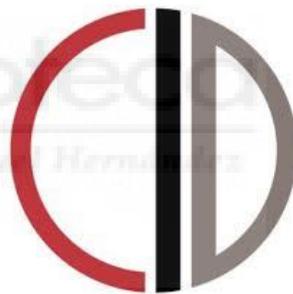


FACTORES SOCIALES RELACIONADOS CON EL AUTODIÁLOGO EN PÁDEL DE COMPETICIÓN

Francisco Tomás Rocamora Hurtado y Eduardo Manuel Cervelló Gimeno



UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE
CENTRO DE INVESTIGACIÓN DEL DEPORTE
Avenida de la Universidad, s/n. 03202, Elche (Alicante)

Índice

1. Introducción.....	2
2. Marco teórico	3
3. Material y método	5
Participantes.....	5
Instrumentos.....	5
Procedimiento.	6
Análisis de datos.	7
4. Referencias bibliográficas	7



1. Introducción

Actualmente, el pádel es un deporte de competición en continua evolución y auge. Tanto es así, que se ha consolidado como uno de los deportes más practicados del país y con más licencias federativas, unas 101.326 reportadas por el Consejo Superior de Deportes (2023), lo que representa un incremento notable respecto al año anterior, y así sucesivamente año tras año. A pesar de su creciente evolución, este deporte es relativamente joven, ya que el origen de este deporte se remonta a 1974, cuando un empresario, Alfonso de Hohenlohe, decide introducirlo en nuestro país tras descubrir este deporte gracias a su amigo Enrique Corcuera, creador de este deporte en México, construyendo las primeras pistas en el Marbella Club (Castro et al., 2015).

El pádel, en lo profesional representa un entorno muy exigente tanto a nivel físico como a nivel psicológico. En el contexto de la competición, además de enfrentarse a retos técnicos y tácticos, los deportistas deben de gestionar variables psicológicas muy complejas que como ya se ha demostrado en muchos estudios, influyen directamente en el rendimiento y se consolidan como un componente fundamental para optimizar dicho rendimiento (Castillo-Rodríguez et al., 2022; Díaz-García et al., 2024). En esta línea, una de las más relevantes, el autodiálogo, definido como una forma de verbalización dirigidas a uno mismo que reflejan interacciones dinámicas entre procesos cognitivos orgánicos, espontáneos y dirigidos a metas, o transmiten mensajes para activar respuestas mediante el uso de claves predeterminadas (Latinjak et al., 2019), ha demostrado ser un mecanismo de autorregulación fundamental en deportes de raqueta, donde la presión psicológica y el afrontamiento del error juegan un papel muy relevante.

En deportes como el pádel donde se combinan habilidades técnico-tácticas con demandas emocionales constantes, el uso del autodiálogo espontáneo positivo e interno se ha relacionado con un mayor rendimiento, mientras que el negativo predice mayores niveles de ansiedad y menor autoeficacia percibida (Santos-Rosa et al., 2022). Además, se ha demostrado que la positividad predice positivamente el uso del autodiálogo deportivo positivo, y negativamente el uso del autodiálogo deportivo negativo (Santos-Rosa et al., 2022).

También se ha demostrado recientemente que el uso del autodiálogo positivo o negativo causa que los deportistas experimenten niveles más altos o bajos de ansiedad antes de la competición, un aspecto fundamental en deportes cuya ansiedad puede repercutir en la precisión de los golpes. El autodiálogo positivo predice positivamente la autoconfianza, mientras que el autodiálogo negativo predice la ansiedad somática y cognitiva, reduciendo por ende la autoconfianza de los deportistas antes de la competición (Santos-Rosa et al., 2022).

Otro factor a considerar es el grit, definido como la perseverancia y pasión por objetivos a largo plazo (Duckworth et al., 2007) que está relacionado con la regulación emocional y el compromiso.

