

TRABAJO FINAL DE MÁSTER



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

**EFICIENCIA DE 5 SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON
DIFERENTE GRADO DE COMPLEJIDAD, EN EL AUTODIÁLOGO
Y EL CONTROL EMOCIONAL EN JUGADORES DE TENIS EN UN
ENTORNO ECOLÓGICO**

Máster Universitario en Rendimiento Deportivo y Salud

Curso académico: 2020-2021

Alumno: David Caprotta Carreres

Tutor: Eduardo Manuel Cervelló Gimeno

RESUMEN

El objetivo del presente estudio es comprobar mediante un estudio experimental, el efecto de una intervención en autodiálogo sobre la ansiedad precompetitiva y el rendimiento en jugadores jóvenes de tenis. Participaron 12 jugadores de tenis (10 chicos y 2 chicas) con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años, con una media de 14,33 y una desviación típica de 2,74. Los participantes se dividieron en dos grupos, grupo intervención (n=6) y grupo control (n=6), todos los sujetos que participaron en la investigación la llevaron a cabo hasta el final, sin ninguna falta, abandono o lesión. Se llevó a cabo una intervención en el Club Social y Deportivo Orcelis de 5 sesiones en las cuales, la primera sesión fue simplemente una introducción, de la segunda a la cuarta fueron entrenamiento en pista, de menor a mayor complejidad y la última sesión fue una competición. Se rellenaron un total de 4 cuestionarios, el primer cuestionario se rellenó previo a la sesión de introducción del autodiálogo, antes de comenzar la intervención, dicho cuestionario tenía como objetivo la medición del contenido y la estructura del diálogo interno de los jugadores, la segunda medición se llevó a cabo en la quinta sesión, es decir, se realizó antes de jugar el torneo intra-grupo en el que se midió la ansiedad pre-competitiva y la última medición se llevó a cabo después de la quinta sesión, es decir, posterior a la competición, en el que se midió nuevamente el contenido y la estructura del diálogo interno utilizado durante la competición para compararlo con los resultados obtenidos previos a la intervención. En el mismo momento se midió el rendimiento percibido, en el que debían realizarlo tanto los jugadores como el entrenador. Posterior a esto se llevó a cabo el análisis estadístico mediante el programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences) y se puede observar que los resultados muestran que...

Palabras clave: autodiálogo, ansiedad, autoconfianza, rendimiento, tenis.

ABSTRACT

The aim of the present study was to test the effect of a self-talk intervention on pre-competitive anxiety and performance in young tennis players by means of an experimental study. Twelve tennis players (10 boys and 2 girls) aged between 12 and 18 years, with a mean of 14.33 and a standard deviation of 2.74 participated. The participants were divided into two groups, experimental group (n=6) and control group (n=6), all subjects who participated in the research carried it out until the end, without any faults, dropouts or injuries. An intervention was carried out in the Orcelis Social and Sports Club of 5 sessions in which the first session was simply an introduction, from the second to the fourth were track training sessions, from less to more complex and the last session was a competition. A total of 4 questionnaires were filled in, the first questionnaire was filled in prior to the introduction session of the self-talk, before starting the intervention, this questionnaire aimed at measuring the content and structure of the players' internal dialogue, the second measurement was carried out in the fifth session, before playing the intra-tournament tournament, in which pre-competition anxiety was measured and the last measurement was carried out after the fifth session, after the competition, in which the content and structure of the internal dialogue used during the competition was measured again in order to compare it with the results obtained before the intervention. Perceived performance was measured at the same time, to be performed by both the players and the coach. After this, the statistical analysis was carried out using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) and it can be seen that the results show that...

Keywords: self-talk, anxiety, self-confidence, performance, tennis.

INTRODUCCIÓN

El tenis es un deporte de raqueta, siendo, de éstos, el más practicado por la población. Es un deporte muy complejo por su componente tanto técnico como táctico. Además es un deporte que tiene un componente psicológico crucial, ya que el jugador tiene que tomar decisiones de manera muy rápida y a la vez ser muy preciso, con el objetivo de disminuir las imprecisiones que se produzcan durante el juego (Torres et al., 2013)

Debido a las características del tenis, los jugadores tienen que estar muy preparados tanto física como mentalmente. En ocasiones, la parte mental no cobra tal importancia como la que se merece. Es muy importante el trabajo psicológico en este deporte, ya que los jugadores de tenis están expuestos a presentar alteraciones psicológicas como el estrés o la ansiedad (Cowden et al., 2014).

