos factores que intervienen en su práctica, para nadie es un secreto la presión y el estrés que sufren los deportistas durante las competencias esto hace necesario que el entrenador trabaje e intervenga de manera directa con el grupo interdisciplinario para conseguir los resultados, es así como la preparación psicológica cumple un papel fundamental a la hora de los resultados, esta debe planificarse dosificarse y controlarse dentro del plan de entrenamiento. La implementación de las diferentes herramientas que ofrece la ciencia y la tecnología han favorecido el rendimiento y los procesos de los deportistas durante las competencias. En el presente artículo se analizan algunos factores psicológicos que pueden beneficiar o afectar el rendimiento deportivo en situaciones de estrés y técnicas que deberían desarrollarse dentro de los procesos con el fin de garantizar el rendimiento durante el proceso.

Palabras clave: Deporte. Entrenamiento. Psicología. Estrés. Tenis de campo.

Abstract

It's no secret that sport has become a very influential cultural, social, economic and political level phenomenon it is necessary to have a very broad view when trying to develop and more in regard to the high achievement as there are many factors involved in their practice, it is no secret the pressure and stress suffered by athletes during competitions this is necessary for the coach to work and intervene directly with the interdisciplinary team to get the results It is as well as the psychological preparation plays a fundamental role in the results, this must be planned and controlled metered into the training plan. The implementation of the different tools offered by science and technology have favored the performance and processes of athletes during the competitions. In this article some psychological factors that may benefit or affect athletic performance under stress and techniques to be developed within the process in order to ensure performance during the process are analyzed.

Keywords: Sport. Training. Psychology. Stress. Tennis field.

Recepción: 10/08/2015 - Aceptación: 13/09/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 208, Septiembre de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

Introducción

El tenis es un deporte que se caracteriza por acciones rápidas y de una alta intensidad en el cual la preparación del jugador implica que haya un desarrollo paralelo de las capacidades condicionales y la parte técnico táctica, sin embargo este desarrollo se ve limitado por la condición que tiene el deportista para colocar esto en práctica durante la competencia, es allí donde la parte psicológica se coloca en marcha y marca la diferencia entre el campeón y los demás.

“El deporte es uno de los fenómenos sociales más importantes del siglo XXI por tal motivo puede beneficiar o afectar a muchas personas” (Paredes, 2003), “en los últimos tiempos la aplicación de las ciencias aplicadas al deporte han intervenido y favorecido los procesos” (Morrison, 2014) en el caso del tenis cada vez la competencia se hace complicada debido a que los deportistas tienen más nivel y se especializan a más temprana edad, el entrenamiento psicológico con nuevas perspectivas motrices y tácticas proporciona al deporte nuevas alternativas para su desarrollo en las edades de formación.

“La psicología se ha convertido en el centro del desarrollo y progreso humano” (Bloom, 1985) y el deporte no es la excepción. La demanda de la preparación psicológica aumenta cada vez más con el tiempo en las etapas de alto nivel y en los procesos de formación se hacen cada día más necesarios desarrollar estos tipos de procesos que aseguren

los resultados a mediano y largo plazo. (Recio, 1996).

El deporte moderno exige atletas creativos y muy inteligentes dados los retos de las competencias sin embargo en muchos lugares se siguen desarrollando procesos sistemáticos y repetitivos, en donde no han logrado entender que el tenis puede tener un inúmero de posibilidades y variables en situaciones reales de juego que involucran procesos psicológicos que intervienen durante la competencia. "He visto jugadores que en una sesión practican un solo tipo de golpe y se marchan tan contentos. No recrean situaciones reales que ocurren durante el partido. La mayoría debería contar con un programa de preparación de lo más variado y tener en cuenta los aspectos psicológicos. Los más destacados lo hacen así, por eso precisamente son los mejores" (Howard, 2007).

Metodología propuesta

El ejercicio investigativo que se referencia a continuación corresponde a una revisión bibliográfica, que se basa en la metodología de tipo exploratoria, descrita por Hernández et al. (2007) quien surge como resultado de búsqueda la temática del ejercicio de la sentadilla como base del desarrollo de las diferentes manifestaciones de la fuerza en el deporte y la actividad física. El ejercicio responde a las características de diseño de investigación no experimental longitudinal evolutiva (Hernández et al. 2006).

Recopilación de la información

Se realizó una búsqueda sistemática de la literatura especializada sobre el tema, de los últimos años en revistas digitales e impresas, en libros técnicos y consultas con expertos.