Además, el clima motivacional percibido, sobre todo el generado por el entrenador, se ha demostrado que es otro modulador del tipo de autodiálogo empleado por el deportista, siendo la percepción de un clima orientado a la tarea y el empoderamiento predictor positivo del autodiálogo positivo en el deporte, mientras que la percepción de un clima orientado al ego predice el autodiálogo negativo en el deporte. (Santos-Rosa et al., 2022; Zourbanos et al., 2016).

Así pues, este estudio investiga cómo las variables de autodiálogo, positividad, grit y empoderamiento por parte del entrenador interactúan, influyen y predicen el rendimiento en jugadores de pádel en competición, integrando un enfoque contextual, personal y situacional.

2. Marco teórico

Autodiálogo en pádel.

El autodiálogo se define según Hardy y Zourbanos (2016) como “declaraciones, frases o palabras clave dirigidas a uno mismo, que pueden decirse de forma automática o estratégica, ya sea en voz alta o en silencio, formuladas de forma positiva o negativa, con un propósito instructivo o motivacional, un elemento de interpretación e incorporando algunas de las mismas características gramaticales asociadas con el habla cotidiana”. Existen dos formas principales de autodiálogo: el autodiálogo orgánico o espontáneo, que surge de forma automática como respuesta a una situación durante entrenamientos o competición y el autodiálogo estratégico, que es planificado y cuya intención es mejorar el rendimiento deportivo (Latinjak et al., 2019). Ambos sistemas interactúan con factores personales y contextuales, afectando directamente el comportamiento y el rendimiento del deportista (Van Raalte et al., 2016).

El contenido del autodiálogo puede ser tanto positivo como negativo, y ambos tienen diferentes consecuencias. El autodiálogo positivo se ha relacionado positivamente con la autoconfianza, regulación emocional y el rendimiento y el autodiálogo negativo se ha asociado a aumento de ansiedad somática y cognitiva, menor eficacia percibida y pensamientos de abandono (Fritsch et al., 2022; Santos-Rosa et al., 2022). Además, en estos mismos estudios, se habla de cómo el autodiálogo situacional, es decir, el que se produce en momentos de la competición, tiene una relación directa con el rendimiento, siendo el autodiálogo situacional positivo uno de los mejores predictores del rendimiento en la ejecución, mientras que el negativo se asocia con un peor rendimiento.

Un reciente estudio de Ortiz-Velasco et al. (2025) profundiza en las dimensiones cognitivas y motivacionales del autodiálogo, evidenciando la importancia de esta variable en el rendimiento deportivo. Este estudio encontró que la frecuencia total del autodiálogo se asociaba positivamente tanto con las creencias de capacidad incremental como con la satisfacción con el rendimiento; esto nos viene a decir que los deportistas que suelen utilizar el autodiálogo motivacional y cognitivo tienden a estar más satisfechos con su rendimiento, y que, además, estos deportistas perciben que su rendimiento puede mejorar con el esfuerzo y la práctica regular.

Además, la evidencia existente sugiere que el autodiálogo tiene efectos beneficiosos en las funciones cognitivas, en concreto en la concentración (Tod et al., 2011), la atención focalizada (Hatzigeorgiadis, 2006) y los procesos de pensamiento (Latinjak et al., 2011).

Así pues, tras estas premisas, podemos considerar y pensar que el autodiálogo es una variable clave en el rendimiento en deportes de raquetas como el pádel, donde las exigencias emocionales son constantes. Si bien es cierto que la investigación en pádel es limitada, hay estudios que han demostrado que el autodiálogo en tenis está fuertemente vinculado con las emociones y que un autodiálogo orientado a objetivos reduce las emociones negativas durante la competición. Además de esto, se sugiere también que el autodiálogo estratégico puede

mejorar la autoconfianza y reducir ansiedad somática y cognitiva (Fritsch et al., 2022). Por su similitud al tenis, podemos considerar esto aplicable al pádel.

Grit en pádel.

El término Grit fue introducido por Duckworth et al. (2007) y se define como la perseverancia y pasión por objetivos a largo plazo. En algunos estudios como el de Hodges et al. (2017) incluso nos habla de que esta característica y variable psicológica es de la más importante y necesaria para el logro de éxito deportivo en la élite deportiva.