Dentro del componente psicológico del deportista, uno de los aspectos relevantes es el autodiálogo entendido como “una verbalización o declaración dirigida a uno mismo, que tiene una naturaleza multidimensional, que tiene elementos interpretativos asociados al contenido de las declaraciones usadas, que es relativamente dinámico, y que sirve al menos para instruir o motivar” Hardy (2006). En el ámbito de la psicología del deporte, esta dimensión cobra especial relevancia, ya que influye en el rendimiento del deportista y en la auto-regulación (Zourbanos et al., 2014). El autodiálogo se refiere tanto a lo que las personas se dicen a si mismas en voz alta o dentro de sus cabezas.

Las investigaciones que se habían llevado a cabo sobre el estudio de esta variable eran escasas. En uno de sus trabajos Vygotsky (1986) redactó que “el estudio del habla interna era uno de los aspectos más difíciles de investigar”. Uno de los primeros estudios de intervención con autohabla en el deporte fue llevado a cabo por Ziegler (1987). No obstante, durante la última

década, el autodiálogo ha recibido una creciente atención por parte de los investigadores en el ámbito de la psicología del deporte.

En la literatura respecto a este ámbito los autores optaban por distinguir entre autohabla positivo y negativo (Dagrou et al., 1992). Bajo esta distinción, el autohabla positivo se correspondería con un halago mientras que el negativo correspondería a un tipo de autocrítica (Moran, 1996). Relacionándolo con el rendimiento, el autohabla positivo ayudaría al mantenimiento del foco atencional en un momento concreto (Weinberg, 1988), mientras que el negativo sería disruptivo, ya que se considera inapropiado, contraproducente e irracional (Theodorakis et al., 2000). Además una serie de estudios rechazaron la hipótesis de que el autohabla positivo aumentara el rendimiento y que el autohabla negativo lo redujera (Van Raalte et al., 1995). Se ha visto que el autohabla negativo puede desempeñar funciones motivacionales que, finalmente, acaban mejorando el rendimiento (Hardy, 2006). Por lo tanto recomendaron que sería más adecuado distinguir entre autohabla positivo y negativo únicamente al referirse al contenido de las verbalizaciones, sin embargo, en cuanto al efecto del autohabla, sería más idóneo describir el autohabla como facilitador cuando aumenta el rendimiento, o debilitador, cuando lo disminuye (Theodorakis et al., 2012). En relación a esto se llevaron a cabo diferentes distinciones, se realizaron en base a la estructura de las verbalizaciones, por ejemplo, si se utilizaban frases enteras o frases abreviadas o si se decían en primera o segunda persona (Hardy et al., 2001).

Hay dos vertientes paralelas que clasifican el autodiálogo, por un lado Kahneman (2003), que lo clasifica en Sistema 1 y Sistema 2 y por otro lado Latinjak et al. (2018) que lo clasifica en orgánico y estratégico, con sus diferentes subdivisiones que se comentarán a continuación.

Kahneman (2003) desarrolló una terminología en la que se distinguen dos sistemas. Dichos sistemas son los que se encargan de transformar la información que proviene del mundo externo en contenido cognitivo, diferenciándose entre Sistema 1 y Sistema 2. Considera que “el Sistema 1 es rápido, sin esfuerzo y cargado de emociones” mientras que el Sistema 2 “es más lento, exigente y consciente”. De tal forma que el contenido que se origina en el Sistema 1 se considera intuitivo, se produce de forma espontánea, representa una reacción inmediata, mientras que el contenido que se origina en el Sistema 2 contiene ideas intencionales, lógicas, cálculos conscientes, que son resultado de una consideración o planificación (Kahneman, 2011)

Según la clasificación de Latinjak et al., (2018) el autodiálogo se puede dividir en orgánico y estratégico, en cuanto a su naturaleza. El autodiálogo orgánico es aquel que surge internamente del sujeto, bien de forma automática o bien dirigido a objetivos mientras que el estratégico es aquel que se ha entrenado, en el que ha habido una intervención y no surge de manera espontánea (Hatzigeorgiadis et al., 2011). Dentro del autodiálogo orgánico hay dos subtipos, por un lado el autodiálogo espontáneo que es intuitivo, inesperado, inconsciente y rápido, que puede estar relacionado con la actividad o el contexto de la actividad “autodiálogo espontáneo relacionado” o no estar relacionado con el contexto o con la actividad “autodiálogo espontáneo no relacionado” y por otro lado el autodiálogo dirigido a un objetivo, que se produce de manera consciente para resolver un problema.