Para la revisión sistemática, se organizó una búsqueda de material teniendo en cuenta palabras claves, deporte, entrenamiento, psicología, estrés, tenis de campo para accesibilidad en las siguientes fuentes: Cochrane Library, Scielo, Capítulos de libros o revistas indexadas base de datos disponibles en Internet: ProQuest, Apunts, Sportwissenschaft, SdS, Edeportes e Kronos.

Resultados y discusión

El tenis de campo es un deporte que se practica en un terreno llano, rectangular dividido por una red intermedia. Se compite entre dos o cuatro jugadores en donde se sitúan uno o dos de cada lado. Consiste en golpear la pelota de tal forma que llegue al campo contrario pasando por encima de la red y sin superar los límites del campo. (Rivas, 2004)

El tenis como la mayoría de los deportes se ha convertido en una de las modalidades con procesos de especialización más temprana lo que implica generar procesos más específicos y competitivos a cortas edades. (Hopf, 2001)

A nivel competitivo el tenis colombiano cuenta con un calendario muy amplio en donde cada fin de semana se presenta alguna competencia, esta se define como un encuentro en donde se debe dominar e integrar múltiples habilidades específicas del deporte o modalidad deportiva. Dado que las exigencias del entorno deportivo son específicas de cada una de las modalidades y el deportista debe ser eficaz y controlar los entornos demostrando con sus habilidades. (Riera, 2005)

En los deportistas desde tempranas edades se han encontrado modificaciones técnicas y manifestaciones de nerviosismo pre-competitivo durante la competencia afectan el rendimiento y lógicamente el resultado los psicólogos han denominado estos síntomas como ansiedad y estrés, sensaciones que no deberían estar presentes en los procesos de formación ya que la participación de la práctica deportiva ha demostrado que beneficia a jugadores de todas las edades y los niveles. (Groppel, 1997) Este tipo de manifestaciones puede disminuir el interés por la práctica y la competencia.

La ansiedad y el estrés son universales, son parte de la vida diaria, estar ansioso es ser humano. "La ansiedad es parte de nuestro pasado evolutivo" (Buss, 2005), como lo es para todos los animales necesaria para la supervivencia, la ansiedad dispara la respuesta 'luchar o escapar'. Es decir, en situaciones de peligro potencial – real o imaginario - la ansiedad prepara el cuerpo para enfrentarse o 'luchar' contra el peligro o alejarse y 'escapar'. (Coaching, 2009)

El término de estrés se utiliza generalmente en referencia a los factores que provocan respuestas subjetivas de ansiedad derivadas de estímulos estresantes. (Tamorri, 2004)

El estrés aplicado al deporte se define como un proceso que se manifiesta cuando la personas perciben un desequilibrio entre las exigencias psicomotoras y las capacidades de respuesta basadas en la experiencia, lo que genera una manifestación en rasgos somáticos como la hiperventilación y rasgos cognitivos como la desconcentración entre otras (Tamorri, 2004).

El estrés genera un desgaste de energía sin aprovechar y se manifiesta entre estos síntomas más comunes dolor corporal, aceleración permanente, irritabilidad, descomprensión anímica. (Linares, 2001)

Por otro lado la ansiedad "es una reacción emocional que se manifiesta con sensaciones de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación" (López Chicharro, 2009) Suele confundirse el miedo con la ansiedad ya que están íntimamente relacionadas por el hecho de sentir situaciones amenazantes para el sujeto, la diferencia está en que el miedo se desarrolla con un estímulo presente y la ansiedad no. (López Chicharro, 2009)

La ansiedad se determina por rasgos de personalidad, como un carácter hereditario, y como un estado temporal (Kent, 2003). Siendo así la personalidad es una conducta característica que lo hace reconocer como individuo en la cual intervienen los entrenadores, padres de familia, y su entorno social. Se desarrolla desde la niñez hasta la maduración y puede ser modificable durante los procesos (García, 1997)

"La ansiedad está determinada por estímulos sensoriales no resueltos que van a enquistarse a nivel inconsciente" (Linares, 2001).