Aunque no se encuentran estudios específicos que investiguen el papel del grit en el pádel, investigaciones en deportes similares como el tenis sugieren que niveles elevados de grit se asocian a mayor rendimiento, ya que puede existir una relación o asociación con una mayor resiliencia y con una mayor perseverancia y/o compromiso con el entrenamiento, factores que son imprescindibles para tener éxito en deportes de raqueta como el tenis o el pádel.

Además, siguiendo en la línea del estudio de Hodges et al. (2017), ellos destacan que los deportistas con altos niveles de grit tienden a utilizar estrategias de autodiálogo que refuerzan su resiliencia, motivación y concentración durante la competición.

Positividad personal en pádel.

La positividad se define como una tendencia disposicional a verse a uno mismo, la propia vida y el futuro bajo una perspectiva positiva (Caprara et al., 2012). En lo que respecta al contexto deportivo, estudios como el de Santos-Rosa et al. (2022) han confirmado que la positividad es un factor de personalidad que predice significativamente tanto el uso del autodiálogo positivo positivamente como el negativo negativamente; además, siguiendo esta línea, también se demostró que el pesimismo es un predictor de un mayor uso del autodiálogo negativo.

Además, la positividad no solo predice el tipo de autodiálogo, sino que también se asocia con menor ansiedad precompetitiva y mayor autoconfianza (Fritsch et al., 2022), actuando como un factor clave en el funcionamiento emocional durante la competición.

En cuanto al pádel, se ha demostrado que los jugadores de este deporte con mayor tiempo de práctica reportan niveles más altos de bienestar subjetivo, positividad y satisfacción con la vida propia (Villena-Serrano et al., 2020), lo que sugiere que la positividad puede influir en adoptar estrategias como el autodiálogo positivo.

Clima motivacional y empoderamiento en pádel.

El clima motivacional percibido, sobre todo el generado por el entrenador es otro factor decisivo en el desarrollo del autodiálogo. Según la teoría de las metas de logro (Amés, 1992), existen dos tipos de clima: el clima orientado a la tarea, que promueve más aprendizaje y necesidad de mejora personal y el clima orientado al ego, que se centra más en las comparaciones con otros y los resultados.

Diferentes investigaciones y estudios han demostrado que una percepción de un clima orientado a la tarea y la conducta de empoderamiento del entrenador predice positivamente el autodiálogo positivo en el deporte, mientras que la percepción de un clima orientado al ego predice el autodiálogo negativo en el deporte, si bien es cierto que en algunos casos este último

clima puede predecir positivamente el autodiálogo positivo, aunque el peso de la predicción no es muy elevado (Santos-Rosa et al., 2022).

A su vez, el clima motivacional generado por el entrenador desempeña un papel fundamental en el desarrollo de la motivación intrínseca, incluyéndose los jugadores de pádel. Se ha demostrado en estudios como el de Gutiérrez-García et al. (2020) que el clima de empoderamiento se asocia positivamente con la motivación intrínseca, y esta a su vez, positivamente con la diversión y negativamente con la motivación externa y la no motivación, y estas a su vez, con el aburrimiento, un aspecto clave del apartado tratado anteriormente de positividad personal. Estos tipos de motivaciones responden a la teoría de la autodeterminación postulada por Deci y Ryan (2000).

Presente estudio.

Así pues, siguiendo las directrices del marco teórico, se formulan las siguientes hipótesis:

- H1: La positividad se relaciona de forma positiva con el autodiálogo positivo, empoderamiento y grit y de forma negativa con el autodiálogo negativo y el desempoderamiento.
- H2: El empoderamiento correlaciona positivamente con el autodiálogo positivo, positividad y grit y negativamente con el autodiálogo negativo.
- H3: El desempoderamiento se asocia positivamente con el autodiálogo negativo y negativamente con el autodiálogo positivo, positividad y grit.
- H4: El grit muestra una relación positiva con el autodiálogo positivo, positividad y empoderamiento y negativamente con el autodiálogo negativo y el desempoderamiento.
- H5: La positividad, el empoderamiento y el grit son predictores del autodiálogo positivo, mientras que el desempoderamiento es un predictor del autodiálogo negativo

3. Material y método

Participantes.