En cuanto al autodiálogo, hay dos subtipos también, que pueden cumplir dos funciones para la mejora del rendimiento; el instruccional, para dirigir el foco de atención y aportar información sobre aspectos técnicos y tácticos y por otro lado se encuentra el motivacional, que se utiliza para aumentar la confianza y fomentar estados de ánimo positivos.

Se puede establecer una relación entre ambas vertientes, de tal forma que Sistema 1 correspondería con el autodiálogo automático, mientras que el Sistema 2 con el autodiálogo estratégico.

Por otro lado, respecto al autodiálogo se establece una categorización en términos de función, valencia y orientación. Respecto a la función se considera que el autodiálogo tiene funciones de instrucción y motivación. Acerca de la valencia, se puede clasificar en positivo o negativo, dependiendo si se emplea con tono positivo o tono negativo las declaraciones. Por último, la orientación se puede clasificar en función de si las declaraciones son habladas en voz alta, articulado pero no hablado o completamente interno (Hardy, 2006).

La ansiedad es un estado emocional de tensión y de miedo intenso que se caracteriza por una serie de síntomas somáticos como puede ser el temblor, sudoración, palpitaciones, inquietud, etc. y síntomas cognitivos tales como pérdida de la concentración, distorsiones cognitivas, hipervigilancia. En el ámbito del deporte se ha visto que un alto nivel de ansiedad provoca una reducción del rendimiento, ya que afecta a la atención y esto provoca un empeoramiento de la ejecución, se identifican tres diferentes tipos de ansiedad, como pueden ser la ansiedad cognitiva, somática y conductual (Campos et al., 2017).

Se ha visto que el constructo de la ansiedad es multidimensional, en el que interactúan variables cognitivas, fisiológicas y motoras. (Gonzalez-Ramírez et al., 2014). Se distinguen diferentes aspectos, tanto somáticos como cognitivos (Davidson et al., 1976), afectando al rendimiento de diferente manera (Martens et al., 1990). En cuanto a la ansiedad cognitiva se considera que son las expectativas y cogniciones negativas de éxito sobre uno mismo ante la situación deportiva correspondiente (Gimeno et al., 2002), además en dicho estudio se concluye que los diferentes componentes de la ansiedad tienen una relación significativa entre sí, de forma

positiva entre la ansiedad cognitiva y somática, mientras que estas a su vez de forma negativa con la autoconfianza.

Otra variable psicológica a tener en cuenta en el ámbito deportivo es la autoconfianza. En el contexto deportivo, uno de los modelos de autoconfianza más relevantes y basado en la Teoría de Bandura de 1977 la cual la definía como “la creencia o convicción de un individuo sobre la propia capacidad” es el de Vealey (1986) quien la define como: “la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte”.

Relacionando la autoconfianza con el rendimiento deportivo, la mayor parte de las investigaciones han establecido una relación positiva entre ambos elementos, de tal forma que, se considera que altos niveles de autoconfianza se vinculan con un buen rendimiento (Woodman et al., 2003).

Además se ha analizado que la autoconfianza, junto a un estado emocional óptimo, podrían ser factores muy relevantes para contrarrestar los síntomas de ansiedad y ayudar a los deportistas a controlar las situaciones de estrés en el ámbito competitivo (Robazza et al., 2008).

También se ha analizado que los chicos tenían puntuaciones más bajas que las chicas en las escalas de ansiedad cognitiva y ansiedad somática, mientras que más altas en la escala de autoconfianza (Martens et al., 1990).

Smith (1996) nos confirma que para la evaluación las respuestas producidas por los atletas al estado de la ansiedad pre-competitiva, el cual es un estado multidimensional, son cruciales los factores personales y situacionales.

Kahrović et al., (2014) considera que para el control de la ansiedad en los jugadores existen diferentes formas o métodos que se pueden aplicar, con el fin de aumentar el rendimiento y la concentración en el momento de la competición.

