

Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo

João Lameiras*, Pedro L. Almeida*, Juan Pons** y Alexandre Garcia-Mas**

ROUTINE INCORPORATION FOR THE OPTIMIZATION OF SPORT PERFORMANCE

KEYWORDS: Intervention, Routines, Five-step approach, Performance, Football.

ABSTRACT: The aim of the study was to assess the impact of the inclusion of a routine in the performance of a young player, in terms of direct free execution. Based on the *Five-step Approach* (Singer, 2000) an individualized intervention directed towards the learning and systematization of a routine was conducted, using strategies for physical, technical and mental preparation of the athlete. The results indicate that after the intervention the athlete's performance improved significantly, demonstrating the positive impact of incorporating routines, similar to results of previous studies (e.g. Ajamil, Pascual, Idiakez and Echevarria, 2011; Czech, Ploszay and Burke, 2004; Lidor and Mayan, 2005; Singer, 2002). The findings of this study have important practical implications for all those involved in the sports context. As well as contributing to an effective approach in response to this specific need, it emphasizes the importance of incorporating psychological strategies in the field of athletic training.

La capacidad para adquirir, desarrollar y demostrar habilidades motoras complejas en entornos diferentes y bajo condiciones de estrés es, sin duda, un reto para todos los atletas. Por otro lado, comprender y explicar estos mecanismos, los procesos cognitivos y estrategias de autorregulación es un desafío constante para todos los intervinientes en los contextos deportivos.

Con respecto al complejo fenómeno que constituye el rendimiento deportivo, las rutinas poseen un papel determinante en lo que concierne al desempeño físico, técnico y psicológico de los deportistas, debiendo desarrollarse e implementarse con el fin de maximizar el rendimiento (Weinberg y Gould, 2003). Las rutinas previas a la ejecución se han definido como una secuencia sistemática de acciones motrices que implican un componente emocional y cognitivo, siendo efectuadas consistentemente antes de la ejecución de tareas cuyo ritmo depende directamente de los atletas (Singer, 2000).

En este sentido, las rutinas pueden y deben ser experimentadas, aprendidas y utilizadas durante todo el proceso de desarrollo de la habilidad deportiva. Del mismo modo, se debe

enfatar la necesidad de utilizar estrategias de instrucción adecuadas, ya que deben ayudar a los atletas a desarrollar la mecánica de los movimientos técnicos que componen las diferentes modalidades, lo que permite la potenciación de los estados emocionales previos a la ejecución (Buceta, 1998; Lidor y Singer, 2003; Lorenzo, Gómez, Pujals y Lorenzo, 2012).

De este modo, parece claro que las rutinas son beneficiosas con respecto al foco de la atención, a la reducción de la ansiedad, a la eliminación de los estímulos distractores, al aumento de la autoconfianza y en la preparación mental para el rendimiento (Czech, Ploszay y Burke, 2004; Díaz y Rodríguez, 2005). Varios enfoques relativos a esta problemática han sido sugeridos, siendo el *Five-step Approach* (Singer, 2000) uno de los más citados en cuanto a su efectividad y adaptabilidad durante el proceso de aprendizaje, mostrándose también útil durante las situaciones reales de juego (Schack, Whitmarsh, Pike y Redden, 2005). Esta metodología fue diseñada para potenciar el aprendizaje y el desempeño en tareas motoras que implican rutinas cerradas. La Figura 1 ilustra los diferentes pasos que constituyen este abordaje.

