

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA MEDIANTE RUTINAS DE ATENCIÓN Y CONCENTRACION EN UN EQUIPO DE VOLEIBOL PARA MEJORAR LA EFECTIVIDAD COLECTIVA DEL SAQUE

Joaquín Díaz Rodríguez

Asociación Cántabra de Psicología del Deporte, Cantabria, España

Gabriel Rodríguez San Juan

Facultad de Psicología de San Sebastián, Universidad del País Vasco, País Vasco, España

RESUMEN: Se presenta un trabajo realizado en un equipo de voleibol masculino de la Liga FEV en el que se intentó instaurar estrategias psicológicas de mejora de las capacidades de atención-concentración y de toma de decisiones mediante la implantación de rutinas durante el momento del saque. Se partía de la hipótesis de que el empleo de rutinas y de técnicas de práctica imaginada (visualización) durante el desarrollo del saque mejoraría la efectividad del mismo. Se recogieron los datos de efectividad del saque durante cinco partidos de la liga oficial (fase de línea base), a continuación se realizó la fase de intervención (entrenamiento) y se volvió a recoger la efectividad del saque en otros cinco encuentros (fase de resultados). Se analiza la eficacia del entrenamiento psicológico y se ofrecen algunas pautas de mejora de la intervención.

PALABRAS CLAVE: Saque, voleibol, rutina, efectividad.

ABSTRACT: A work based on a volleyball men team that plays in Spanish FEV league is here presented. With this paper we are trying to fix psychological strategies to improve the capacities of attention, concentration and decision taking, the using of routines in the moment of serving in official competitions as a way to improve the effectively of the whole team. We begin with the hypothesis that the uses of routines and techniques of imagined practices (visualization) during the action of serving would improve the effectively of it. Some data of the serving effectively was collected in five different games during the official competition (baseline phase). After that, a phase of intervention (training) was carried away and then, data of the serving effectively was collected again in other five games (results phase). The psychological training effectiveness is analysed and some possible ways of improving the intervention are presented.

KEY WORDS: Service, volleyball, routine, effectively.

INTRODUCCIÓN

El gesto del saque en voleibol

El saque en voleibol es un gesto técnico individual que puede llegar a tener una clara incidencia en el resultado final, afectando así en el rendimiento del equipo. La mayoría de los entrenadores de voleibol han coincidido en señalar que el saque siempre ha sido el primer arma del ataque. Por ejemplo, Gerbrams y Murphy (1995) en un estudio teórico señalan que la finalidad del saque es:

- Anotar punto.
- Limitar las posibilidades del contrario.
- Tomar ventaja con el bloqueo propio y la defensa de campo.

También, Lucas (2000) ha insistido en la idea de que el servicio representa un ataque; un saque potente, en efecto, gana puntos y rompe la ofensiva del rival. Por ejemplo, la estimación del porcentaje de puntos que se consigue mediante el saque varía, según los autores, desde el 4% (Anastasi, 2002) hasta el 10 o el 15%, dependiendo de los niveles deportivos (Monge, 2001).

El saque es, además, un gesto con una importante carga táctica individual. Durante el momento del saque el deportista desarrolla con su comportamiento táctico conductas de toma de decisiones, tratando de optar por la mejor opción en función de las demandas de la situación y de sus propios recursos (Buceta, 1998). Incluso, esta condición táctica individual debe complementar la táctica colectiva, en el sentido de que el jugador que saca debe comprender las distintas situaciones relevantes por las que atraviesa el equipo en el momento de efectuarlo, buscando así la mejora en la eficacia colectiva.