Una variable que se ve claramente influenciada (y viceversa) por el autodiálogo es la ansiedad precompetitiva. En relación con esta temática, en el ámbito del tenis se han encontrado estudios en el que se afirma el uso del autodiálogo conllevaría una disminución del estrés y de la ansiedad (Barahona-Fuentes et al., 2019). En dicho estudio las variables analizadas fueron la satisfacción, la concentración, la dificultad percibida al usar el autodiálogo y la percepción de efectividad del autodiálogo. Los resultados que se obtuvieron indicaron que el uso del autodiálogo provocó un aumento significativo de la satisfacción, un aumento de la percepción de efectividad del autodiálogo e indicaron que resultaba difícil utilizar el autodiálogo durante la tarea, por otro lado, no se obtuvo diferencias significativas respecto a la concentración a través del uso del autodiálogo.

Por otro lado y en relación con lo comentado recientemente Hatzigeorgiadis et al., (2009) midieron el efecto de un entrenamiento de autodiálogo sobre los niveles de ansiedad y de autoconfianza en tenis. Los resultados obtenidos afirmaban que el entrenamiento de autodiálogo provocaba un aumento de la autoconfianza y una disminución de la ansiedad. Del mismo modo Latinjak et al., (2011) afirmó que el entrenamiento con autodiálogo mejoró el rendimiento y la concentración en comparación con un entrenamiento sin uso del autodiálogo, este estudio no analiza variables como la ansiedad o el estrés, pero se sabe que un bajo nivel de concentración provoca aumentos tanto en el estrés como en la ansiedad (Grossbard et al., 2009)

En relación con esto, diferentes estudios afirman que si existe un alto grado de confianza por parte del deportista provocará una disminución de ansiedad y como resultado aumentará el rendimiento (León-Prados et al., 2011)

A partir de las investigaciones revisadas, que han destacado la relevancia del estudio del autodiálogo como predictor de los estados de ansiedad precompetitiva y de su relación con el

rendimiento, el objetivo general del presente trabajo, es comprobar, con un estudio experimental, el efecto de una intervención en autodiálogo sobre la ansiedad precompetitiva y el rendimiento en jugadores jóvenes de tenis.

A partir de este objetivo se establecen las siguientes hipótesis:

Hipótesis 1. Se espera encontrar, que el grupo intervención reduzca más los niveles de ansiedad precompetitiva somática y cognitiva que el grupo control

Hipótesis 2. Se espera que el grupo intervención obtenga mayores niveles de autoconfianza y rendimiento percibido y objetivo que el grupo control.

Hipótesis 3. Esperamos que el grupo intervención utilice con mayor frecuencia el autodiálogo positivo que el grupo control y éste a su vez, utilice más frecuentemente autodiálogo negativo respecto al grupo intervención.

MÉTODO

Participantes

La muestra de la investigación estaba compuesta por 12 sujetos (10 chicos y 2 chicas) con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años, con una media de 14,33 y una desviación típica de 2,74. Los criterios de inclusión para participar en la investigación fueron ser jugadores del Club Deportivo Social Orcelis (Orihuela) y tener licencia federativa. Todos los jugadores tenían una experiencia mínima de 5 años jugando al tenis, con una media de 7,92 y una desviación típica de 2,27. Todos los sujetos firmaron el consentimiento informado, excepto los menores de edad que lo tuvo que hacer sus padres.

Instrumentos de medida

Medida del autodiálogo: ASTQS “Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports”. Este cuestionario tiene como objetivo medir el contenido y la estructura del diálogo interno de los deportistas. Dicho cuestionario consta de 40 ítems agrupados en 8 factores, dispone de una escala del 1 al 5 en el que 1 es “Nunca” y 5 “Muy a menudo”. El cuestionario incluye 3 dimensiones de autodiálogo, la primera es la positiva, la segunda es la negativa y la tercera la neutral, cada una de estas dimensiones contiene diferentes factores. La dimensión positiva incluye los factores de concentración (1, 5, 9, 14 y 16, ejemplo: “Céntrate en lo que toca”), de confianza (3, 6, 12, 15 y 19, ejemplo: “Da el 100%”), de instrucción (4, 7, 10, 13 y 18, ejemplo: “A tope”) y de control de la ansiedad (2, 8, 11 y 17, ejemplo: “Calma”). Por otro lado, la dimensión negativa contiene los factores de preocupación (22, 24, 27, 32, 33, 35 y 39, ejemplo: “Soy peor que las demás”), de abandono (21, 28, 34, 36 y 40, ejemplo: “Necesito salir de aquí”) y de fatiga somática (23, 25, 29, 31 y 37, ejemplo: “No lo conseguiré”). Por último, la dimensión neutral incluye el factor de pensamientos irrelevantes (26, 30 y 38, ejemplo: “Tengo hambre”). (Zourbanos et al., 2009)