Los seres humanos estamos diseñados para sobrevivir a numerosos peligros experimentando fuertes reacciones fisiológicas que nos hacen mantener con vida cuando corremos graves peligros o cuando sentimos que vamos a correrlos, cuando sufrimos estrés o algo nos parece peligroso. Se denomina "respuesta al estrés" o estado de "sobreexcitación" (Zimbardo, 2005)

Dentro de los aspectos psicológicos el tenis como deporte individual es de vital importancia el control de la sobreexcitación, ya que un fallo a este nivel nos puede apartar de la meta a conseguir. "En los deportes de pelota como el tenis el aspecto de la concentración tiene un papel determinante" (Paffenbarger, 1990)

El tenis es uno de los deportes que más concentración demanda en partidos, sus periodos de tiempo e intensidad generan altos grados de estrés y tensión que se manifiestan en la técnica provocando errores no forzados, desinterés por jugar, la sobreexcitación, desenfoca el punto a punto. Estos aspectos son diferentes en cada tenista convirtiéndose en situaciones incómodas al tener que llevar esta sobrecarga en los partidos y futuras competencias como lo confirma Jimmy Connors ganador de 8 títulos individuales del Grand Slam: "El tenis es un juego mental al 95%".

"Una de las más importantes destrezas mentales de un atleta es la habilidad para reducir el nivel de sobreexcitación, Para desarrollar el potencial en los momentos cruciales, has de ser capaz de relajarte a la perfección". (Loehr, 2005)

Los estados de sobreexcitación y tensión que se manifiestan en la hora del rendimiento. Son fáciles de identificar por sus signos:

- La respiración se acelera y es superficial.

- Todo ocurre demasiado rápido.
- Disminuye el control emocional la ira, la impotencia y la tristeza interfieren en el rendimiento.
- Aumenta la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea.
- Es difícil dominar la concentración.
- Aumenta el cansancio y la fatiga.
- Aumenta la ansiedad y el sudor. (WTA, 2008)

Estos estados de sobreexcitación y tensión están clasificados como ansiedad somática cuando este tipo de ansiedad es excesiva, inhibe el rendimiento. Los altos niveles de emoción y ansiedad aumentan la tensión muscular. Dado que el éxito en el tenis depende mayormente de la coordinación muscular, los altos niveles de ansiedad pueden impedir el rendimiento físico y presionar al jugador tornándolo excesivamente tenso. (Peden, 2009), La tensión muscular, aunque sea en niveles bajos, puede interferir con la coordinación sin importar cual técnica sea ocasionando un rendimiento deficiente (Véliz, 2012). Ej.: un golpe demasiado incompleto (sin preparación o sin terminación, con un punto de impacto irregular, etc.) degradando las táctica de juego y permitiéndole al contrincante aprovechar estos estados.

Uno de los efectos más graves de la ansiedad es la pesadez muscular o la sobre activación. La pesadez muscular se manifiesta con sensaciones en donde las piernas se sienten pesadas, los pies 'pegados' al suelo. Ocasionando reacciones lentas y un juego de piernas deficiente que nos deja demasiado lejos o demasiado cerca de la pelota para realizar la preparación.

González (2000) plantea que "Cuando las personas compiten se enfrentan a demandas situacionales que pertenecen a la valoración de la ejecución, la adquisición de habilidades, su perfeccionamiento y la interacción social a las que el individuo se ve obligado a responder. Frente a estas demandas unos deportistas, aunque experimenten ansiedad mientras compiten, perciben la competición como un reto o un desafío personal que merece la pena. Otros, en cambio, se vuelven tensos y preocupados en el contexto de la competición, en lugar de ver la tarea como un reto personal." La situación de ansiedad competitiva como rasgo podría incidir haciendo que el deportista perciba el momento de la competición como un componente amenazante, lo cual iniciará una cadena de eventos en el que la reacción de ansiedad será uno de ellos (Martens, 2004)

En otras perspectivas, la ansiedad también se genera por componentes cognoscitivos que funcionan como mecanismos mentales, se ve determinado por expectativas negativas o escasa confianza en sí mismo y en las propias capacidades. Se produce como un conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, dificultad en la concentración y continuas interrupciones en la atención (Dosil, 2004).

A nivel competitivo este tipo de respuestas se generan, inclusive antes de llegar a la competencia, la noche anterior, cuando se registra la llegada, cuando se miran los cuadros de partidos, cuando reportan el partido, cuando se juega con adversarios difíciles, cuando hay muchas personas en la tribuna o solo hay una que puede ser importante y nos genera tensión tenerla presente, cuando estamos en un momento crítico del partido, cuando el marcador esta abajo, etc. El cuerpo empieza a generar manifestaciones que afectan nuestro rendimiento Es importante que los entrenadores tengan la capacidad de hacer que sus deportistas controlen estas sensaciones para generar buenos resultados.