El peso de la efectividad del saque sobre el resultado final cobró una importancia adicional, si cabe, con la introducción del nuevo sistema de puntuación, *Real Point System (RPS)*, a partir de los juegos olímpicos de Atlanta (1996). Mediante este sistema de puntuación los jugadores pierden el punto al fallar su saque. Ello ha llevado a que la mayoría de los entrenadores incidan cada vez más, y de manera especial, en la correcta disposición psicológica en la fase de saque. Frecuentemente éstos solicitan a los jugadores que su decisión en la fase de saque sea más meditada que a la hora de realizar el resto de gestos técnico-tácticos. Por ejemplo, el seleccionador francés Philippe Blain, (2001) propone la necesidad de aprovechar todo el tiempo reglamentario para sacar, intentando olvidar lo acaecido en los saques anteriores. Y es que una característica distintiva del saque es que se trata de un gesto que se realiza sin la carencia de tiempo que precisan los otros componentes del juego (remate, pase, recepción...). Reglamentariamente, se dispone de 8 segundos a partir de la indicación del árbitro para ejecutar el saque. Esto le concede al jugador un margen temporal relativamente amplio desde el momento en el que percibe la situación de juego hasta que finalmente elabora su respuesta motriz, durante el cual tendrán lugar una serie de procesos cognitivos que serán, al menos en parte, responsables de dicha respuesta y del éxito de tal acción (Cárdenas, 1995). El empleo de estrategias cognitivas durante este período de tiempo podría mejorar el procesamiento de la información del entorno de juego, mejorando así la efectividad de la acción. Todo ello evidencia que, además de los componentes técnico-tácticos, el saque precisa de una serie de componentes psicológicos. Algunos de los componentes psicológicos más necesarios para una correcta preparación y ejecución del saque podrían ser:

- Aumentar el riesgo para dificultar el ataque rival
- Mejorar la eficacia colectiva del saque
- Decidir forma de sacar según las líneas de ataque del equipo contrario

- ▣ Decidir forma de sacar según el momento y tanteo del partido y/ o set
- ▣ Aumentar la autoconfianza “sin dudas en el momento de sacar”
- ▣ Controlar el pensamiento “olvidar lo anterior, sobre todo si ha sido error”
- ▣ Observar y elegir zonas de saque “sacar a los puntos débiles o zonas de conflicto”
- ▣ Reducir los errores. “cada saque fallado es un punto para el equipo contrario”

Practica mental

La práctica mental es una de las áreas básicas en el campo de la psicología del deporte (Murphy, 1994). Muchos autores sostienen que la práctica imaginada o visualización es una técnica mediante la cual se pueden llegar a conseguir algunos de los objetivos deportivos y psicológicos planteados en las técnicas deportivas similares al saque de voleibol (Corbin, 1972; Driskell, Copper y Morán, 1994; Richardson, 1967). Bandura (1977, 1987) sugiere que la práctica mental aumenta las expectativas de éxito de los jugadores y favorece, por tanto, la mejora de su rendimiento. En esta misma línea Díaz (1982) refiriéndose al voleibol proponía los entrenamientos de práctica mental para “lograr un dominio mayor de la situación, para aumentar el rendimiento físico, técnico y táctico, tanto a nivel individual como de grupo, preparando el nivel mental del jugador para afrontar las diversas situaciones a las que tiene que enfrentarse durante el juego”.

La consecución de los objetivos propuestos en la práctica mental precisa de un grado considerable de concentración. Se acepta que el nivel de ejecución mejora con niveles óptimos de atención-concentración. Numerosos autores desde diferentes posiciones teóricas han puesto de manifiesto la importancia de la práctica mental como una técnica adecuada para conseguir una correcta concentración del jugador (Bandura, 1982; Hezker y Kaczor, 1988; Kosslyn, 1994; Lang, 1977; Mahoney y Avenier, 1977). La práctica repetida y reforzada positivamente de una imagen mental conlleva el cambio en la ejecución del deportista en la dirección deseada (Rushall, 1988). También diversos autores han puesto en evidencia que la combinación de práctica mental y práctica física es la manera más eficaz de aumentar las actuaciones de los atletas (Driskell y cols., 1994; Feltz y Landers, 1983). La visualización ha resultado efectiva en el aprendizaje de diferentes técnicas deportivas. En tres trabajos distintos Hardy y Callow (1999) exponen que la visualización o práctica imaginada produce efectos beneficiosos sobre el aprendizaje de *katas*, ejercicios gimnásticos de suelo y escalada en rocódromos.

Teniendo en cuenta los efectos de la práctica mental aquí comentados, así como los componentes psicológicos del saque en voleibol descritos en el apartado anterior, se podría esperar que la práctica mental ensayada durante el momento del saque, acompañada de otras estrategias psicológicas, mejorase el nivel de ejecución del saque y su efectividad. No obstante, cabe mencionar que según algunos autores existen todavía muchos interrogantes sobre el auténtico papel de la práctica mental en la mejora del rendimiento deportivo (e. g., Sánchez y Lejeune, 1999). Por ejemplo, en un reciente trabajo, Herrero y García (2003) concluyen que el trabajo de visualización no mejora el rendimiento físico en *press* de banca en estudiantes de Educación Física.