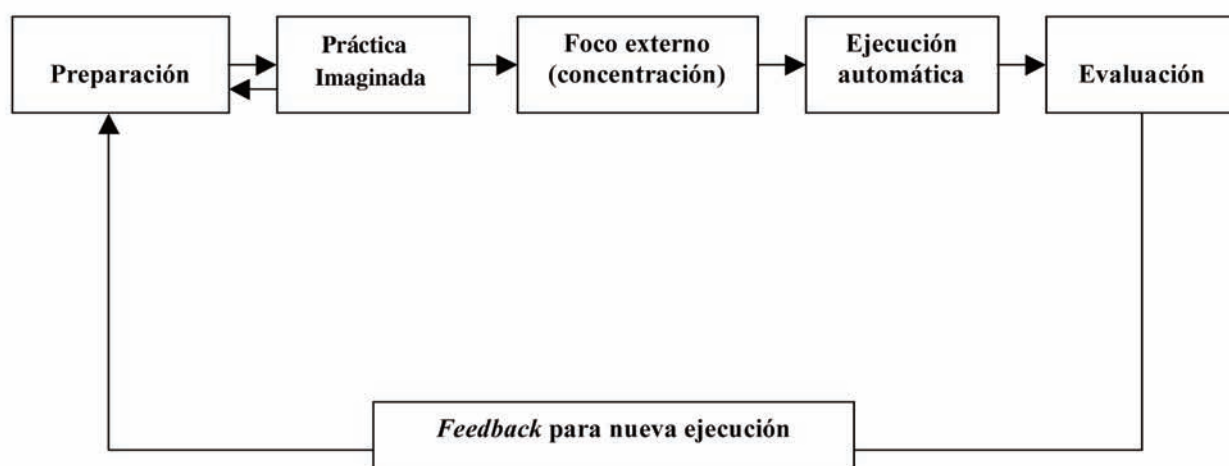


Figura 1. Five - step Approach (adaptado de Singer, 2000).

Como se puede observar en la figura anterior, esta estrategia consta de cinco etapas que consisten en lo siguiente:

1. La preparación para la ejecución: el atleta debe regular su nivel de activación y realizar la rutina previamente determinada;
2. Ensayar mentalmente la ejecución técnica a realizar, debiendo para ello dominar los movimientos correspondientes y poseer la capacidad de percibir las sensaciones asociadas con estos movimientos;
3. Centrar la atención en un estímulo antecedente, externo al atleta, que considere pertinente, evitando así cualquier estímulo distractor de origen interno o externo;
4. Ejecutar la conducta sin pensar en los movimientos que constituyen la ejecución o su resultado;
5. Si es posible, evaluar la ejecución a través de *feedback* adecuado, haciendo los ajustes necesarios para la ejecución posterior.

Esta metodología combina la atención consciente, antes de la ejecución (cuando se realiza la práctica en visualización mental), con la atención automática durante la propia ejecución (el atleta centra su atención en los estímulos antecedentes externos, sin estar pendiente de los movimientos que constituyen la ejecución técnica). Así, el *Five-step Approach* (Singer, 2000) incluye todas estas fases que son determinantes para su correcta ejecución que, a través del entrenamiento, pueden ser realizadas con aparente automaticidad.

En suma, la evidencia empírica sugiere que las rutinas son una forma efectiva para la promoción de un estado de preparación física y mental previo a la ejecución en aquellos deportes cuyo ritmo de ejecución depende directamente de los atletas (Cohn, 1990). En este sentido, y tratando de suplantar las necesidades identificadas en este ámbito, el presente trabajo fue elaborado en base al *Five-step Approach* (Singer, 2000). Su objetivo principal se refiere a la evaluación del impacto de la incorporación de una rutina en el rendimiento de un futbolista cadete sobre la ejecución de libres directos.

Tal como se ha referido anteriormente y de forma concluyente, la literatura en Psicología del Deporte (Beauchamp,

Halliwell, Fournier y Koestner, 1996; Czech et al, 2004; Foster, Weingand, Baines, 2006; Jackson y Baker, 2001; Lidor y Mayan, 2005; Predebon y Docker, 1992; Singer, 2002) ha puesto de relieve la influencia positiva de la incorporación de las rutinas en el rendimiento de los atletas, por lo que se espera que en este caso el rendimiento del deportista mejore significativamente después de la intervención.

Método

Descripción del caso y participante

Se trata de un estudio de caso de un jugador de fútbol de 13 años de edad y que practicaba la modalidad desde hacía 5 años, compitiendo actualmente en la categoría Cadete.

La intervención surgió como consecuencia de la necesidad detectada relacionada con las dificultades experimentadas por el deportista en una acción particular del juego, la ejecución de libres directos.