En el presente estudio han participado un total de 76 jugadores de pádel de todo el país, siendo un 73,7% la muestra masculina y un 26,3% la muestra femenina, con una edad comprendida entre 17 y 68 años, que mínimo han competido en algún torneo de clubes. De toda la muestra, un 65,8% de participantes han competido de forma ocasional en algún torneo de carácter local, un 27,6% de participantes son federados a nivel autonómico y han competido en torneos oficiales a nivel autonómico, un 5,3% de participantes son federados a nivel nacional y han competido en torneos nacionales como los del circuito de la Federación Española de Pádel (FEP) y, por último, un 1,3% de los participantes compite en circuitos de máximo nivel como Premier Pádel.

Instrumentos.

- 1) Positividad personal: The Positivity Scale.

Para evaluar la positividad personal de los deportistas participantes en el estudio se utilizó la Escala de Positividad de Caprara et al. (2012) y que, posteriormente, fue adaptado y validada al castellano por Santos-Rosa et al. (2022). Esta escala está compuesta de 8 ítems donde preguntan

algunas cuestiones generales sobre cómo se ve a uno mismo, que se responden con una escala Likert de 5 puntos, donde el 1 indica que está “totalmente en desacuerdo” y el 5 indica que está “totalmente de acuerdo”.

2) Clima motivacional y empoderamiento: Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C).

Para medir el clima motivacional y el empoderamiento percibido por los deportistas de sus entrenadores, se utilizó el Cuestionario Motivacional de Empoderamiento y Desempoderamiento creado por el entrenador (EDMCQ-C por sus siglas en inglés). Este cuestionario fue desarrollado por Appleton et al. (2016), y posteriormente traducido y validado por Gutiérrez García et al. (2022), donde mismas escalas, pero con diferente lenguaje, permiten medir diferentes dimensiones, desde las empoderadoras como la implicación a la tarea, apoyo a la autonomía y socialmente solidario hasta las desempoderadoras como el involucramiento del ego y el control del entrenador en el entorno deportivo. Esta escala está compuesta de 34 ítems que se responden mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos, donde el 1 indica que está “totalmente en desacuerdo” y el 5 indica que está “totalmente de acuerdo”.

3) Grit: Short Grit Scale (GRIT-S).

Para evaluar el grit, se utilizó una escala en versión reducida de la escala inicial propuesta por Duckworth et al. (2007). Esta escala en versión reducida fue desarrollada y validada por Duckworth y Quinn (2009) y traducida al castellano y validada por Arco-Tirado et al. (2018). Esta escala se compone de 8 ítems donde se miden dos dimensiones, la consistencia de los intereses y la perseverancia del esfuerzo, aunque en este estudio se agruparon en una sola variable, y se responde en una escala tipo Likert de 5 puntos, donde el 1 indica que está “totalmente en desacuerdo” y el 5 indica que está “totalmente de acuerdo”. Cabe destacar que la autora de la escala menciona que, aunque los dos factores puedan distinguirse estadísticamente, la puntuación total de la escala se usa comúnmente como un compuesto válido y fiable para representar el rasgo general de grit.

4) Autodiálogo: Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS).

Para medir el autodiálogo interno se utilizó el Cuestionario de Autodiálogo Automático en el Deporte propuesto por Zourbanos et al. (2009) y que, posteriormente, fue validado y traducido por Latinjak et al. (2016). Este cuestionario está compuesto de 40 ítems, subdivididos en ocho dimensiones, donde cuatro de estas son positivas (mentalización, confianza, instrucción y control de la ansiedad), tres son negativas (fatiga somática, desconexión y preocupación) y la restante es neutra (pensamientos irrelevantes). Los ítems se traducen como posibles pensamientos en la competición y se tiene que responder si se tienen o no en dicha competición, en una escala tipo Likert de 0 a 4 puntos, donde el 0 indica que “no se tienen esos pensamientos en la competición” y el 4 indica que “constantemente se tienen esos pensamientos durante la competición”.