Rutinas y estado de sobreactivación

Según diferentes autores, (Balaguer, 1993; Mora, García, Toro y Zarco, 2000; Susan y Mihaly, 2002) la variable precipitación está relacionada con problemas de concentración. Los deportistas también tienden a tomar decisiones más precipitadas en estado de sobreactivación.

El empleo de rutinas se ha revelado como una práctica útil a la hora de establecer pautas de comportamientos óptimas para cada deportista, tanto durante la precompetición como durante la concentración en las competiciones, entendida ésta como evitar distracciones (Balagué, 1997). La misma autora considera que el objetivo de todas las rutinas es reducir el número de decisiones que debe tomar el deportista y *centrar* a éste. Las rutinas ayudarán a los deportistas a elegir aquellos aspectos que le sean más útiles y focalizar la atención en aquellos aspectos técnicos y tácticos particularmente relacionados con el gesto que tengan que realizar. Por lo tanto, la instauración de rutinas durante el momento del saque podría potenciar los requerimientos psicológicos referidos principalmente a la concentración y el control de la activación.

Objetivo de este trabajo

En el presente trabajo se combinó la práctica imaginada y las rutinas en el momento del saque con el objetivo de intentar mejorar la efectividad del saque en un equipo de voleibol. Se esperaba observar que la realización de estas rutinas y la producción de imágenes mentales de los componentes del saque durante el tiempo reglamentario, mejorase la concentración, el control de la activación y la ejecución durante el momento del saque, optimizándose así su efectividad.

METODO

Equipo (Sujetos)

El trabajo se realizó con un equipo de voleibol masculino participante en la Liga de la Federación Española de Voleibol (Liga FEV) que es el segundo nivel competitivo del voleibol masculino español. Se decidió intervenir sobre el gesto del saque por recomendación del entrenador, ya que consideraba que el equipo no "sacaba" bien. También por la facilidad que presenta el gesto para una intervención psicológica sistemática y la comprobación de su eficacia. En el estudio participaron todos los jugadores del equipo, aunque para los resultados finales sólo se tuvieron en cuenta los datos referidos a los seis jugadores que intervinieron como titulares en los partidos de competición registrados. Todos los jugadores eran de categoría senior, aficionados compensados. Cinco españoles y dos argentinos con una experiencia de juego de más de ocho años en diferentes competiciones nacionales.

Procedimiento

La intervención se realizó sin alterar el plan y estructura de los entrenamientos semanales en el contexto general de la actividad del equipo.

Fase de línea base

La fase de línea base comprendió los cinco últimos partidos de la primera vuelta de la competición oficial. Durante estos partidos se registraron las siguientes variables dependientes relacionadas con los saques efectuados por los jugadores: efectividad del saque, tipo de saque y tiempo empleado en efectuarlo.

El cálculo de la **efectividad** individual y colectiva de los saques se realizó mediante el sistema estadístico de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB). Cada saque tiene una valoración que se puntúa entre 0 y 4.

- Se considera saque 0 cuando el balón no continua el juego (error).
- Se considera saque 1 cuando el equipo receptor puede utilizar todas las posibilidades de ataque.
- Se considera saque 2 cuando se consigue desplazar al colocador y se limitan las posibilidades de ataque.
- Se considera saque 3 cuando el equipo rival nos devuelve el balón "fácil". No hay ataque.
- Se considera saque 4 el saque directo que consigue punto.

El porcentaje de efectividad se calcula aplicando la siguiente fórmula:

$$E = \frac{\quad}{4 \cdot n_T}$$

Donde, E representa la efectividad; n_0 , n_1 , n_2 , n_3 y n_4 , el número de saques con valoración 0, 1, 2, 3 o 4, respectivamente; y n_T el número total de saques contabilizado.

El tiempo empleado en el saque se contabilizó en segundos desde el momento del pitido del árbitro hasta el momento del golpeo del balón, utilizándose en su registro un cronómetro (marca *Konus* modelo *Step Watch*).

El tipo de saque se registró en un apartado creado en la plantilla de registro general. La observación fue realizada por una persona experta que se dedicó únicamente a recoger los datos sobre saque.

