

# Entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales para la elevación de rendimiento en un equipo deportivo

Jaime Eduardo Gómez

## Introducción

La intervención de los psicólogos en el deporte, y en el caso específico de los deportistas de élite<sup>1</sup>, ha sido mayoritariamente centrada en la reducción o eliminación de la respuesta de ansiedad y el manejo o control del estrés, (Whelan, Mahoney y Meyers, 1991).

## El estrés

El estrés se refiere a un complejo proceso psicobiológico que consiste en tres elementos: los estresores, la percepción o evaluación de peligro (amenaza) y las reacciones emocionales. En una situación competitiva, que es considerada como estresante se pueden considerar agentes estresores, al público, los incentivos, el rival, el marcador adverso o a favor o las competiciones consideradas importantes (campeonatos mundiales), entre otros. En dicha situación si estos agentes estresores son evaluados como peligrosos se evoca una respuesta emocional de ansiedad (Spielberger y otros, 1989). A dicha influencia negativa dentro de este proceso se le llama estrés negativo o *distrés*. Esta serie de eventos suponen el seguimiento temporal de esta secuencia:

Estresor —————> Percepción o evaluación de amenaza —————> Ansiedad-E

Cuando un sujeto se encuentra bajo un estrés severo, estrés negativo o *distrés*, este produce invariablemente un deterioro del rendimiento, la acción se vuelve confusa, se observa una disminución de la tensión y de la concentración, el tiempo de reacción aumenta y el competidor reacciona más lentamente de lo normal. El problema es que bajo un estrés negativo, la atención tiende a interiorizarse cada vez más, en vez de orientarse hacia el esfuerzo realizado.

<sup>1</sup> Deportistas de élite. Aquellos que participan en competiciones deportivas ya sea a nivel profesional o *amateur*. Donde se observa un entrenamiento sistemático y metódico con la finalidad de obtener máximo rendimiento y mejores resultados.

## Confianza y concentración

La *confianza*, entendida como una creencia, una autoafirmación de las habilidades propias; es, esencialmente, el sentimiento de tener posibilidades de éxito (Bell, 1993). La consideración importante en este punto es que la expectativa de éxito o el nivel de aspiración están muy relacionadas con el nivel actual de éxito. Por lo tanto, esto es invariable, si la gente tiene confianza y espera hacerlo bien, lo hará.

Debido a que la diferencia en las habilidades actuales de juego, de los jugadores que participan en un campeonato, frecuentemente, es muy pequeña, la concentración se convierte en uno de los factores decisivos para poder ganar o perder un partido.

La *concentración* es la habilidad para discriminar los estímulos irrelevantes de los importantes, tomando en cuenta, solamente, a estos últimos (Niddefer, 1976). La prueba de la capacidad de un jugador para concentrarse está determinada por la cantidad de estímulos múltiples, irrelevantes y que producen distracción que puede rechazar. De este modo, toda la energía mental del jugador estará concentrada en el juego que está realizando, que es lo que debe hacer.

Como conclusión tendríamos que existen deportistas que en determinadas situaciones o competencias, que llegan a ser percibidas como estresantes, por percibir la presencia de factores amenazantes y por no tener estrategias adecuadas de afrontamiento, presentan respuestas emocionales de ansiedad que afectan a los niveles de activación, los cuales, a su vez se presentan o muy altos o muy bajos, determinando que al interior del sujeto, disminuya la autoconfianza llevando, de esta manera, a niveles escasos de concentración, lo cual no permitiría al jugador presentar un rendimiento adecuado o esperado.

## El enfoque cognitivo-conductual

El enfoque cognitivo-conductual propone un nexo causa-efecto, toma en cuenta tanto las variables externas como las internas. En éste modelo se toma en cuenta a los estímulos y respuestas que proceden del ambiente y que en su interactuar con el individuo, producen, dentro de él, procesos o mecanismos que hacen referencia a estímulos y respuestas intermedias. A los estímulos y respuestas producidas en el ambiente se les llama variables externas y a los estímulos y respuestas internas se les llama variables intercurrentes y/o mediacionales.