El atleta tenía un alto estatus en el equipo, y su importancia era reconocida por sus compañeros de equipo y entrenadores. Presentaba altos niveles de motivación y un alto nivel de rendimiento en esta tarea en los entrenamientos, pero en los partidos alcanzaba un rendimiento muy bajo. Asociado a ello, y en contexto de competición, el deportista cambiaba sus rutinas previas a la ejecución (por ejemplo, cambiaba el ritmo de carrera antes de golpear el balón), reportando una baja percepción de control sobre la ejecución y una menor percepción de autoconfianza.

Instrumentos y material

Rendimiento

La ejecución del ejercicio se llevó a cabo a aproximadamente 2/3 metros desde el borde del área, con oposición de barrera, en tres zonas distintas del campo (zona frontal, lateral izquierda y derecha) siendo codificado y registrado en una hoja de observación sistemática. En este sentido, las medidas de rendimiento consideradas fueron:

- Tiro al ángulo o a uno de los lados de la portería;
- Tiro al medio de la portería;
- Tiro fuera / barrera;
- Total de tiros a portería.

Procedimiento y diseño de la intervención

Después de un período de observación de entrenamientos y partidos, y de una reunión con el entrenador, éste señaló que a pesar de las habilidades expresadas anteriormente por el atleta, en momentos previos a la ejecución de la tarea específica, el descenso progresivo del rendimiento tras fallar en la tarea, hacía perentoria la necesidad de llevar a cabo una intervención individualizada con el deportista.

Posteriormente, se explicó al atleta cuáles eran los potenciales beneficios de esta intervención teniendo en cuenta los problemas experimentados, enfatizando la importancia del trabajo en equipo. Además, se estipuló que se iban a recoger imágenes de R. para un análisis más detallado de la ejecución.

A partir de este análisis y, en base a la literatura existente en el ámbito de la Psicología del Deporte, específicamente acerca del *Five-step Approach* propuesto por Singer (2000), se diseñó la intervención. La intervención tuvo una duración total de 17 sesiones y contó con la colaboración del entrenador de R. La siguiente figura ilustra la intervención desarrollada en este estudio.

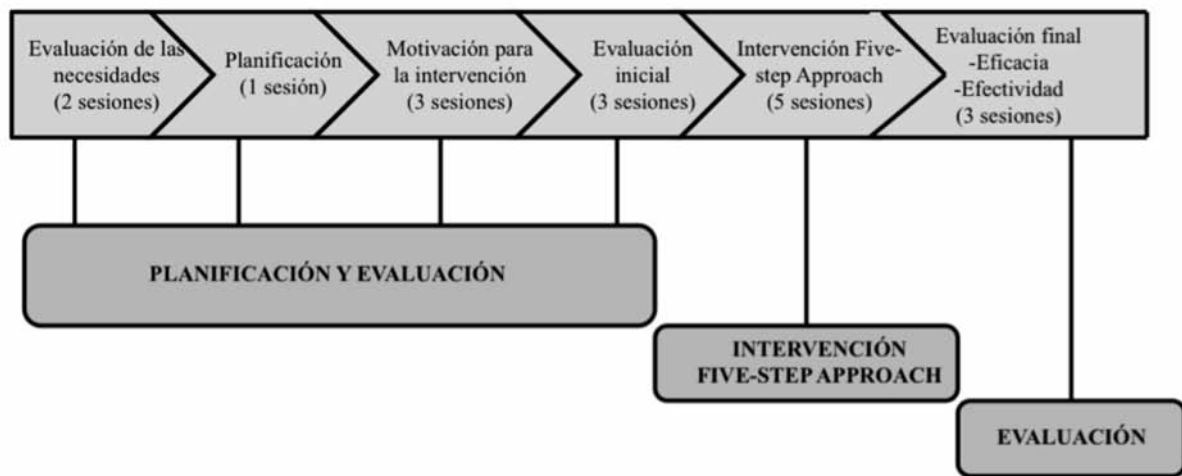


Figura 2. Diseño de la intervención.