Medida de la ansiedad precompetitiva: CSAI-2R “The Competitive State Anxiety Inventory-2 revised”. Este cuestionario tiene como objetivo medir la ansiedad precompetitiva. Dicho cuestionario se compone de 17 ítems en los cuales se pueden dividir en tres dimensiones, ansiedad somática (1, 4, 6, 9, 12, 15 y 17), ansiedad cognitiva (2, 5, 8, 11 y 14) y autoconfianza (3, 7, 10, 13 y 16). La escala va de 1 a 4, siendo 1 “Nada” y 4 “Mucho”. (Cox et al., 2003).

Medida del rendimiento percibido: Por último se realizó un cuestionario de un con el objetivo de medir el rendimiento percibido por los jugadores. Dicho cuestionario puede generar ambigüedad, de tal forma que se va a considerar la percepción subjetiva de cada jugador sobre su propio rendimiento y además la percepción del entrenador del rendimiento llevado a cabo por los

jugadores, además algunos investigadores consideran que cuando se relaciona un estado psicológico con el rendimiento es recomendable utilizar dos evaluaciones independientes, siendo la del propio jugador y la del entrenador (Cervelló et al., 2007) El cuestionario constaba de un único ítem, el cual tenía que responder a la afirmación de "Teniendo en cuenta el rendimiento habitual de esta jugador, valore cómo ha percibido su rendimiento en la competición de hoy"; y del mismo modo cada jugador debía responder a la afirmación de "Respecto a tu rendimiento habitual en competición en este set has jugado". Las afirmaciones se midieron con una escala Likert que iba de 1 a 10, siendo 1 "mucho peor de lo habitual" y 10 "mucho mejor de lo habitual".

Procedimiento

Para llevar a cabo la intervención se utilizó las instalaciones del Club Deportivo Social Orcelis (Orihuela). Previo a iniciar la intervención se les informó a los padres, a los sujetos que luego formaron parte de la intervención y al director deportivo del club sobre el objetivo y el procedimiento de la intervención. A los padres de los jugadores que eran menores de edad se les pasó el consentimiento informado, el cual permite la participación de los menores de edad en la intervención.

Los sujetos se dividieron en dos grupos, Grupo Intervención (GI) y Grupo Control (GC). Cada grupo está compuesto por 6 sujetos (n=6).

Todos los sujetos que participaron en la investigación la llevaron a cabo hasta el final, sin ninguna falta, abandono o lesión.

Intervención: La intervención tuvo una duración de 5 sesiones, en las cuales, la primera sesión (a) fue simplemente una introducción, de la segunda a la cuarta fueron entrenamiento en pista, de menor a mayor complejidad (b) y la última sesión fue una competición (c).

a) La primera sesión, consistió en una toma de contacto conceptual de los sujetos con el autodiálogo, de tal modo que se hizo una explicación sobre el significado del autodiálogo, los diferentes tipos de autodiálogo que hay, su utilidad y el momento en el que hay que utilizarlo. Además se proporcionó un video explicativo con diferentes ejemplos en el ámbito del tenis, el ámbito en el cual iba a llevarse a cabo la intervención.

b) La segunda parte de la intervención consistió en el uso del autodiálogo en entrenamiento en pista, sesiones 2, 3 y 4.

La segunda sesión consistió en un entrenamiento en pista de ejercicios cerrados, es decir, ejercicios de carros sin oposición, en el que el sujeto tiene la dirección del golpeo marcada por el entrenador. Durante la realización de los ejercicios se utilizó autodiálogo instruccional, pero no solo se utilizó en los fallos, sino que también se utilizó en los aciertos con el objetivo de mantener el foco atencional, llevándose a cabo autodiálogo positivo.

En la tercera sesión se llevaron a cabo ejercicios más abiertos, es decir, de peloteo, de tal forma que ya había oposición. En la primera parte de la sesión se realizaron “fijos”, de manera que los jugadores peloteaban en una sola dirección dividiendo la pista en dos partes, de tal modo que solo se juega en la mitad de la pista, primero se realizó en paralelo y luego en cruzado, pero sin cambio de dirección. En la segunda parte de la sesión jugaron puntos, para aumentar el nivel de tensión de los jugadores y que fuera una situación más parecida a la de competición. Los puntos se realizaron de la misma forma que la primera parte de la sesión, en mitad de pista, tanto paralelo como cruzado. En el caso del autodiálogo en la primera parte de la sesión se utilizó el

autodiálogo instruccional, en la segunda parte de la sesión se hizo hincapié en el autodiálogo motivacional, ya que era una situación más cercana a la competición.