De acuerdo a la perspectiva del procesamiento de la información la situación competitiva, como parte del ambiente, exige para el sujeto un proceso de adaptación (estrés), es esta interrelación atleta-competición donde se analizan los estímulos (estresores) como son el público, sus compañeros, marcador, el oponente, el entrenador, entre otros, que impactan en el atleta ingresando ésta información, para ser procesada tomando en cuenta el aspecto físico, sus habilidades motoras, su carga genética, la historia pasada del sujeto, el aprendizaje previo, como el proceso de percepción, el de evaluación, sus mecanismos de defensa, sus expectativas, sus estrategias de afrontamiento; siendo este proceso el que llegue a determinar la presencia de confianza, que a su vez influye en el nivel de concentración que se pueda presentar (cognición) y las respuestas (conducta), fruto de ese procesamiento de los estímulos, que pueden modificar la competición, además de ser reevaluados por el sujeto volviéndose, de ésta manera, estímulos (retroalimentación).

## Objetivos

Incrementar el rendimiento de jugadores de baloncesto, entrenándolos en la utilización de técnicas cognitivo-conductuales, para el logro de ejecuciones físicas adecuadas o un rendimiento adecuado que es lo mismo. Utilizando una Técnica de Relajación (Calderón, 1991) que adapta y condensa el Sistema de Relajación Progresiva de Jacobson, con el Entrenamiento autógeno de Schultz, junto a la técnica de Imaginería.

Identificar en las subvariables del rendimiento cuales son incrementadas y cuales no.

## Técnicas

La técnica de relajación (Calderón, 1991), provoca la relajación de la musculatura esqueleto-motora conlleva, automáticamente, la relajación del sistema autónomo-vegetativo y la relajación del sistema nervioso central, produciendo lo que se llama "Relajación fisiológica", que produce efectos paralelos de relajación emocional y de relajación cognitiva; además de usar ejercicios centrados en la propiocepción y concentración, poniendo énfasis en la atención al peso del cuerpo, mediante procesos sugestivos, que permiten inducir el estado de relajación con mayor facilidad. De ahí su fácil aplicación, pues su entrenamiento y aprendizaje son rápidos, sencillos y eficaces.

La técnica de Imaginería, aplicada cuando el atleta esté en un estado de relajación profunda, posibilitó que el jugador pueda visualizarse efectuando ejecuciones motoras en situaciones de juego para realizar una asociación del estado de relajación a situaciones de juego, es decir, que al pedirle al atleta que se imagine situaciones particulares de juego cuando se encuentra en estado de relajación, más las inducciones verbales sobre autopercepciones de calma, tranquilidad y bienestar, permitirán que por medio de una inhibición recíproca, se elimine la asociación de desagrado y ansiedad a las situaciones de juego.

## Método

### *Participantes*

Para la investigación se eligió un equipo de baloncesto, que participa actualmente en el Campeonato de Primera de Honor de la Asociación de *Basquetball* de La Paz. El equipo de baloncesto del *Club San Calixto*, participaron seis jugadores cuatro de los cuales pertenecieron al grupo experimental, y los otros cuatro al grupo control.

La selección de los jugadores se realizó mediante la aplicación del Test de Martens, siendo seleccionados los jugadores que obtengan los puntajes más altos, y distribuidos al azar en cada grupo.

Los jugadores contaron con características específicas según la posición que ellos ocupan dentro del equipo, siendo que en los grupos se repartieron de manera equitativa. Existen cuatro posiciones básicas, que son las que se describen a continuación:

**Armador**

Jugador que controla el balón la mayor parte del tiempo y que organiza y dirige el equipo dentro de la cancha, además de ser quien distribuye los balones. Se caracteriza por tener el mejor porcentaje de asistencias del equipo, estar dentro de los mejores porcentajes de lanzamientos efectivos de tres puntos y de recuperación de balones. Tenemos al jugador n 1 (grupo experimental), SCAT = 20 y al jugador n 4, (grupo control), SCAT = 22.

**Alero (reboteador/lanzador)**

Jugador que debe tener un buen porcentaje de lanzamientos efectivos de campo y de tres puntos (lanzador), contando en el equipo con dos de ellos; o ser un colaborador en el rebote del equipo, obteniendo un alto porcentaje de rebotes (reboteador), tenemos a cuatro con estas características. Tenemos al jugador n 2, SCAT = 24 y al n 3 con un SCAT = 12 del grupo experimental y al jugador n 5, SCAT =24 y al jugador n 6, SCAT =14, del grupo de control.