Fase de Intervención

Una vez concluida la fase de línea base tuvo lugar la fase de intervención. Durante cinco días un psicólogo enseñó a los jugadores las técnicas para realizar una rutina de saque (ver Anexo 1) integrada en las sesiones de entrenamiento. Media hora antes de la sesión de entrenamiento se llevaba a cabo una relajación progresiva según el método de Jacobson y a continuación comenzaba la práctica mental de visualización. El tiempo dedicado al aprendizaje de la visualización fue de unos 7 minutos. El entrenamiento de visualización se realizó de forma colectiva en la misma sala de entrenamiento. Se utilizaron colchonetas de gimnasia para que los jugadores se mantuvieran tumbados. El psicólogo introducía las imágenes mentales generales y cada jugador debía visualizarse realizando las rutinas de su saque habitual. No se dieron indicaciones técnicas ni tácticas. Algunos jugadores habían recibido anteriormente entrenamiento en técnicas de relajación y algunos también conocían las técnicas de visualización.

Una vez finalizado el entrenamiento de visualización el entrenador comenzaba las sesiones semanales planificadas. En las fases de entrenamiento de saque, el entrenador recordaba la práctica de la rutina ensayada en el comienzo del entrenamiento. Después de estos días de aprendizaje de la rutina los jugadores debían seguir realizando sus rutinas integradas en todas y cada una de las fases de entrenamiento de saque durante las sesiones semanales. El entrenador se lo recordaba al principio de cada fase y les daba instrucciones tácticas y técnicas específicas para afrontar los entrenamientos y los encuentros oficiales. No se modificaron las sesiones de entrenamiento ni en su contenido ni en su estructura.

Después de esa semana de aprendizaje los jugadores debían continuar ensayando el saque siguiendo las rutinas propuestas. Se observó en las sesiones de entrenamiento de saques qué partes de la rutinas se efectuaban y cuáles no se practicaban.

Fase de resultados

La fase de resultados comprendió los cinco partidos siguientes de la competición oficial entrenada la rutina. Durante estos partidos de nuevo se registraron la efectividad del saque, el tipo de saque, así como el tiempo empleado en efectuarlo.

Además mediante una encuesta (ver Anexo 2) se valoró el grado subjetivo de cumplimiento de la rutina, tanto en los entrenamientos como en las competiciones y se realizó una entrevista individual con el mismo objetivo.

Análisis de los datos

Se analizó el efecto de la intervención psicológica realizada comparando el tiempo invertido en el saque y la efectividad del saque antes (fase de línea base) y después (fase de resultados) de dicha intervención.

RESULTADOS

En la Tabla 1 se muestran los datos referidos a los sujetos participantes en función de las tres variables registradas: el tipo de saque, el tiempo empleado en efectuarlo y su efectividad. Respecto al tipo de saque, se puede observar que ningún jugador varió su tipo de saque entre las fases de línea base y resultados.

Por otra parte, aparentemente los jugadores emplearon más tiempo para efectuar el saque después de la intervención (fase de resultados) que antes (fase de línea base). Dado el pequeño tamaño muestral se recurrió a una prueba estadística no paramétrica, la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, para comparar el tiempo medio empleado por los jugadores en ambas fases. El resultado de esta prueba reveló que los jugadores emplearon más tiempo para efectuar el saque después de la intervención, $Z = -2.070$, $p = 0.038$, (aquí y en adelante se adopta un criterio de significación estadística $p < 0.05$).

Respecto a la efectividad en el saque, se puede observar que ésta fue ligeramente superior durante la fase de resultados que durante la fase de línea base. Sin embargo, una prueba de rangos con signo de Wilcoxon llevada a cabo para comparar estos datos reveló que esta diferencia no resultó estadísticamente significativa, $Z = -0.524$, $p = 0.60$.

Por último, en lo que a la encuesta se refiere, reseñar que aunque las respuestas de los jugadores fueron muy distintas, éstos siempre consideraron positiva la intervención. En general todos estuvieron "de acuerdo" o "totalmente de acuerdo" en que la rutina les había ayudado a concentrarse mejor a la hora de sacar. También manifestaron "acuerdo" en haber practicado la rutina en cada saque, tanto en los entrenamientos como en los partidos. Aunque el resto de las respuestas fueron contradictorias cabe señalar que los jugadores comentaron que lo que más les había costado era "visualizar" y "verbalizar" y lo que creían haber realizado mejor "gastar los ocho segundos" y "respirar".