Evaluación de las necesidades. En esta fase inicial se procuró evaluar la pertinencia de la intervención. Para ello, se realizaron dos sesiones dirigidas a evaluar, junto con el atleta y el entrenador, en qué medida esta intervención sería adecuada a sus necesidades. Se recogieron imágenes en video, tanto en entrenamientos como en partidos, y en base a estas y a una entrevista con el atleta, conjuntamente con el entrenador, tratamos de realizar un análisis detallado de la ejecución de los libres directos. El uso del video *feedback* tuvo como objetivo potenciar el proceso de aprendizaje del deportista. Esta estrategia se constituye como una fuente inmediata de información (junto con la información de las sensaciones corporales asociadas a la ejecución técnica), permitiendo a los atletas una percepción más clara de las ejecuciones - independientemente de los objetivos de las etapas que componen la intervención. En consecuencia, actúa como un registro permanente del desempeño del atleta, que se puede usar en la automonitorización, tanto a corto como a largo plazo (Robertson, 2000).

Una vez realizadas las sesiones pertinentes, fue posible concluir que: a) el deportista mostraba una elevada motivación tanto en los entrenamientos como en los partidos, b) las situaciones de partido eran percibidas como momentos críticos en los que el jugador se sentía ansioso por tener la responsabilidad de ejecutar dicha tarea específica, c) en el partido el deportista

cambiaba sus rutinas previas a la ejecución d) el atleta tenía baja percepción de control sobre la situación, lo cual afectaba negativamente en su percepción de autoconfianza.

Planificación. Después de la evaluación de las necesidades, el entrenador diseñó un ejercicio que constaba en la ejecución de libres directos con barrera, a aproximadamente 2/3 metros desde el borde del área, de 3 zonas diferentes del campo (zona lateral izquierda, derecha y frontal) siendo ejecutados 10 libres de cada una de las zonas seleccionadas. Este ejercicio fue utilizado en todas las etapas de la intervención, incluyendo las evaluaciones inicial y final.

Motivación para la intervención. Esta fase de la intervención adquiere gran importancia, ya que la efectividad de este método aumenta cuando el psicólogo actúa como facilitador del cambio, mientras que el entrenador aporta *feedback* técnico, siendo el atleta responsable de su propio cambio. Debido al rol central del atleta en la mejora del desempeño en la tarea, existe la necesidad de un alto grado de dedicación y compromiso. Así, se le explicó la metodología y los criterios de funcionamiento de cada sesión, ayudando a disipar algunas dudas, y siendo enfatizado el intercambio continuo de información sobre la intervención realizada. Del mismo modo, se explicó al jugador que sería el entrenador quién conduciría todas las sesiones de entrenamiento, siendo los autores del presente trabajo quienes realizarían su

supervisión. Tanto el deportista como el entrenador se mostraban muy motivados para implementar esta estrategia, ya que el objetivo sería potenciar la ejecución de una tarea determinante en el curso de los partidos, y que podría incluso definir el ganador de un partido. Posteriormente se llevaron a cabo dos sesiones con el deportista que procuraron aclarar algunas dudas sobre la implementación de la intervención y, más concretamente, para que pudiera familiarizarse con las demandas de la tarea.

Evaluación Inicial. La evaluación del rendimiento del atleta en la ejecución de la tarea se basó en el ejercicio propuesto por el entrenador, siendo registrada en las hojas de observación, mientras que el *feedback* técnico fue proporcionado por el entrenador.

Intervención Five-step Approach. A través de la incorporación de una rutina siguiendo la lógica prevista en el *Five-step Approach* (Tabla 1), se pretendió potenciar el rendimiento del atleta en la ejecución de libres directos. Este enfoque en particular se refiere a una estrategia global dirigida a la mejora del aprendizaje y de la ejecución, siendo compuesta de forma secuencial por las siguientes etapas: preparación, visualización, enfoque externo (concentración), ejecución y evaluación. Del mismo modo, se pretendió ayudar al atleta a potenciar el proceso atencional; a prevenir pensamientos negativos; a bloquear estímulos distractores; y a desarrollar un plan de acción previo a la ejecución.