**Pivote**

Jugador que centraliza su desenvolvimiento dentro de la zona defensiva del equipo contrario; debe presentar un excelente porcentaje de lanzamientos efectivos de dos puntos y ser el jugador, con el mejor porcentaje de rebotes del equipo. No se incluyó ninguno en la investigación.

**Materiales**

El Test de Ansiedad en Competiciones Deportivas de Martens (1071), que sirve para determinar el grado de ansiedad-rasgo.

Planilla de registro para medir el rendimiento deportivo de los jugadores.

**Procedimientos**

***El rendimiento deportivo como variable dependiente***

Se subdivide en los siguientes indicadores:(Tabla1)

- Tipo A es el enceste<sup>2</sup>, que se subdivide en: *tiro libre, lanzamiento de dos puntos, y lanzamiento de tres puntos*. Este indicador se mide por su mayor eficiencia, es decir, por su mayor porcentaje entre aciertos e intentos.

Tabla 1  
Tipos de indicadores

Tipo A	Tipo B	Tipo C
Enceste de 1 punto	Asistencia	Balones perdidos
Enceste de 2 puntos	Rebote defensivo	Faltas
Enceste de 3 puntos	Rebote ofensivo	
	Recuperación de base	
	Bloqueo	

- Tipo B, se mide por su mayor presencia en porcentajes, respecto a las siguientes características. En primer lugar tenemos a la *asistencia*, que es un pase de balón cuya inmediata consecuencia es un enceste; continuamos con el *rebote defensivo*, considerado como el cogimiento del balón en el aire, luego de tocar el aro o el tablero defendido por su equipo. Luego tenemos al *rebote ofensivo* considerado como el cogimiento del balón en el aire, luego de tocar el aro o el tablero defendido por el equipo contrario. También tenemos al *pase*, que es una entrega del balón a un compañero del mismo equipo, además se encuentra la *recuperación de balones*, que es interceptar la entrega del balón entre jugadores del equipo contrario. Se presenta el *bloqueo*, que significa interceptar el lanzamiento del balón hacia el aro de un jugador del equipo contrario.
- Tipo C, se medirá por su menor presencia en porcentajes, como ser los *balones perdidos*, que son pases interceptados por jugadores del equipo contrario o balones que salieron del campo de juego, cuya reposición será realizada por parte del equipo contrario. Y las *faltas* que son infracciones al reglamento sancionadas por el árbitro y el juez del partido.



## *El Programa de técnicas cognitivas como variable independiente*

Las técnicas cognitivas que fueron utilizadas son:

- El Sistema de Relajación (Calderón, 1993).
- La Técnica de Imaginería, aplicada en estado de relajación profunda, con un texto especialmente adecuado para la situación de juego del baloncestista.

## *Diseño experimental*

Se utilizó un diseño de grupo experimental y grupo de control, con establecimiento de línea base de la variable dependiente *rendimiento deportivo*. Al primer grupo se le administró un Programa de Técnicas Cognitivas y al segundo no.

Etapa 1: Establecimiento de Línea Base.

Se realizó la medición del *rendimiento deportivo*, de todos los jugadores, en partidos oficiales del campeonato antes citado, utilizando la planilla respectiva, durante un periodo de cuatro partidos. A partir de esta medición se obtendrá la línea base de todos los jugadores. Luego, de forma aleatoria, según la posición de juego, se dividió a los jugadores en dos grupos.

<sup>2</sup> Por Enceste entenderemos al ingreso del balón por la parte superior del orificio del aro. Valiendo un punto si el lanzamiento es un tiro libre. Vale dos puntos si se lanza de una distancia no mayor a 6,25 metros y vale tres puntos si el lanzamiento excede a esta distancia.

**Etapa 2: Aplicación del Programa de Técnicas Cognitivas.**

Se aplicó el Sistema de Relajación y la Técnica de Imaginería al grupo experimental. Esto se llevó a cabo una hora, dos veces por semana, durante un mes, llegando a un total de ocho sesiones, en las cuales los sujetos llegaron a obtener un dominio de dichas técnicas. En las cuatro primeras sesiones, se aplicó sólo el sistema de relajación hasta obtener su dominio. En la quinta sesión se introducirá la técnica de Imaginería, y en las últimas tres sesiones se procedió al dominio del programa completo.