Un estudio realizado por varios científicos, demostró que la ausencia de empatía o comunicación negativa entre el entrenador y el deportista se asocia con un aumento del estado de ansiedad en ambas partes. (Baker, 2000)

De igual manera (Mellalieu, 2012) afirma que la ansiedad dentro de su zona de óptimo funcionamiento en momentos previos a la competencia puede ser predictor de un desempeño exitoso, mientras que si se encuentra fuera de la zona puede disminuir significativamente su rendimiento.

El estudio tenía como objetivo evaluar los niveles de estrés en jóvenes y adultos tenistas comparados durante dos situaciones: el entrenamiento y la competencia, demostró que los niveles de cortisol en saliva en los jóvenes no desarrollaban un grado alto de estrés y que variaban moderadamente en sus dos situaciones como no sucedía con los tenistas adultos en donde los niveles de cortisol durante el entrenamiento casi que no se presentaban y durante la competencia se disparaban a más del 50%. (Laguarda, 2014) En conclusión, las edades tempranas de formación son etapas sensibles en donde es importante enseñar a competir divirtiéndose, y desarrollar cualquier cantidad de actividades y dinámicas que permitan una sana rivalidad.

Por otro lado existen entrenadores que desarrollan procesos desde tempranas edades que pierden el sentido de enseñar el amor y el respeto por el deporte, en donde los resultados de este tipo de procesos son la pérdida de interés por la práctica del tenis para esto (Martens, 1987) propone que los objetivos de todo entrenamiento psicológico han de ser: Ayudar a los jugadores a mejorar su rendimiento, a que disfruten jugando y a que realicen actividades extradeportivas.

Todos los tenistas han vivenciado Si el partido está igualado y se llega a puntos decisivos o a un tercer set, un alto gasto energético debido a la tensión nerviosa y muscular, que estarán cansados y fallaran en los puntos cruciales, Todo jugador, independientemente de su habilidad y experiencia, habrá sentido tensión en sus hombros y brazos al sacar, en sus piernas para desplazarse, especialmente en los puntos importantes de un partido – 40- 40 en un juego, 4-4 en un set, al sacar para finalizar el set o en el punto para terminar el partido – realizando un servicio demasiado abierto, largo, a la red o la temida doble falta.

Una manera rápida y sencilla de controlar la ansiedad en la cancha es aprendiendo la destreza del control de la respiración para reducir el impacto de la sobre somatización (Peden, 2009), Se respira un promedio de 20.000 veces por día (Mosby, 2009), es un proceso automático e inconsciente (Escola, 1989) que debe ser entrenado para convertirse en un método consiente y beneficioso a la hora de competir. (DeLany, 2007)

En la mayoría de los deportes cíclicos este método es controlable y entrenable, además de ser fundamental a la hora de competir (Mansilla, 2014). El control de la respiración es una habilidad o destreza que deberían adquirir, desarrollar y entrenar todos los deportistas (Dosil, 2009). No saber controlar la respiración es algo que puede perjudicarnos a la hora de hacer ejercicio ya que, al no recibir el oxígeno necesario, el cuerpo comienza a fallar (Montero, 2007). "Si tenemos en cuenta que la respiración es uno de los principales factores limitantes del ejercicio físico y un potente activador del sistema emocional. No hay lugar a dudas de que el entrenamiento específico de la respiración debe formar parte de las prioridades de entrenamiento en el tenis" (Wilmore, 2004)

Para generar control de ansiedad y estrés una de las técnicas más importantes desarrolladas en tenistas es la trifásica, que consiste en las siguientes fases:

- Inspiración abdominal: concentrar el aire en el abdomen y empujarlo hacia fuera de forma que nos entre aire en los pulmones. Es muy evidente de manera superficial este paso porque debemos notar que nos entra aire en los pulmones.
- Inspiración troncal: Aquí trataremos de inflar la parte media del tronco. Se trata de una respiración normal, sin que sea muy profunda, dado que intentaremos no mover la parte superior de pulmones y hombros.
- Inspiración superior: se trata de inspirar subiendo los hombros y echándolos un poco hacia atrás. Tras algunos ensayos debemos encadenar los dos ejercicios anteriores con este: Ventral, media y superior, por fases

consecutivas.