Etapas de la <i>Five-step Approach</i>	Objetivo	Instrucciones
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Controlar y direccionar las emociones y la motivación para alcanzar un nivel de activación óptimo para la ejecución. ▪ Desarrollar habilidades de autocontrol en un contexto relativamente controlado y neutral, visando potenciar la ejecución y la transferencia de estas habilidades a la situación competitiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colocar el balón en el lugar indicado para la ejecución; ▪ Colocarse en una posición confortable; ▪ Inspirar profundamente e mirar la portería; ▪ Tener en cuenta la distancia a la portería.
Práctica imaginada	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparación mental, motora y emocional para la ejecución. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Visualizarse a ejecutar el libre directo en el máximo de sus habilidades; ▪ Visualizar la trayectoria del balón en dirección a la portería; ▪ Sentir el ritmo del movimiento mientras mentalmente se imagina a ejecutar la tarea de acuerdo con sus habilidades actuales.
Foco externo (concentración)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Foco de atención en un estímulo específico y relevante del contexto; ▪ Bloquear estímulos distractores internos o externos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enfocarse los ángulos y las zonas laterales de la portería; ▪ Bloquear pensamientos negativos como “espero no fallar esta oportunidad”; “Me gustaría que alguien pudiera disparar en lugar mío”; ▪ Bloquear distractores externos como el ruido y las distracciones del portero.
Ejecución	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecutar la tarea en un estado de casi automaticidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilizar palabras-clave relevantes para el atleta (“mente limpia”) y cuyo objetivo era ilustrar que se pretendía una ejecución sin pensar en nada.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recoger información para una preparación y ejecución posterior más eficaz 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recoger <i>feedback</i> sobre el resultado de la ejecución y de su movimiento corporal; ▪ <i>Feedback</i> sobre la correcta implementación de las etapas anteriores de la rutina.

Tabla 1. Objetivos e instrucciones para cada etapa de la metodología Five-Step Approach utilizados en la potenciación de la ejecución de faltas libres directas en el fútbol.

Evaluación final. Esta fase tuvo como objetivo evaluar la eficacia de la intervención, siguiendo la misma lógica de la evaluación inicial. Además, tratamos de evaluar la eficiencia de la intervención, es decir, la evaluación del punto de vista del atleta y el entrenador de los costos y beneficios atribuidos a la intervención. Esta evaluación se llevó a cabo a través de una pequeña entrevista con el atleta y el entrenador, siendo un paso fundamental de la intervención, ya que proporciona una valiosa información sobre el diseño de nuevas intervenciones y que permite evaluar el impacto de las mismas en los deportistas (Balaguer y Castillo, 1994).

Análisis de datos

Para analizar la eficacia de la intervención, es decir, determinar si existían diferencias estadísticamente significativas en el rendimiento analizado antes y después de la intervención,

se aplicó el test de McNemar. Este test permite una comparación de muestras apareadas, en función de las respuestas dicotomizadas en dos variables (Pestana y Gageiro, 2008). En este sentido, se analizó la proporción de tiros a la portería y de tiros de fuera/barrera, antes y después de la intervención. Todos los análisis estadísticos se han realizado con un nivel de significación de $p < .05$.

Resultados

Como se ha indicado en la introducción, este estudio pretende analizar la influencia de la incorporación de una rutina en la ejecución de libres directos en el fútbol, teniendo por base la metodología *Five-step Approach*. A continuación, se presentan los resultados obtenidos por zona de campo.

		Medio portería	Ángulo/zona lateral	Total de tiros a la portería	Fuera/ barrera	X ²	p
Zona lateral derecha	Antes intervención	5	1	6	24	25.714	.002**
	Después intervención	14	2	16	14		
Zona central	Antes intervención	13	0	13	17	19.031	.031*
	Después intervención	13	6	19	11		
Zona lateral izquierda	Antes intervención	11	0	11	19	26.621	.001**
	Después intervención	13	9	22	8		

* $p < .05$; ** $p < .001$.

Tabla 2. Test de McNemar para comparación de las ejecuciones en las diferentes zonas del campo, con relación al número total de tiros a portería y fuera / barrera, antes y después de la intervención.

