



TRABAJO FIN DE MÁSTER

Efecto de una intervención breve sobre el auto-diálogo en el empoderamiento percibido, la resiliencia y la ansiedad precompetitiva y el rendimiento percibido en tenistas jóvenes

MASTER UNIVERSITARIO EN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO Y SALUD

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ (ELCHE)

ALUMNO: EUSTAQUIO CASCALES GARCÍA

TUTOR: EDUARDO MANUEL CERVELLÓ GIMENO

Índice

Introducción	3
Autodiálogo.....	4
Autodiálogo automático	5
Autodiálogo estratégico	5
Ansiedad pre-competitiva y concentración.....	6
Clima motivacional y autodiálogo	7
Resiliencia	8
Estudios previos	9
Método	11
Participantes.....	11
Instrumentos de medida.....	11
Procedimiento	13
Resultados.....	
Estadísticos descriptivos y fiabilidad	
Análisis correlacional	
Análisis de covarianza	
Discusión	
Conclusiones.....	
Limitaciones del estudio	
Prospectivas de futuro	
Bibliografía.....	16

Introducción

Los deportes de raqueta, como es el tenis, tienen un enfoque más psicológico que otros deportes donde se compite de forma colectiva, como por ejemplo fútbol, baloncesto o hockey. Esto se debe a la situación de juego, puesto que la competición en el tenis es de adversario uno contra uno y sin contacto o “singles”. Aunque se puede disputar en modalidad de dobles, en parejas, dos contra dos. Este deporte está reglado e institucionalizado con la Federación Internacional de Tenis (ITF), que marca sus normas para practicar el deporte del tenis a cualquier nivel. El terreno de juego está delimitado por dos campos divididos por una red sujeta a dos palos. La red mide 1,07 m a la altura de los palos y en el centro 0,914 m. La dimensión de la cancha es de 23,77 m de largo y 8,23 m de ancho en singles, mientras que en dobles es de 10,97 m (ITF, 2015).

Según Comellas y de Viñaspre (2015), este deporte debido a sus características dimensionales y los esfuerzos que requiere, es un deporte principalmente anaeróbico aláctico, pero que también se basa en el sistema aeróbico. Por lo tanto, es un deporte interválico de altas intensidades, ya que habitualmente se disputan puntos cortos y de gran intensidad, pero esto puede suceder durante periodos de dos a tres horas o incluso periodos más longevos. Esto provoca que las fuentes de energía para este deporte sean el glucógeno muscular, tanto oxidado como utilizado de forma anaeróbica, y los triglicéridos intramusculares. Por último, en baja medida la reutilización del lactato.

A causa de estas características, este deporte es muy completo y los jugadores tienen que estar preparados tanto física como mentalmente. Es por ello que además de la preparación física, los jugadores necesitan una

preparación mental o psicológica para que ellos mismos puedan encontrar las soluciones durante la competición (Barahona-Fuentes, Soto y Huerta, 2018). Puesto que, durante los mismos no está permitido realizar coaching, sobre todo en categorías inferiores. Solo exceptuando el formato WTA y en Copa Davis.

El componente psicológico del deportista es una faceta a trabajar y uno de los aspectos de este componente es el autodiálogo, que es una estrategia con la que cuenta el deportista para poder superar la ansiedad y el estrés de la competición. La concentración que mantiene el jugador o jugadora durante el partido también está influida por el autodiálogo y a su vez por la ansiedad y el estrés. La ansiedad pre-competitiva influye sobre el deportista incluso antes del inicio del juego, antes de entrar a pista.

Por otro lado, se encuentra la resiliencia que es la capacidad que tiene cada persona de superar o solucionar los problemas que convergen en su camino, puesto que, durante el partido tendrán que superar los problemas que les suscite el rival además de factores externos e internos.

Autodiálogo

El autodiálogo o autohabla es un término que puede alcanzar varios significados, puesto que existen numerosas formas de autodiálogo (Figura 1). Según Latinjak, Ramis, Hatzigeorgiadis y Torregrosa (2018), se pueden encontrar diferentes definiciones acerca de este término y se pueden dividir en dos bloques principales que son el autodiálogo automático y el autodiálogo estratégico.