Cuando el sujeto domine el programa, se le pedirá que lo practique por lo menos una vez por semana, especialmente día antes de un partido.

**Etapa 3: Registro del Rendimiento Deportivo.**

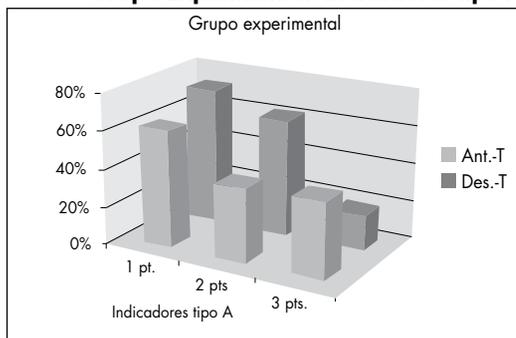
Luego de la aplicación del Programa de Técnicas Cognitivas, se procederá al registro del rendimiento deportivo, con la utilización de la planilla individual, para verificar el cambio en los indicadores de dicha variable. Esto se realizará, durante cuatro partidos.

**Resultados**

Se encontró que los jugadores del grupo experimental con alto puntaje de ansiedad-rasgo en la prueba SCAT, sí incrementaron su rendimiento, pero no en todos los indicadores (tabla 2).

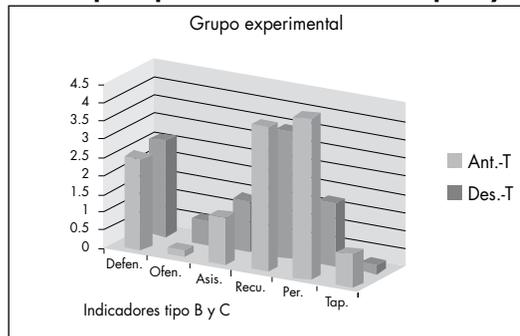
En los indicadores Tipo A, se encontró un incremento significativo en los lanzamientos de dos puntos, pues este va de 39% a 62%. Y el indicador que se vio afectado en menor porcentaje fue el de los lanzamientos de tres puntos, cabe hacer notar que cuando se encontraba la investigación en la Etapa 2, de aplicación de las técnicas, el Jugador N°1 sufrió una lesión en una de sus manos, lo cual impidió que este pudiese efectuar lanzamientos de una distancia de 6,25 o

**Figura 1**  
**Grupo Experimental. Indicadores tipo A**



más, por no tener la fuerza necesaria. Sobre los lanzamientos libres, existe un incremento, pero no considerado significativo (figura 1).

**Figura 2**  
**Grupo Experimental. Indicadores tipo B y C**



En los indicadores Tipo B, en el ámbito grupal no se vieron incrementos significativos, siendo el indicador más afectado el de los rebotes ofensivos. En los indicadores Tipo C, la pérdida de balones disminuyó de manera significativa de 4,4 a solo 1,75 por partido (figura 2).

**Tabla 2**

Comparación entre los puntajes antes y después de la aplicación de las técnicas, del grupo experimental

	Lanzamientos			Rebotes					
	1 Pt.	2 Pts	3 Pts.	Defen.	Ofen.	Asis.	Recu.	Per.	Tap.
Ant.-T	61%	39%	40%	2,5	0,2	1,3	4	4,4	0,9
Des.-T	72%	62%	19%	2,63	0,63	1,38	3,5	1,75	0,25
Difer.	11%	23%	-22%	0,13	0,43	0,08	-0,5	-2,7	-0,7

**Tabla 3**

Comparación entre los puntajes antes y después de la aplicación de las técnicas del grupo de control

	Lanzamientos			Rebotes					
	1 Pt.	2 Pts	3 Pts.	Defen.	Ofen.	Asis.	Recu.	Per.	Tap.
Ant.-T	63%	38%	26%	0,85	0,1	0,83	1,6	3,65	0
Des.-T	48%	28%	31%	0,75	0,5	1,5	2,38	3,13	0,13
Difer.	-14%	-10%	5%	-0,1	0,4	0,68	0,78	-0,5	0,13