- Expiración: Cuando dominemos la inspiración realizamos la siguiente secuencia encadenada: 1. Inspiración abdominal 2. Inspiración ventral 3. Inspiración superior se mantiene contando hasta cuatro 4. empezamos la expiración realizando una especie de soplido hasta que no nos quede aire en los pulmones, lo que nos provocará una breve urgencia respiratoria. Entonces respiramos normalmente.

Esta técnica funciona en primer lugar, debido a que al respirar ventralmente aumentamos la ventilación pulmonar en más de un 20%.

Adicionalmente, al retener la aspiración unos 4 segundos permitimos la reabsorción de dióxido de carbono, lo que nos produce una desaceleración cardíaca y cierta distensión muscular.

Por último, durante la expiración, podemos realizar un análisis de los grupos musculares para comprobar si existen tensiones inadecuadas. (Cerdá, 2012)

Los aspectos psicológicos conforman una estructura importante en el desarrollo de capacidades del deportista. (Martens, 1987) Expone que éste debe mejorar sus habilidades psicológicas para que pueda ser capaz de hacer frente a las presiones asociadas a la competición de alto nivel. Por tanto, el entrenamiento psicológico pretende favorecer, y fortalecer los aspectos relacionados con la competición, con la finalidad de optimizar el rendimiento deportivo (Fernández García, 2001)

Para el desarrollo óptimo de procesos deportivos con contenidos competitivos en tempranas edades, (Reilly, 2008) hablan de autoconfianza (literalmente, confianza en uno mismo) y el control de la ansiedad, además de la motivación y la concentración. En esta línea, (Blasco, 2009) señalan que en todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como el estrés, la ansiedad y la autoconfianza (Cervelló, 2010)

Una técnica muy importante para optimizar el rendimiento disminuyendo el estrés y la ansiedad desde procesos cognitivos como la concentración, la autoconfianza y la motivación es la técnica de visualización esta técnica es muy sencilla de aplicar en periodos de pre-competencia y utilizada también como método de entrenamiento a través de la imaginación remplazando patrones físicos y emocionales negativos que se presenten en la pre-competencia o durante la competencia, "cuando logramos una excelente técnica de visualización no solo imaginamos, sino que también sentimos" (Caro, 2010) tendrá la capacidad de vivir lo que imagina. En el método de visualización están prohibidas las sensaciones de fracaso y frustración. (Otero, 2008)

Por otro lado (Cerdá, 2012) destaca que es muy importante el papel que juegan los padres de familia de tenistas activos en las competencias papel que depende principalmente de los entrenadores ya que es importante determinar condiciones que mejoren la relación padre- tenista. Entre ellas están algunas tareas muy sencillas:

- Aceptar triunfos y derrotas de manera neutral, positiva y destacando exclusivamente lo positivo de la presentación de su hijo durante la competencia.
- Mostrar auto-control durante las competencias, los padres deben permanecer: en la zona de espectadores, sentados, no realizar comentarios despectivos del adversario, no inferir en las tareas del entrenador.

Conclusión

- Es importante aprovechar las edades tempranas en los procesos de formación para generar desde estos niveles una sana rivalidad, procesos competitivos que desarrollen autoconfianza y que les permita a los deportistas experimentar todo tipo de sensaciones en la cancha que poco a poco debe aprender a controlar.

- Desarrollar una comunicación amena y asertiva entre el deportista y el entrenador puede disminuir grados de estrés y ansiedad fortaleciendo la confianza a la hora de competir.
- Conocer claramente la personalidad del deportista y modificarla favorablemente durante el proceso de formación.
- Entrenar técnicas de respiración antes y durante la competencia y generar de esta una rutina cotidiana.
- Establecer y evaluar objetivos sencillos.
- Desarrollo de entrenamiento de visualización pre-competitivo.
- Educar a los padres de tenistas a controlar sus reacciones, gestos y emociones durante la competencia de los deportistas.