Autodiálogo automático

Este tipo de autohabla surge de manera espontánea en el deportista sin tener una planificación previa. Dentro del autohabla automático se encuentran otros dos tipos, el autodiálogo no dirigido y autodiálogo dirigido a un objetivo. Respecto a estos dos autohabla se dividen por su intencionalidad, siendo el autodiálogo no dirigido de procesamiento intuitivo y automático y el autodiálogo dirigido de procesamiento racional y controlado, utilizándose de manera consciente para resolver un problema o para avanzar en la resolución de una tarea (Latinjak, Ramis, Hatzigeorgiadis y Torregrosa, 2018 y Christoff, Gordon y Smith, 2011). Dentro del autohabla no dirigido se encuentran dos clasificaciones, el autodiálogo espontáneo, que no requiere de un esfuerzo consciente, se realiza de manera intuitiva, inesperado y no intencional (Latinjak, Zourbanos, López-Ros y Hatzigeorgiadis, 2014); y el autodiálogo espontáneo no relacionado, es referido a contenidos ajenos al contexto y a la tarea (Christoff, Gordon y Smith, 2011).

Autodiálogo estratégico

Cuando se habla de este autohabla se refiere al diálogo que no aparece de una manera espontánea, si no que emerge con una preparación previa a través de una intervención (Latinjak, Ramis, Hatzigeorgiadis y Torregrosa, 2018). Normalmente se define con palabras clave que el deportista puede utilizar en momento determinados de la competición.

Dentro del autodiálogo estratégico se pueden encontrar dos tipos, el autohabla instruccional, es utilizado para dirigir el foco de atención a aspectos importantes de la ejecución; es decir, sobre aspectos técnico-tácticos; y de esta manera mejorar la precisión y el rendimiento de los deportistas (Latinjak,

Torregrosa y Renom, 2009 y 2010), ya que existe una mejora en las habilidades utilizadas durante las competiciones. Por otro lado, el autohabla motivacional se utiliza para aumentar el esfuerzo del deportista, aumentar la confianza durante el juego, sobre todo en momentos de fatiga, y así conseguir un estado de ánimo más positivo (Latinjak, Ramis, Hatzigeorgiadis y Torregrosa, 2018).

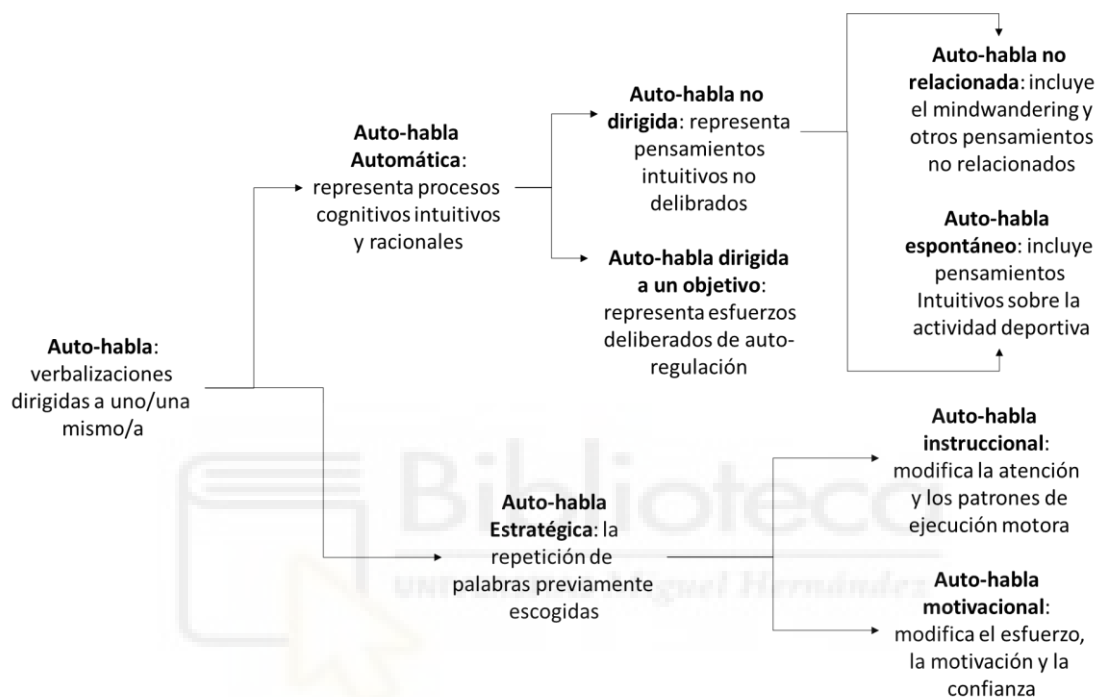


Figura 1. Resumen de los diferentes tipos y subtipos de autohabla.