Tabla 1. Datos individuales de los participantes y medias referidos a las variables: Tiempo empleado en efectuar el saque, Efectividad del saque y Tipo de saque, durante las fases de Línea Base y Resultados.* T.F. = tenis flotante, S.P. = salto potencia, F.S.= floating en salto

Sujetos	Tiempo invertido en el saque		Efectividad en el saque		Tipo de Saque	
	Línea Base	Resultados	Línea Base	Resultados	Línea Base	Resultados
1	2"	3"	12,01	6,25	T.F.*	T.F.
2	7"	7"	24,70	35,41	T.F.	T.F.
3	4"	6"	20,31	6,25	S.P.*	S.P.
4	6"	7"	17,53	33,6	F.S.*	F.S.
5	2"	4"	28,33	34,01	T.F.	T.F.
6	3"	5"	25	27,08	T.F.	T.F.
Media	4"		5,33"	21,31		23,76

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos revelaron un efecto de la intervención sobre el tiempo empleado por los jugadores en el momento del saque. Éstos emplearon más tiempo para sacar en los partidos de la fase de resultados que durante los partidos previos de la fase de línea base. Sin embargo, en contra de lo esperado, este resultado no se vio acompañado por un efecto de la intervención sobre la eficacia del saque, al no detectarse diferencias significativas entre la eficacia colectiva observada antes y después de la intervención. El aumento del tiempo observado en el momento del saque durante los partidos de la fase de resultados y el testimonio de los jugadores en las entrevistas indican que éstos sí realizaron la rutina durante estos partidos. Entonces, cabe preguntarse ¿por qué no se detectó ningún efecto sobre la eficacia?

Una primera posibilidad es que los resultados de este trabajo se hayan visto limitados por el tamaño de la muestra empleada. Quizás el efecto sobre la efectividad en el saque no pudo detectarse por la baja potencia estadística derivada del pequeño tamaño muestral. Sin embargo, el hecho de que con el mismo tamaño muestral sí se detectase un efecto sobre el tiempo empleado en el saque parece no apoyar esta hipótesis. Por ello nos inclinamos más a pensar que la implantación de las rutinas y de la práctica mental de visualización durante el gesto de saque pudo no resultar totalmente efectiva por otro tipo de aspectos y limitaciones de carácter procedimental. A continuación señalamos, alguno de estos aspectos que, a modo de sugerencia, creemos que podrían ser tenidos

en cuenta a la hora de plantear trabajos futuros en este mismo deporte, o en deportes de similar estructura.

Varios autores han coincidido en señalar que una intervención psicológica como la llevada a cabo en nuestro trabajo resulta mucho más eficaz cuanto mejor sea la habilidad técnica que poseen los deportistas y cuanto más efectivamente dominen éstos la ejecución técnica (Driskell y cols., 1994; Schmitd, 1982; Weimberg, 1982). Consideramos que los jugadores participantes en nuestra intervención, aunque no eran principiantes, no poseían un excelente dominio técnico-táctico de la ejecución del gesto de saque. Es posible que esta limitación técnico-táctica dificultase la observación de un mayor beneficio de las técnicas de visualización sobre la eficacia en el saque.

Otro aspecto que pudo influir en los resultados de la intervención es la duración del tiempo del aprendizaje y de la práctica mental de visualización realizados. Una revisión de la literatura existente revela un cierto desacuerdo en cuanto al tiempo óptimo durante el cual la técnica debe ser incluida en el programa de entrenamiento y en cuanto a la duración del entrenamiento mental (Driskell y cols., 1994; Ryan y Simons, 1981; Schmidt, 1975; Twining, 1949). Es posible que los tiempos de aprendizaje sistemático empleados en nuestro trabajo (35 minutos en 5 sesiones de 7 minutos de visualización del gesto) resultasen escasos. En un principio se esperaba que la forma de intervención integrada en las sesiones de entrenamiento contribuyese a incrementar más el tiempo de práctica. Sin embargo, posiblemente éste no fue el caso debido a la no mediación directa del psicólogo en esta parte de la intervención.