Bibliografía

- Baker, J. C. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 3(2), 110-119.
- Blasco, V. J. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de investigación en educación*, (6), 33-42.
- Bloom, S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Buss, D. M. (2005). *The handbook of evolutionary psychology*. John Wiley & Sons.
- Caro, A. B. (2010). *Preparación deportiva a través de la visualización*. Madrid: Ediciones Desnivel.
- Cerdá, C. G. (2012). *Evolución Psicológica en el tenis*. e- Book.
- Cervelló, E. S.R. (2010). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 9.
- Charles D. Spielberger, I. G. (1972). *Stress and anxiety*. volumen 13.
- Coaching, I. (2009). *Respirar para controlar la ansiedad en el tenis*. Reino Unido: ITF Coaching and Sport Science.
- DeLany, L. C. (2007). *Aplicación clínica de las técnicas neuromusculares*. Barcelona: paidotribo, Tomo 2.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Interamericana: McGraw-Hill.
- Dosil, R. S. (2009). *Ganar con la cabeza Una guía completa de entrenamiento mental*. Barcelona: Paidotribo.
- Escola, F. (1989). *Educación de la respiración pedagotecnica para el rendimiento físico*. Barcelona: INDE.
- Fernández García, S.S. (2001). *Cuaderno de psicología del deporte*. Madrid: Investigación en Educación.
- García, M. J. (1997). Personalidad y deporte. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (12), 273-284.
- Gonzales, E. S. (2000). *Cualidades físicas*. Barcelona: Inde.

- Groppe, J. (1997). Beneficios del Tenis. Tenis de la amistad.
- Hopf, D. H. (2001). el dilema del entrenador. Especialización temprana o formación global. Educación Física y Deporte, 21(2), 5-13.
- Howard, J. (2007). The rivals: Chris Evert vs. Martina Navratilova Their Epic Duels and Extraordinary Friendship. Crown Archetype.
- Kent, M. (2003). Diccionario oxford de medicina y ciencias del deporte. Barcelona: Paidotribo (Vol. 44).
- Laguarda, J. (2014). Control de estrés y rendimiento deportivo. Su importancia en el desempeño de jóvenes tenistas. Doctoral dissertation.
- Linares, R. E. (2001). Psicología del deporte. Cordoba: Ed. Brujas.
- Loehr, J. L. (2005).). The power of full engagement: Managing energy, not time, is the key to high performance and personal renewal. Simon and Schuster.
- López Chicharro, J. &. (2009). Fisiología Clínica del ejercicio. Cultura, Ciencia y Deporte, 4(11), 127-128.
- Mansilla, M. (2014). Aprendé a respirar para rendir más en el deporte. Buenos Aires: Clarin, 22 de noviembre.
- Martens, R. (1987). Coaches Guide to Sport Psychology A publication for the American Coaching Effectiveness Program: Level 2 sport science curriculum. Habana: Human Kinetics Books.
- Martens, R. (1987). Entrenadores. Guía a Sport Psicología.
- Martens, V. y. (2004). Una prueba de Martens, Vealey y la teoría de la ansiedad competitiva de Burton. Santiago de Chile: Psicothema.
- Mellalieu, S. H. (2012). Professional Practice in Sport Psychology. Reudletge.
- Montero, F. J. (2007). Fisiología aplicada al deporte. Madrid: Tebar.
- Morrison, H. (2014). Los múltiples aportes de las ciencias aplicadas al deporte en la actualidad. Hoy digital.
- Mosby. (2009). Mosby's Medical Dictionary.
- Otero, C. F. (2008). Visualización en el deporte. Utilización, ventajas, guía y ejemplo. Psicología del deporte.
- Paredes, J. (2003). La teoría del deporte. Sevilla: Wanceulen.
- Peden, A. (2009). Respirar para controlar la ansiedad en el tenis. Coaching & Sport Science Review, 17.
- Recio, G. P. (1996). aplicación de la psicología al tenis de alto nivel. La Habana: Educación física y deportes.
- Reilly, W. &. (2008). Performance Assessment for Field Sports. Routledge.
- Richard S. & Lazarus, S. F. (1991). Estrés y procesos cognitivos.
- Riera, J. R. (2005). Habilidades en el deporte. (Vol. 36). Barcelona: Inde.
- Rivas, D. S. (2004). El tenis en la escuela. Barcelona: Paidotribo.
- Tamorri, S. (2004). Neurociencia y deporte. Psicología deportiva procesos mentales del atleta. Barcelona:

Paidotribo.

- Wilmore, J. H. (2004). Fisiología del esfuerzo y del deporte. 6ª edición. Barcelona: Paidotribo.
- WTA (2008). ¡Relajate! WTA Sport Sciences & Medicine.
- Zimbardo, R. J. (2005). Psicología y vida. Pearson Educación.

Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 208, Septiembre de 2015.
<http://www.efdeportes.com/efd208/estres-y-ansiedad-en-el-tenis-de-campo.htm>