Ansiedad pre-competitiva y concentración

Según Kahrović, Radenković, Mavrić y Murić (2014) y Latinjak, Torregrosa y Renom (2010), para controlar la ansiedad de los jugadores existen diversos métodos o habilidades psicológicas que se pueden emplear con el objetivo de aumentar el rendimiento y la concentración en la competición. Según se puede observar en Barahona-Fuentes, Soto y Huerta (2018), existen estudios sobre otros deportes que si se ha estudiado sobre el estrés y la ansiedad directamente e indican que el control de estas variables aumenta el rendimiento, reduciendo

la ansiedad en los deportistas (Kahrović, Radenković, Mavrić y Murić, 2014). También se puede encontrar en Cervelló et al. (2002) como los jugadores que están más orientados al ego tiene una mayor ansiedad precompetitiva, tanto somática, como cognitiva y además, como a su vez tiene la orientación al ego una relación positiva con la autoconfianza.

Dentro del ámbito del tenis se encuentran estudios relacionados con la concentración y la confianza y como afecta a los niveles de estrés, más que como evoluciona la ansiedad con el autodiálogo (Barahona-Fuentes, Soto y Huerta, 2018). Por otro lado, según Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki y Theodorakis (2009), un aumento de la confianza y la concentración está relacionado con bajos niveles de estrés y ansiedad en tenistas.

Por lo tanto, en relación con la ansiedad y el autodiálogo Barahona-Fuentes, Soto y Huerta (2018) afirman: “existen indicios de que el uso del autodiálogo como habilidad psicológica desencadenaría disminuciones de ansiedad y estrés en deportistas” (p.6).

Po otro lado, cuanto más se utilice y se repita la práctica del autodiálogo en deportistas, más se interioriza y el deportista se familiariza antes con este tipo de estrategias que ocasionará una mejor utilización durante la competición (Latinjak, A., Torregrosa, M. y Renom, J., 2011).

Clima motivacional y autodiálogo

Uno de los elementos claves para entender el comportamiento de los deportistas es el clima motivacional al que se enfrentan. Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Tsiakaras, Chroni y Theodorakis (2010) ya mostraron que el autodiálogo de los deportistas se puede modificar debido a los estímulos que

reciben del entorno social, teniendo en cuenta la figura del entrenador y el comportamiento que tiene el jugador durante el entrenamiento y la competición. En el estudio de Zourbanos et al (2010), se analizó la relación entre el papel del entrenador y el autodiálogo de los deportistas, concluyéndose que los entrenadores influyen en el autodiálogo de los jugadores, si el autodiálogo de los entrenadores es positivo o negativo los jugadores utilizarán el autodiálogo del mismo modo. Entrando también en la competencia percibida por los jugadores y la orientación al ego, en Zourbanos, Papaioannou, Argyropoulou y Hatzigeorgiadis (2014) se observó que en los estudiantes con baja competencia percibida y orientación al ego se relaciona positivamente con la utilización del autodiálogo, por el contrario, en estudiantes con altas competencias no hay relación entre el autodiálogo y el ego.

Resiliencia

La resiliencia es un proceso en el que entran la adversidad, agitación y los resultados positivos (Codonhato, Nickening, Andrade, Mizoguchi y Fiorese, 2018). De esta forma, la resiliencia mejora positivamente la capacidad de enfrentarse a las adversidades del contexto y favorece los resultados positivos ante el estrés, ya que genera la retroalimentación positiva de los recursos que tiene el deportista para enfrentarse a los problemas futuros (Codonhato et al., 2018). De esta manera se espera que los deportistas que sean más resilientes se adapten de una mejor manera al estrés durante los encuentros.

También se puede encontrar en Hoya (2018), que los jugadores que tenían una orientación hacia la tarea tiene mejores patrones adaptativos, además, también dice que se relacionan las variables de motivación, resiliencia y clima motivacional.