**Tabla 4**

Comparación entre el antes y el después de la aplicación de las técnicas del jugador N° 1

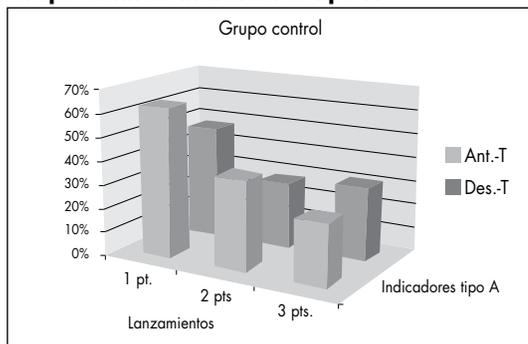
	Lanzamientos			Rebotes					
	1 Pt.	2 Pts	3 Pts.	Defen.	Ofen.	Asis.	Recu.	Per.	Tap.
Ant.-T	43%	38%	38%	1,4	0	2,4	5,2	5,8	1
Des.-T	69%	63%	0%	1	0,25	2	5	2,25	0,25
Difer.	26%	25%	-38%	-0,4	0,25	-0,4	-0,2	-3,6	-0,8

**Tabla 5**

Comparación entre el antes y el después de la aplicación de las técnicas del jugador N° 2

	Lanzamientos			Rebotes					
	1 Pt.	2 Pts	3 Pts.	Defen.	Ofen.	Asis.	Recu.	Per.	Tap.
Ant.-T	79%	40%	43%	3,6	0,4	0,2	2,8	3	0,8
Des.-T	75%	61%	38%	4,25	1	0,75	2	1,25	0,25
Difer.	-4%	21%	-5%	0,65	0,6	0,55	-0,8	-1,75	-0,55

**Figura 3**  
**Grupo Control. Indicadores tipo A**



El grupo control no tuvo incrementos significativos en ninguno de los tipos de indicadores, encontrándose fluctuaciones no significativas (tabla 3 y figuras 3 y 4).

Las tablas 2 y 3 sólo recogen los registros de aquellos jugadores que tuvieron un puntaje alto en la prueba SCAT, los jugadores N°3 (grupo experimental) y N°6 (grupo control), no obtuvieron dichos puntajes, pero tampoco sufrieron

modificaciones significativas en sus indicadores de rendimiento.

Para poder observar cambios significativos debemos hacer una descripción individual de los resultados dentro del grupo experimental, puesto que en cada individuo el entrenamiento en el manejo de técnicas cognitivo-conductuales afectó de manera diferente (tabla 4 y 5).

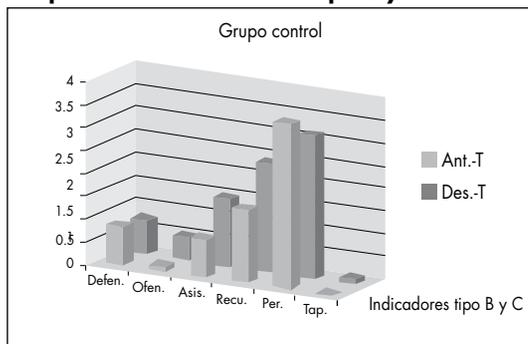
En un análisis individual, el jugador N° 1, tuvo incrementos significativos en los indicadores tipo A, en los lanzamientos libres con un 26%,  $t(6) = 2,87, p < 0,05$ ; y en los lanzamientos de dos puntos un 25 %,  $t(6) = 2,86, p < 0,05$ . En cambio, en los indicadores tipo B las variaciones o diferencias encontradas, entre el antes y el después de la aplicación de las técnicas, no son significativas. Y en los indicadores tipo C si se vio una diferencia significativa de 3,6 por partido en los balones perdidos, pues se encontró un decremento de 5,8 a 2,25 por partido,  $t(6) = 2,46, p < 0,05$  (figuras 5 y 6).

En el caso del jugador N° 2, en los indicadores tipo A, se encontró un incremento significativo en los lanzamientos de dos puntos, que fue del 21 %,  $t(6) = 2,85, p < 0,05$ (ver figura 13).