La cuarta sesión consistió en jugar puntos, en la primera parte de la sesión se realizaron “partidas” de pista entera, de tal forma que el entrenador inicia el punto y los jugadores juegan el punto libremente y en la segunda parte de la sesión, con el objetivo de ir avanzando a una situación más cercana a competición se realizaron super-tiebreaks, en los cuales los jugadores ya juegan de manera independiente en todo momento. Durante esta sesión se utilizó el autodiálogo motivacional, como se ha comentado antes tanto en los fallos como en los aciertos y siempre usando el autodiálogo positivo.

c) Por último, en la quinta sesión se llevó a cabo una competición intra-grupo, se realizó con el objetivo de aumentar la tensión y ansiedad de los jugadores para poner en práctica el uso del autodiálogo en situaciones más reales de juego, es decir, similares a la competición. Se realizaron dos grupos de 3 jugadores cada uno, de tal forma que se clasificaban dos jugadores de cada grupo para luego jugar las semifinales y a continuación las finales. Para promover la práctica, los jugadores no clasificados jugaban un partido de quinto y sexto puesto, del mismo modo los jugadores que perdían en semifinales disputaban un partido por el segundo y tercer puesto. El torneo se llevó a cabo en un ambiente con público observando, de tal forma que se asemejaba aún más a la situación real de competición. En cuanto al uso del autodiálogo se realizó una simulación a lo que se tiene que llevar a cabo en competición, de tal forma que se utilizó autodiálogo tanto motivacional como instruccional, pero usando mayormente el motivacional y siempre de forma positiva.

Los cuestionarios se rellenaron en diferentes momentos. El primer cuestionario se rellenó previo a la sesión de introducción del autodiálogo, antes de comenzar la intervención, dicho

cuestionario tenía como objetivo la medición del contenido y la estructura del diálogo interno de los jugadores.

La segunda medición se llevó a cabo en la quinta sesión, es decir, se realizó antes de jugar el torneo intra-grupo en el que se midió la ansiedad pre-competitiva. Dicha medición se realizó mediante el cuestionario CSAI-2R anteriormente comentado.

La última medición se llevó a cabo después de la quinta sesión, es decir, posterior a la competición, en el que se midió nuevamente el contenido y la estructura del diálogo interno utilizado durante la competición para compararlo con los resultados obtenidos previos a la intervención. En el mismo momento se midió el rendimiento percibido, en el que debían realizarlo tanto los jugadores como el entrenador.

Análisis estadístico

Los estadísticos descriptivos se expresaron como media (M), desviación típica (SD) y varianza (σ). A continuación se realizó una correlación de Pearson con todas las variables medidas, se consideró correlación alta > 0.6 y correlación moderada $0.3 > 0.6$. Debido al pequeño tamaño muestral, también se consideró como correlación moderada teniendo en cuenta la *d* de Cohen aquellas correlaciones > 0.243 , que corresponde a 0,501 en los valores *d* de Cohen, por lo que se consideraría como moderada. Por último para estudiar los efectos de la intervención se realizó un análisis ANCOVA, comparando el grupo intervención respecto al grupo control. Las variables “Pre” (previas a la intervención) se introdujeron como covariables, mientras que las variables “Post” (posteriores a la intervención) se introdujeron como variables dependientes. El grupo (intervención o control) fue considerado como el factor fijo. Este análisis nos permite analizar específicamente el efecto de la intervención, ya que iguala ambos grupos en

cuanto al valor de la covariable (valor pre), este tipo de análisis resulta interesante cuando se tratan de grupos heterogéneos, como es en este caso que son jugadores de distintos grupos, edad, experiencia y nivel de rendimiento. Como significación práctica del ANCOVA se consideró la media marginal y la desviación típica, el nivel de significación, el intervalo de confianza al 95%, la potencia, y el tamaño del efecto (eta-cuadrado parcial (η^2)) con la siguiente interpretación >0.26 alto, entre 0.26 y 0.02 mediano y <0.02 pequeño, en cuanto al intervalo de confianza se consideró como significativo si el valor 0 no se encontraba entre sus límites (límite superior y límite inferior), la potencia se valoró como significativa valores > 0.80 . la significación estadística se fijó en un nivel de $p < 0.05$. Todos los datos de la intervención se analizaron utilizando el SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Versión 24.0 para Windows, SPSS Inc., Chicago, IL, USA.