Estudios previos

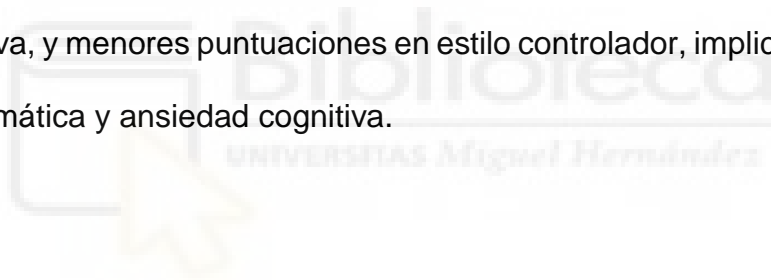
Hay numerosos estudios que han analizado el autodiálogo en deportistas y en concreto con jugadores de tenis se puede encontrar algún estudio en casi todos los ámbitos (Latinjak, Torregrosa y Renom, 2009, 2010 y 2011 y Barahona-Fuentes, Soto y Huerta, 2018). Pero no existen investigaciones que tengan en cuenta como se relacionan el autodiálogo la ansiedad, el clima y la resiliencia de los jugadores de tenis de competición. De momento solo se pueden observar estudios que observen dos o tres variables, pero ninguna de las concretadas anteriormente. Como se puede observar en Latinjak et al. (2018), tienen en cuenta diferentes variables, además de diferenciar diferentes tipologías de autodiálogo y el clima. En Latinjak et al. (2009, 2010 y 2011), acentúan el uso del autodiálogo en la atención del deportista hacia la técnica y la mejora del rendimiento. En cuanto a la resiliencia se puede observar el estudio de Codonhato et al. (2018). En el estudio de intervención de García (2016), el grupo experimental mejoró significativamente en los aspectos del autodiálogo en cuatro sesiones. Finalmente, también es importante mencionar el estudio de De Muynck (2017), donde se obtuvieron beneficios en la satisfacción, en el soporte de autonomía y disminuyó el autodiálogo negativo.

Por lo tanto, el objetivo de este estudio será, analizar las relaciones de la ansiedad, el clima y la resiliencia con el autodiálogo estratégico en jugadores y jugadoras de tenis durante la competición. A partir de este objetivo se establecen las siguientes hipótesis de estudio.

La primera hipótesis hace referencia a que se encontrarán relaciones positivas entre los factores soporte de autonomía, implicación a la tarea y apoyo social, el autodiálogo positivo, la resiliencia, y la autoconfianza precompetitiva.

También se espera encontrar relaciones negativas de los factores soporte de autonomía e implicación a la tarea con las dimensiones negativas del autodiálogo y con la ansiedad somática y cognitiva. En sentido contrario, se esperan encontrar relaciones positivas entre el estilo controlador y la implicación al ego con los autodiálogos negativos, la ansiedad somática y cognitiva. Por último, se encontrarán relaciones negativas con los autodiálogos negativos, la resiliencia y la autoconfianza precompetitiva.

La Segunda hipótesis basada en la intervención, hace referencia a que el grupo experimental tendrá mayores y significativas puntuaciones que el grupo control en percepción de soporte de autonomía, implicación a la tarea, resiliencia, autodiálogos positivos, percepción de rendimiento y autoconfianza precompetitiva, y menores puntuaciones en estilo controlador, implicación al ego, ansiedad somática y ansiedad cognitiva.



Método

Participantes

En la investigación participaron 34 sujetos (26 chicos y 8 chicas) con edades comprendidas entre los 8 y 15 años. Los criterios de inclusión para participar en la investigación fueron estar entrenando en el Club de Tenis Oasis Archena (Murcia), tener licencia federativa y participar en la Liga de Invierno de la Federación de Tenis de la Región de Murcia. Todos los sujetos tenían una experiencia mínima de 4 años practicando tenis. Como todos los sujetos eran menores de edad, se les facilitó a los padres una hoja informativa que tenían que rellenar con su consentimiento para efectuar la investigación.

Para realizar la investigación se dividieron los sujetos en dos grupos, grupo experimental (GE) y grupo control (GC). Cada uno contiene, grupo experimental (n=16) y grupo control (n=18) respectivamente.

A lo largo del periodo de investigación se perdieron cuatro sujetos por muerte experimental, debido a que no asistieron a todas las sesiones de la intervención. Por lo tanto, la N final del estudio fue de 30 sujetos (24 chicos y 6 chicas), n=14 en el grupo experimental y n=16 en el grupo control.

Instrumentos de medida

Para realizar esta investigación se utilizaron diferentes cuestionarios para medir todas las variables de estudio como son la resiliencia, la ansiedad precompetitiva, el clima o empoderamiento y el autodiálogo.