Como se puede observar en la tabla anterior, hay una notable mejoría relativa al rendimiento del atleta en la ejecución de las diferentes zonas del campo, en el momento posterior a la intervención. Tanto en la ejecución en la zona lateral derecha ($X^2 = 25.714$; $p = .002$), como en la zona central ($X^2 = 19.031$; $p = .031$) y la zona lateral izquierda ($X^2 = 26.621$; $p = .001$), se verifican diferencias estadísticamente significativas. Así, se puede concluir que el rendimiento del deportista es significativamente mejor después de la intervención.

Evaluación de la eficiencia de la intervención

La siguiente tabla ilustra la eficiencia percibida de la intervención, poniendo de manifiesto que para el atleta y el entrenador, los beneficios superan los costos de la intervención desarrollada.

Deportista		Entrenador	
Costes	Beneficios	Costes	Beneficios
– Quedarse aislado de los compañeros en el final del entrenamiento.	– Percepción clara de la mejoría del rendimiento; – Reducción de la ansiedad previa a la ejecución; – Mejor percepción de control sobre la ejecución y de autoconfianza.	– Trabajar individualmente con un atleta puede haber tenido un impacto negativo en los restantes atletas.	– Mejoría clara del rendimiento del atleta; – Trabajo dirigido hacia una ejecución determinante que puede decidir el resultado de un partido.

Tabla 3. Evaluación de la efectividad de la intervención.

Discusión

El objetivo principal de este trabajo fue evaluar el impacto de la incorporación de una rutina en el rendimiento de un jugador de fútbol de competición, en lo que se refiere al lanzamiento de libres directos. Los resultados confirman la influencia positiva de la rutina implementada basada en el protocolo *Five-step Approach*, ya que el nivel de rendimiento del futbolista mejoró de forma significativa después de la intervención.

Debido a sus características, las rutinas han sido propuestas como estrategias eficaces en la preparación física, técnica, y mental de los deportistas con el objetivo de maximizar su nivel de rendimiento (Weinberg y Gould, 2003). Además, cuando se utilizan como estrategias de autorregulación, pueden llegar a promover también el manejo y el control efectivo del discurso interno, del estado emocional y de los procesos psicofisiológicos de los deportistas (Lidor y Singer, 2003).

Por otra parte, y en cuanto a la ejecución de tareas cuyo ritmo depende directamente del deportista, las rutinas buscan potenciar su percepción de autoeficacia, de control emocional y de éxito en la tarea a realizar. Por lo tanto, la atención deberá dirigirse hacia la creación de imágenes y sensaciones asociadas con el rendimiento deseado. En este sentido, en esta intervención, una de las estrategias utilizadas consistió en el enfoque deliberado en un estímulo específico (las zonas específicas de la portería), con el objetivo de bloquear los estímulos distractores tanto de origen interno como externo.

En este sentido, la elección de las medidas de rendimiento utilizadas se debió al hecho de que estas no dependen de la acción de otros elementos (incluyendo los adversarios, y específicamente al portero), buscando aumentar la percepción de control del deportista. Del mismo modo, y como se sugieren Lidor y Singer (2003), una alta consistencia en la realización de la rutina y de todo el conjunto de conductas motoras que implica la ejecución de una determinada tarea, es un importante factor potenciador del nivel de rendimiento, así como el perfeccionamiento de los procesos de atencionales y cognitivos que conducen a un nivel más elevado de rendimiento.

Como se ha podido ver, la medición objetiva del rendimiento antes y después de la intervención en la instauración de la rutina muestra una mejora significativa, en todas las zonas relevantes del objetivo.

Asimismo, cuando hemos estudiado la percepción de eficacia por parte del lanzador y de su entrenador, la intervención también produjo resultados positivos. Desde el punto de vista del deportista, hemos podido verificar un aumento de la percepción de control sobre la ejecución de los disparos a portería, un aumento de la percepción de autoeficacia y, lo que es más

relevante aún, una mejoría de los estados psicológicos previos y posteriores a la realización de los lanzamientos. En lo que se refiere al entrenador, para él esta intervención ha contribuido positivamente a la mejoría del rendimiento deportivo del deportista en una tarea a la cual atribuye una enorme importancia dentro del juego.