REFERENCIAS

Barahona-Fuentes, G. D., Lagos, R. S., & Ojeda, Á. C. H. (2019). Influencia del autodiálogo sobre los niveles de ansiedad y estrés en jugadores de tenis: una revisión sistemática. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 41(2), 135-141.

Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 3-6.

Cowden, R. G., Fuller, D. K., & Anshel, M. H. (2014). Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Perceptual and motor skills*, 119(3), 661-678.

Dagrou, E., Gauvin, L., & Halliwell, W. (1992). The effects of positive, negative and neutral self-talk on motor performance. *Canadian journal of sport sciences= Journal canadien des sciences du sport*, 17(2), 145-147.

Davidson, R.J., y Schwartz, G.E. (1976). The psychobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. In D. Mostofsky (Ed.), *Behavioural control and modification of physiological activity* (pp.399-442). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Gimeno, E. M. C., Ruano, F. J. S. R., Jiménez, R., Fenoll, A. N., & García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *European Journal of Human Movement*, (9), 141-161.

González-Ramírez, M., Quezada-Berumen, L., Díaz-Rodríguez, C. y Cano-Vindel, A. (2014). Adaptación para México y estructura factorial del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad Breve (ISRA-B). *Ansiedad y Estrés*, 20(1), 89-100.

Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 153-166.

Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97.

Hardy, J., Gammage, K., y Hall, C. R. (2001). A description of athlete's self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., y Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sport performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348-356.

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and exercise, 10*(1), 186-192.
- Kahneman, D. (2003). Una perspectiva sobre el juicio y la elección: Mapeando la racionalidad limitada. *Psicólogo Americano, 58*, 697-720.
- Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F., & Murić, B. (2014). Effects of self-talk strategy in mental training of athletes. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport, 12*(1), 51-58.
- Latinjak, A. T., Ramis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Torregrossa, M. (2018). Autohabla y deporte: Una revisión interpretativa. *Revista de psicología del deporte, 27*(2), 75-86
- Latinjak, A. T., Torregrossa, M., y Renom, J. (2011). Combining self talk and performance feedback: their effectiveness with adult tennis players. *The Sport Psychologist, 25*(1), 18–31.
- León-Prados, J. A., Fuentes García, I., & Calvo Lluch, Á. (2011). Precompetitive anxiety state and self-confidence in gymnasts. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 7*(23), 76-91.
- Martens, R., Vealey, R.S., y Burton; D. (1990). Competitive Anxiety in Sport. *Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Moran, P. A. (1996). The psychology of concentration in sport performance: East Sussex. *UK: Psychology Press Publishers.*
- Robazza, C., Pellizzari, M., Bertollo, M., & Hanin, Y. L. (2008). Functional impact of emotions on athletic performance: Comparing the IZOF model and the directional perception approach. *Journal of Sports Sciences, 26*(10), 1033-1047.

Smith, R. E. (1996). Performance anxiety, cognitive interference, and concentration enhancement strategies in sports. *Cognitive interference: Theories, methods, and findings*, 261-283.

Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., y Zourbanos, N. (2012). Cognitions: Self-talk and performance. En S. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. New York: Oxford University Press.

Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, E., y Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253–272.

Torres, G., Sánchez, A., & Gago, C. Ros J. *Tenis. Ejercicios progresivos para desarrollar tu juego, 1*.

Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G., y Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18, 50–57.

Vealey, R. S., & Campbell, J. L. (1988). Achievement goals of adolescent figure skaters: Impact on self-confidence, anxiety, and performance. *Journal of Adolescent Research*, 3(2), 227-243.

Vygotsky, L.S. (1986). In A. Kozulin (Ed.), *Thought and language*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.

Weinberg, R. S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Human Kinetics Publishers.

Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.

Ziegler, S. G. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of groundstrokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20(4), 405-411.

Zourbanos, N., Papaianou, A., Argyropoulou, E, y Hatzigeorgiadis, A. (2014). Achievement goals and self-talk in physical education: The moderating role of perceived competence. *Motivation and Emotion*, 38, 235–251.