1.- El autodiálogo fue medido con el Cuestionario para el Autodiálogo Automático en el Deporte (ASTQS). Este cuestionario contiene tres dimensiones de autodiálogo, positiva, la negativa y la neutral, cada una contiene diferentes

factores (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis y Papaioannou, 2009), la dimensión positiva contiene los factores de fuerza (1, 5, 9, 14 y 16), confianza (3, 6, 12, 15 y 19), concentración (4, 7, 10, 13 y 18) y control de la ansiedad (2, 8, 11 y 17). La dimensión negativa incluye los factores de preocupación (22, 24, 27, 32, 33, 35 y 39), Abandono (21, 28, 34, 36 y 40) y fatiga somática (23, 25, 29, 31 y 37). Por Ultimo la dimensión neutral contiene el factor de pensamientos irrelevantes (26. 30 y 38). El cuestionario tiene una escala enumerada del 0 al 4 en la que el 0 significaba “*nada*” y el 4 “*totalmente*”. Los sujetos debían responder según su experiencia tras la actividad. Esta escala representa el autodiálogo que se ha dado el deportista durante la competición.

2.- En cuanto al *clima motivacional* se utilizó la escala de Appleton, Ntoumanis, Queded, Viladrich y Duda (2016), Adaptado al castellano (Balaguer, Castillo y Tomás, en revisión). La original contiene 34 ítems, mientras que la adaptada contiene 31 ítems. Estos están divididos en 5 dimensiones, implicación a la tarea (9 ítems), soporte a la autonomía (5 ítems), apoyo social (3 ítems), implicación al ego (7 ítems) y soporte controlador del entrenador (7 ítems). La escala de respuesta del cuestionario contiene 5 valores, siendo 1 “*nada*” y 5 “*totalmente*”. Hay investigaciones anteriores que corroboran la consistencia interna del instrumento (Appleton et al., 2016).

3.- *La ansiedad precompetitiva* se midió a través de la escala “*The Competitive State Anxiety Inventory-2 revised*” (CSAI-2R) (Cox, Martens y Russel, 2003). Esta escala mide autoconfianza y ansiedad que sufre el jugador durante la competición. La escala se compone de 17 ítems, 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). El valor de la escala es de 1 a 4, siendo el primero “*nada*” y el segundo “*mucho*”.

4.- En cuanto a la resiliencia se les presenta a los sujetos una escala que deben de rellenar según el enunciado de las frases, según su grado de acuerdo. El valor que de las frases es de 0 a 4, estando “*totalmente en desacuerdo*” o “*totalmente de acuerdo*” respectivamente. Para evaluar la resiliencia se utilizó una versión breve de la escala CD-RISC adaptada por Notario-Pacheco et al (2011). Esta escala está compuesta por 10 ítems de la escala original de Connor y Davidson (2003).

5.- Percepción de rendimiento: Para finalizar también se les hizo rellenar una Escala Likert para tener en cuenta cuál era su rendimiento percibido del partido y como ellos mismos se habían sentido y jugado con respecto su nivel habitual durante las sesiones. La escala contiene valores del 1 al 10, siendo “*muy por debajo de lo habitual*” y “*muy por encima de lo habitual*”, respectivamente. La medida pre se obtuvo antes de realizar la sesión teórica y de explicar el concepto de autodálogo, a través de una competición oficial. Por otro lado, la medida post se realizó al finalizar todas las sesiones y realizando otra competición oficial.

Procedimiento

Para realizar esta investigación se utilizaron las instalaciones del Club de Tenis Oasis de Archena (Murcia). Antes de empezar con la investigación se les informó, tanto a los futuros sujetos como a los padres, cuál era el objetivo de la investigación y en que iba a consistir. Además, se les pasó a los padres el consentimiento informado para poder trabajar con los datos de los alumnos. De

esta manera, se resolvió cualquier duda que podía surgir antes de pasar los cuestionarios.

El estudio tuvo una duración de 9 sesiones, las cuales estaban divididas en cuatro secciones. En la primera parte de la intervención no se trabajó en pista y en las demás secciones se realizó trabajo en pista.

La primera sección integraba una sola sesión teórica donde se explicaba a los sujetos el significado del autodiálogo, para que se utilizara, en que momentos se utiliza y los tipos de autodiálogo que existen. También se pusieron ejemplos que les habían ocurrido en competición para cambiar pensamientos negativos por positivos. Tras esta sesión se organizó una competición oficial y se pasaron los cuestionarios para obtener la medida pretest.