No obstante, y aun aceptando que la dedicación de un mayor tiempo de aprendizaje pudiera haber sido conveniente, consideramos que el aspecto más problemático de la intervención fue que las sesiones de entrenamiento y práctica mental se realizaron de forma colectiva, con indicaciones generales iguales para todos los deportistas. Pensamos que este tipo de entrenamientos presentan grandes dificultades para integrarlos en las sesiones de entrenamiento global, resultando más convenientes, tal y como ha sugerido Weinberg (1982), las intervenciones individuales. Además, éstas deberían ser realizadas con la presencia continuada de un especialista. El trabajo interdisciplinar con el entrenador debe ser previo, acotando principalmente las necesidades tácticas. A continuación se debería realizar el trabajo individual con el jugador en dos niveles. Un primer nivel en el que se tengan en cuenta la experiencia, la capacidad de retención de imágenes, los niveles de activación-relajación conseguidos y las habilidades de práctica adquiridas. Y un segundo nivel en el que se analicen las condiciones en las que se tiene que realizar el gesto técnico (saque), momento del set, momento del partido, acción previa realizada, presión del público, etc, entre otras variables influyentes.

En suma, creemos que la intervención psicológica mediante la implantación de rutinas y práctica mental (visualización) para la mejora de la efectividad del saque de voleibol es un método que puede ser adecuado si se tienen en cuenta algunos de los aspectos mencionados, que a modo de resumen serían:

Puede resultar muy conveniente para intervenciones psicológicas de rendimiento, y para que los atletas consigan beneficios de las técnicas psicológicas, que éstos posean un gran dominio de la técnica deportiva, en nuestro caso el saque, sobre la que se va a trabajar.

Este tipo de intervenciones no son totalmente integrables en las sesiones globales diarias, y deben ser realizadas y supervisadas, en todas sus fases por el psicólogo del deporte. La intervención debe ser individualizada y personalizada, al menos en sus primeras fases, realizándose con posterioridad controles temporales para que la práctica mental se mantenga y mejore. Según nuestra experiencia desaconsejaríamos la intervención colectiva en este tipo de intervenciones, en tanto no se disponga de nuevas aportaciones.

Consideramos que, a diferencia de la práctica de las rutinas, la práctica imaginada (visualización) no debe ser integrada en las sesiones diarias junto con el resto de las destrezas técnicas. Un buen manejo de todas las diferencias individuales de cada jugador y de las circunstancias del juego, requieren del control y de la supervisión de un especialista.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anastasi, A. (2001). Entrenamiento de la táctica del cambio de saque. *Documentación Técnica VIII Congreso Internacional Sobre Entrenamiento Deportivo, Importancia de la Preparación Táctica en la Mejora del Rendimiento en Voleibol*. León.
- Balaguer, I. (1993). Entrenamiento psicológico. En M. Crespo (Coord.). *Tenis I*. España: COI.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-125.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona. Martínez Roca.
- Blain, Ph. (2001). Entrenamiento del saque ante la perspectiva del sistema de acción punto. *Documentación Técnica VIII Congreso Internacional Sobre Entrenamiento Deportivo, Importancia de la Preparación Táctica en la Mejora del Rendimiento Deportivo*. León.
- Corbin, C.B. (1967). Effects of mental practice on skill development after controlled practice. *Research Quarterly*, 31 560-569.
- Díaz, J. (1982). Preparación psicológica especial. *Rev Vb RFEVB* 4(1), 22-23.
- Driskell, J.E., Cooper, C., y Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 4, 481-492.
- Granell, I. (2003). La práctica imaginada para la mejora de la táctica en baloncesto. En S. Márquez (Coord.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte: Perspectiva Latina*. León: Universidad de León.
- Feltz, D.L. y Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skills learning and performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57.
- Hardy, L. y Callow, N. (1999). Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important. *Journal Sport Exercise Psychology*, 21(2), 95-112.
- Hecker, J.E. y Kaczor, L.M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: Some preliminary findings. *Journal of Sport Psychology*, 10, 363-373.
- Herrero, J.A. y García, D. (2003). Influencia del trabajo con visualización sobre la fuerza máxima isométrica en press banca. En S. Márquez (Coord.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte: Perspectiva Latina*. León: Universidad de León.
- Kelly, D.A. (1965). *The relative effectiveness of selected mental practice techniques in high school girls' acquisition of gross motor skill*. Disertación de Master no publicada: University of Washington, Seattle.
- Kosslyn, S.M. (1994). *Image and Brain*. Cambridge: The MIT Press.
- Lang, P. (1977). Imagery in therapy: An information processing analysis of fear. *Behavior Therapy*, 8, 862-886.
- Lucas, J. (2000). *Recepción, colocación y ataque en voleibol*. Barcelona. Paidotribo.
- Mahoney, M.J. y Avenier, M. (1997). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 17-25.
- Mora, J.A., García, J., Toro, S. y Zarco, J.A. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. Pirámide. Madrid.