De acuerdo con el marco teórico que justifica la utilización de este tipo de entrenamiento psicológico centrado en la instauración de rutinas, se puede entender que la conjunción de la estrategia atencional establecida y el aumento de la percepción de control sobre la ejecución y de la autoeficacia percibida, puede haber contribuido de manera decisiva para obtener los resultados.

La limitación más relevante de este estudio se debe al hecho de que la intervención se ha realizado únicamente en un contexto de entrenamiento, impidiendo la evaluación de la eficacia de la intervención en condiciones de competición, que podrían ser potencialmente más estresantes. Sin embargo, según Weingelt, Williams, Wingrove y Scott (2000) el proceso de transferencia del aprendizaje en entrenamiento puede favorecerse cuando el esquema motriz utilizado en la ejecución o en el gesto motor entrenado es generalizable, es decir, que sus componentes o subrutinas son estables y permanentes, tal y como ocurre en el gesto técnico que ha sido objeto de la intervención desarrollada en el presente estudio. Por lo tanto, y aunque con ciertas reservas debido a las características propias del deportista participante en el estudio, es probable que la eficacia de la intervención pueda transferirse al menos en parte al contexto competitivo.

En trabajos futuros, a partir de la metodología utilizada en éste, y teniendo por base los objetivos y resultados obtenidos en este estudio. Se podría llevar a cabo un diseño de intervención evaluada de forma longitudinal –que no ha sido posible en este caso debido al fichaje por otro club del deportista participante–, a la vez que se amplía el contexto hasta la competición para estudiar el grado de transferencia del aprendizaje realizado. Por último, se debería comprobar también el grado de inclusión de la rutina aprendida en el repertorio de habilidades psicológicas del deportista.

En suma, los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones prácticas para todos los agentes que se hallan en el contexto deportivo. Además de contribuir con una estrategia eficaz en respuesta a esta necesidad específica, se enfatiza la utilidad de la incorporación de estrategias psicológicas en este ámbito específico del entrenamiento deportivo. Por lo tanto, se potencia una visión más amplia de la labor realizada por los profesionales de la Psicología del Deporte, promoviendo una concepción del entrenamiento deportivo basada en la interdisciplinariedad entre ellos.

INCORPORACIÓN DE UNA RUTINA PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

PALABRAS-CLAVE: Intervención, Rutinas, Five-step approach, Rendimiento, Fútbol.

RESUMEN: El objetivo del estudio fue la evaluación del impacto de la incorporación de una rutina en el rendimiento de un joven futbolista, en cuanto a la ejecución de libres directos. Con base en el abordaje *Five-step Approach* (Singer, 2000) se llevó a cabo una intervención individualizada, dirigida al aprendizaje y sistematización de una rutina, utilizando estrategias destinadas a la preparación física, técnica y mental del atleta. Los resultados indican que después de la intervención el rendimiento del deportista mejoró significativamente, lo que demuestra la influencia positiva de la incorporación de rutinas, de forma similar a los resultados obtenidos en estudios previos (e.g. Ajamil, Pascual, Idiákez y Echevarría, 2011; Czech, Ploszay y Burke, 2004; Lidor y Mayan, 2005; Singer, 2002). Las conclusiones de este estudio poseen importantes implicaciones prácticas para todos los intervinientes en el contexto del deporte. Además de contribuir a un enfoque eficaz en la respuesta a esta necesidad específica, se enfatiza la importancia de la incorporación de estrategias psicológicas en el ámbito del entrenamiento deportivo.

INCORPORAÇÃO DE UMA ROTINA PARA A OPTIMIZAÇÃO DO RENDIMENTO DESPORTIVO

PALAVRAS-CHAVE: Intervenção, Rotinas, Five-step approach, Rendimento, Futebol.