En los indicadores tipo B no se encontraron incrementos significativos. Y en los indicadores tipo C, los balones perdidos bajaron un 1,75 por partido,  $t(6) = 2,36, p < 0,05$ .

Los jugadores del grupo control, también tuvieron variaciones individuales diferentes, pero no fueron significativas.

**Figura 4**  
**Grupo Control. Indicadores tipo B y C**



## Conclusiones y Discusión

Se ha logrado comprobar la eficacia de las técnicas de relajación e imaginación en la aplicación a jugadores de baloncesto para mejorar su rendimiento en situaciones de juego. Pero no se ha podido afectar a toda la gama de ejecuciones

motoras, que forma parte del conjunto llamado rendimiento. Se ha visto que las más afectadas fueron los lanzamientos y las pérdidas de balón, estos dos tipos de ejecuciones son, dentro del entrenamiento y el proceso de aprendizaje de estas, las más practicadas y las que menos complejidad representan por lo cual se puede exigir mayores niveles de eficiencia en este tipo de ejecuciones motoras. Dentro de los lanzamientos, los de tiro libre, son los que menor complejidad y oposición presentan, pues no tienen la presión de la marca, ni de tiempo, y son de los que se practican con mayor frecuencia por lo cual la exigencia a este tipo de indicador es mayor.

Con relación a las pérdidas de balón, o también llamadas pases interceptados, la frecuencia de práctica de los pases de balón es, quizás, de las más elevadas, es de las ejecuciones la menos compleja y aunque la oposición del equipo contrario esté en relación a lograr errores en este tipo de ejecución, sus pérdidas por partidos deben ser de las más bajas.

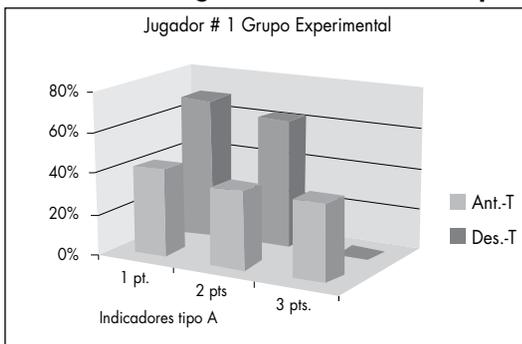
Los otros tipos de ejecuciones motoras, llamados indicadores, tienen un nivel de complejidad en su ejecución que pueden llevar a niveles de exigencia menores con relación a su presencia y eficiencia. Los lanzamientos de tres puntos, presentan un nivel de complejidad mayor debido a la distancia entre la línea demarcatoria y el aro o tablero contrario, por lo cual no todos los jugadores de equipo pueden realizar con eficacia este tipo de lanzamientos; además que este tipo de lanzamientos tiene un número de prácticas menor al de los lanzamientos de dos puntos o libres.

Las asistencias, como ejecución presentan un nivel de complejidad bastante alto, por lo cual son pocos los jugadores que pueden realizarlas con acierto. Existe una relación bastante importante entre la aptitud o habilidad innata y la ejecución acertada de este tipo de indicador, por ello el aprendizaje y la frecuencia de ejecuciones sólo logrará pulir o modelarla.

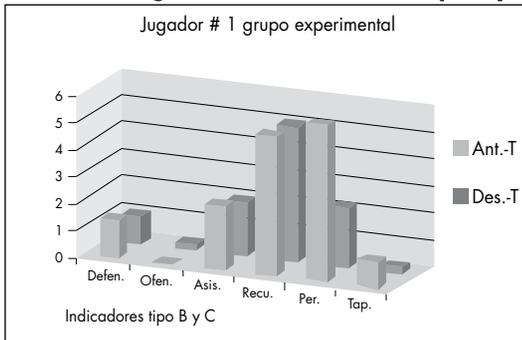
En cuanto a las recuperaciones de balón, estas presentan un nivel adecuado, especialmente en los armadores, porque la práctica y la táctica de juego de este equipo se encuentra en relación a su eficiencia, por lo cual no se incrementaron pues están casi dentro de los niveles óptimos.