Procedimiento.

Previo a la recogida de datos, se elaboró un cuestionario online con la herramienta Google Forms, en el que se recogía todos los cuestionarios que evalúan las diferentes variables con las

que se trabajará en este estudio, es decir, la positividad, empoderamiento y desempoderamiento, grit y autodiálogo positivo y negativo, para facilitar su uso.

Una vez unificados todos los cuestionarios, se contactó con diferentes clubes de pádel de alrededores y se concretó ciertos días para acudir a entrenamientos y/o competición para difundir y realizar el cuestionario unificado de Google Forms donde se recogían todos los cuestionarios, tanto antes o después del entrenamiento o competición, recurriendo a una estrategia de muestreo no probabilístico por conveniencia.

Los sujetos realizaron el cuestionario a través de su teléfono móvil gracias al enlace que se les proporcionó por parte de sus entrenadores y tras ir finalizando el formulario, automáticamente los datos se volcaban en un documento de hojas de cálculo de Google para su posterior análisis.

Para aumentar la muestra y por problemas de movilidad y cercanía, a algunos deportistas de clubes más lejanos se le proporcionó el enlace al cuestionario a sus entrenadores para que, con el mismo procedimiento, se realizase el formulario, a pesar de no acudir presencialmente a dicho lugar.

Previamente a la participación de los diferentes sujetos, se les proporcionó la información detallada sobre los objetivos del estudio, la voluntariedad de su participación, y la garantía de confidencialidad y anonimato de los datos. Además, en participantes menores de edad, se añadió un consentimiento específico para tutores legales.

Análisis de datos.

Una vez registrados todos los datos, el análisis de los mismos se realizó utilizando el software estadístico JASP (versión 0.19.3.0), importando la base de datos con formato CSV.

En primera estancia, se verificó la calidad de los datos, eliminando posibles casos con valores irregulares y comprobando la correcta codificación de las respuestas, incluyendo la reestructuración de ítems invertidos cuando fue necesario.

Para cada participante se calculó la media de las puntuaciones en cada uno de los cuestionarios, y a su vez, de cada variable, de modo que se obtuviera una puntuación media por cada variable a analizar, tales como la positividad, empoderamiento, desempoderamiento, grit y autodiálogo positivo y negativo. Posteriormente, se calcularon los estadísticos descriptivos para cada variable.

Una vez calculados los descriptivos, se continuó con análisis de correlación bivariada de Pearson entre las diferentes variables del trabajo con el objetivo de responder a nuestras hipótesis y descubrir relaciones significativas entre las variables.

Por último, se aplicaron modelos de regresión lineal para examinar el poder predictivo de ciertas variables sobre otras, considerando en cada caso, un nivel de significación de $p < .05$.

4. Referencias bibliográficas

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261–271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>

Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53–65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.008>

Arco-Tirado, J. L., Fernández-Martín, F. D., & Hoyle, R. H. (2018). Development and validation of a Spanish version of the Grit-S Scale. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 96. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00096>

Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G., Yamaguchi, S., Fukuzawa, A., & Abela, J. (2012). The Positivity Scale. *Psychological Assessment*, 24(3), 701–712. <https://doi.org/10.1037/a0026681>

Castillo-Rodriguez, A., Hernández-Mendo, A., Alvero-Cruz, J. R., Onetti-Onetti, W., & Fernández-García, J. C. (2022). Level of precompetitive anxiety and self-confidence in high level padel players. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 890828. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.890828>

Castro, R., Cachón, J., Valdivia, P., Castellar C. y Pradas, F. (2015). History of Paddle. 14th ITTF Sports Science Congress | 5th World Racquet Sports Congress. Suzhou (China), 23-25 abril.