- Monge, M. (2001). Propuesta de un proceso de observación de la estructura del juego en voleibol. *Congreso Internacional Sobre Rendimiento Deportivo, Importancia de la Preparación Táctica en la Mejora del Rendimiento en Voleibol*. León.
- Murphy, S.M. (1994). Imagery interventions in sport. *Med. Sci. Sports Exercises*, 26(4), 486-494.
- Richardson, A. (1967). Mental practice: A review and discussion, Partes I y II. *Research Quarterly*, 38, 59-107 y 264-273.
- Rushall, B.S. (1998). Covert modelling as a procedure for altering an athlete's psychological state. *The Sport Psychology*, 2, 131-140.
- Ryan, D.E. y Simons, J. (1981). Cognitive demand imagery and frequency of mental rehearsal as factors influencing acquisitions of motor skills. *Journal of Sport Psychology*, 3, 35-45.
- Sanchez, X. y Lejeune, M. (1999). Practica mental y deporte ¿Qué sabemos después de casi un siglo de investigación? *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 21-37.
- Schmidt, R.A. (1975). *Motor skills*. Nueva York: Harper & Row.
- Schmidt, R.A. (1982). *Motor and control learning: A behavioural emphasis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Susan, A. y Mihaly, C. (2002). *Fluir en el deporte*. Barcelona. Paidotribo.
- Twining, W.E. (1949). Mental practice and physical practice in learning a motor skill. *Research Quarterly*, 20, 432-435.
- Weinberg, R.S. (1982). The relationship between mental preparation strategies and motor performance: A review and critique. *Quest*, 33, 195-213.
- Weinberg, R.S. y Jackson, A. (1985). The effects of specific vs. nonspecific preparation strategies on strength and endurance performance. *Journal of Sport Psychology*, 10, 71-78.

Anexo 1 RUTINA DE SAQUE

ANTES DE PITAR EL ÁRBITRO

- Acércate a la zona de saque con seguridad
- Saca siempre desde la misma zona
- Coge el balón con seguridad
- Bota varias veces el balón
- Respira profundamente

DESPUÉS DE PITAR EL ARBITRO

- Mira fijamente a la zona que has decidido dirigir tu saque (1")
- Visualiza la trayectoria de la bola hasta el lugar elegido (2")
- Visualiza el gesto completo del saque, incluida la carrera (saques en salto) (2")
- Saca con seguridad y con intención de perjudicar la recepción o hacer tanto directo. (2")
- Acepta el resultado

- ✓ Resultado Positivo: Verbalización positiva, p.ej. "*Muy bien*", "*Estupendo*" "*Buen saque*".
- ✓ Resultado Negativo: Verbalización positiva de futuro, p.ej. "*La próxima mejor...*" "*El próximo lo consigo...*".

Practica estas rutinas en cada sesión de entrenamiento y en cada saque
Las verbalizaciones positivas realízalas en primera persona.

Anexo 2

VALORACIÓN DE LAS RUTINAS DE SAQUE

Nombre y Apellidos:

Me gustaría conocer tu grado de realización y valoración de las rutinas de saque propuestas. Contesta sinceramente a las siguientes preguntas.

1. La rutina de saque te ha ayudado a concentrarte mejor a la hora del saque.

Total- Mente de Acuerdo	De acuerdo	Indi- ferente	En desa- cuerdo	Total- mente desacuerdo
5	4	3	2	1

2. He practicado la rutina en cada saque de los entrenamientos y partidos

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

3. He conseguido hacer totalmente la rutina durante los saques en partidos

5 4 3 2 1

4. He hecho sólo alguna de las partes de la rutina de saque.

5 4 3 2 1

5. Has realizado las verbalizaciones propuestas en la rutina

5 4 3 2 1

6. Las partes de la rutina que más me han costado han sido:

a).....b).....c).....
d).....e).....f).....

7. Las partes de la rutina que creo he realizado mejor han sido:

a).....b).....c).....
d).....e).....f).....

8. Si crees que no has practicado y realizado totalmente la rutina de saque, di cuales son a tu juicio las razones para ello.