En cuanto a los rebotes, este tipo de ejecución presenta una gran influencia, casi determi-

**Figura 5**  
**Jugador N°1. Indicadores Tipo A**



**Figura 6**  
**Jugador N° 1. Indicadores tipo B y C**



nante, en el tamaño de los jugadores y el de los oponentes, y por ende la posición de juego dentro de la cancha (pivote); dentro de la muestra tanto del grupo experimental como en el grupo de control no se encuentran jugadores que realicen el juego de pivote por no contar con la altura y envergadura física necesaria. Por lo tanto no era de esperarse un incremento significativo en este tipo de indicador.

## Bibliografía

- Bakker, F. C., Cols. *"Psicología del Deporte" Conceptos y Aplicaciones*. Consejo Superior de Deportes y Ediciones Morata, S. L., Madrid, 1990.
- Bell, K.F., *"Championship Thinking in Sport"*. Cliffs, NJ, Prentice Hall, Englewood, 1983.
- Calderón, R., *Sistema "Cognitivo Conductual" para el desarrollo del proceso de relajación en pacientes con trastornos de ansiedad*, Journal of Behavior Psychotherapy, B.P.A., U.S.A., New York, 1991.
- Corbin, C. B., "Mental Practice". In W. P. Morgan (Ed.), *Erogenic acids and muscular performance* (pp. 94-118), Academic Press, New York, 1972.
- Davis, D., *"Factores Psicológicos en el deporte competitivo"*. Ancora S. A., Barcelona, 1991.
- Duffy, E., "Activation and Behavior", Wiley, New York, 1962.
- Easterbrook, J.A., *The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior*, Psychological Review, 66, 183- 201, 1959.
- Hahn, E., *Regulative Methoden im Sport*, Leistungssport, 4, 282-285, 1972.
- Jacobson, E., *"Progressive Relaxation"*. The University of Chicago Press, Chicago, 1938.
- Landers, D.M., "Motivation and performance: the role of arousal and attentional factors". En W. Straub (Ed.), *Sport Psychology, an Analysis of Athletic Behavior*. Mouvent Publications, Ithaca, New York, 1978.
- Landers, D.M., *The arousal-performance relationship revisited*. Research Quarterly for Exercise and Sport 51, 77-90, 1988.
- Lazarus, R.S., Folkman, S., *"Estrés y Procesos Cognitivos"*. Martinez Roca, Barcelona, 1986.
- Malmö, R.B., *Activation: a neuropsychological dimensional*. Psychological Review, 66, 367-386, 1959.
- Martens, R., *"Sport Competition Anxiety Test"*. Human Kinetics, Illinois, 1971.
- Nidderer, R.M., *Test of attentional and interpersonal style*. Journal of Personality and Social Psychology, 34, 394-340, 1976.
- Rey, S., *"Psicología y Deporte Competitivo"*. Editorial Universitaria, Santiago, 1985.
- Riera, J., *"Introducción a la Psicología del Deporte"*. Martinez Roca, Barcelona, 1985.
- Schreiber, E. H., *Using hypnosis to improve performance of college basketball players*, Perceptual and Motor Skills, 72, 536-538, 1991.
- Thomas, A., *Psicología del Deporte*. Herder, Barcelona, 1982.
- Varios, *Anxiety in Sports: And International perspective*. Hemisphere Publishing Corporation, 1989.
- Wagman, J. D., Barabasz A. F. & Barabasz, M., *Flotation REST and imagery in the improvement of collegiate basketball performance*. Perceptual and Motor Skills, 72, 119-122, 1991.
- Weinberg, R. S., *The relationship between mental preparation strategies and motor performance: A review and critique*. Quest, 33, 728-734, 1982.
- Weinberg, R., Hankes, D., Jackson, A., *"Effect of the Length and temporal location of the mental preparation interval in Basketball shooting performance"*. International Journal Sport of Psychology, 22, 3-14, 1991.
- Welford, A.T., *"Fundamentals of Skills"*. Methuen, London, 1968.
- Whelan, Mahoney y Meyers, *Performance Enhancement in Sport: A Cognitive Behavioral Domain*. International Journal of Sport Psychology, 22, 307-327, 1991.
- Wolpe, J., *"Psychotherapy by Reciprocal Inhibition"*. Stanford University Press, California, 1957.