Consejo Superior de Deportes. (2023). *Licencias y clubes 2023*. <https://www.csd.gob.es/es/federaciones-y-asociaciones/federaciones-deportivas-espanolas/licencias>

Díaz-García, J., Habay, J., Rubio-Morales, A., de Wachter, J., García-Calvo, T., Roelands, B., & Van Cutsem, J. (2024). Mental fatigue impairs padel-specific psychomotor performance in youth-elite male players. *European Journal of Sport Science*, 24(4), 508–517. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12039>

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>

Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (grit-s). *Journal of personality assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>

Fritsch, J., Feil, K., Jekauc, D., Latinjak, A. T., & Hatzigeorgiadis, A. (2022). The relationship between self-talk and affective processes in sports: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 482–515. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.2021543>

Fritsch, J., Jekauc, D., Elsborg, P., Latinjak, A. T., Reichert, M., & Hatzigeorgiadis, A. (2022). Self-talk and emotions in tennis players during competitive matches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(3), 518–538. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1821406>

Gutiérrez-García, P., Castillo-Jiménez, N., Ríos-Domínguez, R., González-Fiambres, R. A., Ramírez-Siqueiros, M. G., & López-Walle, J. M. (2020). Clima de empoderamiento, tipos de

motivación, diversión y aburrimiento en jóvenes deportistas. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 12(2), 23–32. <https://doi.org/10.22201/fesi.20070780e.2020.12.2.76307>

Gutiérrez García, P., Castillo Jiménez, N., Balaguer, I., Tristán, J., Coronel Pérez, F. J., & López-Walle, J. M. (2022). Validación del Cuestionario de Climas Motivacionales *empowering y disempowering* en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 120–129. <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.14>

Hardy, J., & Zourbanos, N. (2016). Self-talk in sport: Where are we now? In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 449–459). Routledge/Taylor & Francis Group.

Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self-talk: An investigation on perceived self-talk functions. *Hellenic Journal of Psychology*, 3(2), 164–175.

Hodges, N. J., Ford, P. R., Hendry, D. T., & Williams, A. M. (2017). Getting gritty about practice and success: Motivational characteristics of great performers. *Progress in brain research*, 232, 167–173. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2017.02.003>

Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., & Hardy, J. (2019). Speaking clearly... 10 years on: The case for an integrative perspective of self-talk in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. <https://doi.org/10.1037/spy0000160>

Latinjak, A. T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2011). Combining self-talk and performance feedback: their effectiveness with adult tennis players. *The Sport Psychologist*, 25(1), 18–31. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.1.18>

Latinjak, A. T., Viladrich, C., Alcaraz, S., & Torregrosa, M. (2016). Spanish adaptation and validation of the Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), 402–413. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1055287>

Ortíz-Velasco, S., Alarcon, D., Arenilla, M. J., & Jaenes, J. C. (2025). Autodiálogo y creencias implícitas en atletas de resistencia: explorando las dimensiones cognitivas y motivacionales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 25(1), 30–45. <https://doi.org/10.6018/cpd.632751>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Santos-Rosa, F. J., Montero-Carretero, C., Gómez-Landero, L. A., Torregrossa, M., & Cervelló, E. (2022). Positive and negative spontaneous self-talk and performance in gymnastics: The role of contextual, personal and situational factors. *PloS one*, 17(3), e0265809. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265809>

Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666–687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>

Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004>

Villena-Serrano, M., Castro-López, R., Zagalaz-Sánchez, M. L., & Cachón-Zagalaz, J. (2020). Analysis of the subjective well-being of the player of paddle. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 29–37.

Zourbanos, N., Haznadar, A., Papaioannou, A., Tzioumakis, Y., Krommidas, C., & Hatzigeorgiadis, A. (2016). The relationships between athletes' perceptions of coach-created motivational climate, self-talk, and self-efficacy in youth soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(1), 97–112. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1074630>

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23(2), 233–251. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.233>