RESUMO: O objectivo do estudo foi avaliar o impacto da incorporação de uma rotina no rendimento de um jovem futebolista, relativamente à execução de livres-directos. Com base na abordagem *Five-step Approach* (Singer, 2000) foi levada a cabo uma intervenção individualizada, dirigida à aprendizagem e sistematização de uma rotina, utilizando estratégias destinadas à preparação física, técnica e mental do atleta. Os resultados indicam que depois da intervenção o rendimento do desportista melhorou significativamente, o que demonstra a influência positiva da incorporação de rotinas, confirmando os resultados obtidos em estudos prévios (e.g. Ajamil, Pascual, Idiákez e Echevarría, 2011; Czech, Ploszay e Burke, 2004; Lidor e Mayan, 2005; Singer, 2002). As conclusões deste estudo possuem importantes implicações práticas para todos os intervenientes no contexto desportivo. Para além de contribuir com uma abordagem eficaz na resposta a esta necessidade específica, enfatiza-se a importância da incorporação de estratégias psicológicas no âmbito do treino desportivo.

Referencias

- Ajamil, D. L., Pascual, J. G., Idiákez, J. A. y Echevarría, B. G. (2011). Análisis de patrones temporales en las rutinas gestuales previas al tiro libre de baloncesto, en la categoría alevín. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 383-400.
- Balaguer, I. y Castillo, I. (1994). Entrenamiento Psicológico en el Deporte. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento Psicológico en el Deporte* (pp. 307-347). València: Soler, S.A.
- Beauchamp, P. H., Halliwell, W.R., Fournier, J. F. y Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10(2), 157-170.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Cohn, P. J. (1990). Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, 4, 301-312.
- Czech, D., Ploszay, A. J. y Burke, K. L. (2004). An examination of the maintenance of preshot routines in basketball free throw shooting. *Journal of Sport Behavior*, 27(4), 323-329.
- Díaz, J. y Rodríguez, G. (2005). Intervención psicológica mediante rutinas de atención y concentración en un equipo de voleibol para mejorar la efectividad colectiva del saque. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1), 219-230.
- Foster, D.J., Weingand, D. A. y Baines, D. (2006). The Effect of Removing Superstitious Behavior and Introducing a Pre-Performance Routine on Basketball Free-Throw Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(2), 167-171.
- Jackson, R. C. y Baker, J. S. (2001). Routines, rituals, and rugby: Case study of a world class goal kicker. *The Sport Psychologist*, 15(1), 48-65.
- Lidor, R. y Singer, R. (2003). Preperformance routines in self-paced tasks: Developmental and educational considerations. En R. N. Singer y K. P. Henschen (Eds.), *The psychology of team sports* (pp. 69-98). Morgantown, VA: Fitness Information Technology.
- Lidor, R. y Mayan, Z. (2005). Can beginning learners benefit from preperformance routines when serving in volleyball? *The Sport Psychologist*, 19(4), 343-363.
- Lorenzo, J., Gómez, M. A., Pujals, C. y Lorenzo, A. (2012). Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 43-48.
- McPherson, S. L. y French, K. E. (1991). Changes in cognitive strategies and motor skill in tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 26-41.
- Pestana, M. H. y Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS (5ª ed)*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Predebon, J. y Docker, S. B. (1992). Free-throw shooting performance as a function of preshot routines. *Perceptual and Motor Skills*, 75(1), 167-171.
- Robertson, K. (2000). *Observation, Analysis and Video*. Leeds: The National Coaching Foundation.
- Schack, T., Whitmarsh, B., Pike, R. y Redden, C. (2005). Routines. En J. Taylor y G. Wilson (Eds.), *Applying sport psychology: Four perspectives* (pp.137-150). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Singer, R. (1988). Strategies and metastrategies in learning and performing self-paced athletic skills. *The Sport Psychologist*, 2, 49-68.
- Singer, R. (2000). Performance and human factors: considerations about cognition and attention for self-paced and externally-paced events. *Ergonomics*, 43(10), 1661-1680.
- Singer, R. (2002). Preperformance state, routines and automaticity: What does it take to realize expertise in self-paced events? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(4), 359-375.
- Weigelt, C., Williams, A. M., Wingrove, T. y Scott, A. M. (2000). Transfer and motor skill learning in association football. *Ergonomics*, 43(10), 1698-1707.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.