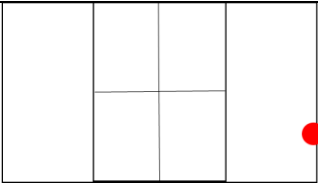
La segunda parte de la intervención contenía tres sesiones, donde los sujetos trabajaban en pista con carros de bolas y sin oposición. En cada una de las sesiones se practicaba una estrategia diferente para integrar diferentes aspectos del autodiálogo. En la primera sesión se aplicó el aspecto motivacional, en la segunda y tercera los aspectos instruccionales de los patrones motores.

En la tercera sección de la intervención se realizaron entrenamientos más orientados a la competición con intercambios, sin carros técnicos. Para que, durante estas cuatro sesiones los sujetos intenten integrar en su juego lo que han aprendido en las sesiones anteriores. Se intentaba poner a los sujetos en situaciones de tensión durante el juego para que utilizaran las estrategias del autodiálogo que se habían aplicado anteriormente.

Por último, en la cuarta parte de la intervención, se realizó una competición para poder pasar los cuestionarios y observar si se habían

producido cambios. La competición en la que participaron los sujetos fue una competición oficial de la Liga de Invierno de la Federación de tenis de la Región de Murcia. Los sujetos tenían que rellenar una parte del cuestionario antes de entrar en la pista y otra tras terminar el partido. Los partidos se jugaban a un solo set por la normativa de la competición.

	Sesiones en pista	Descripción	Gráfico
1ª Sección	Sesión teórica	Se les realizaron preguntas a los jugadores sobre que era el autodiálogo. Diferentes tipos de autodiálogo que se pueden utilizar y el momento en el que se utilizan.	
2ª Sección	Sesión motivacional	Se realizaron carros en los que se trabajaba por parejas realizando golpes continuos para llevar al jugador a un estado alto de fatiga dando instrucciones de apoyo. Previamente se les indicó que los puntos se consiguen pasando más bolas que el rival y que cuando estaban fatigados pasar una bola más puede decantar el punto hacia su lado o el del rival.	
	1ª Sesión instruccional	Se practicaron diferentes golpes de fondo y media pista dando orientaciones a los jugadores: envuelve la bola, pasa la raqueta, saca el/los brazo/s, pasos cortos, con bola baja levanta el brazo, acelera la muñeca, pego y acabo y pego delante, miro hacia delante, gira hombros y pasa la cadera.	
	2ª Sesión instruccional	Se practicó el servicio con diferentes orientaciones para mejora su técnica y confianza: golpea a la bola arriba, contra el suelo, piensa y respira, apunta con la raqueta y a por la bola.	
3ª Sección	Sesiones de intercambio	Puntos simulados con diferentes condiciones: jugar solo con segundo saque, solo golpeando de derecha, delimitando zonas y con marcados a favor y en contra.	

4ª Sección	Competición	Los jugadores disputaron partidos.	
---------------	-------------	------------------------------------	---

Tras recoger todos los datos se pasó a realizar un análisis de los mismos. Se llevó a cabo a través del paquete estadístico SPSS 23.0, que permitió hallar los estadísticos descriptivos, como son la media y la desviación típica. Además de la consistencia interna de las dimensiones de cada uno de los cuestionarios. Por último, se realizó un análisis correlacional y un análisis de covarianza para observar las posibles relaciones entre las variables de estudio.

Análisis de datos:

Para solventar las hipótesis del estudio se realizaron tres tipos de análisis. En primer lugar se realizaron un análisis descriptivo de las variables estudiadas, junto con los análisis de fiabilidad para cada factor. En segundo lugar se realizó un análisis correlacional para estudiar cómo se asociaban las variables del estudio. Por último, para estudiar el efecto de la intervención se realizó un análisis de covarianza, controlando el efecto de la intervención con las medidas pre. Esto permite ajustar las medias de forma que se controlan las diferencias a priori entre los grupos. Se calcularon, medias marginales, intervalos de confianza y tamaño del efecto a partir del Eta cuadrado parcial.

Bibliografía

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.

Barahona-Fuentes, G. D., Soto, R., & Huerta, Á. C. (2018). Influencia del autodiálogo sobre los niveles de ansiedad y estrés en jugadores de tenis: una revisión sistemática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*.

Cervelló, E. M., Santos-Rosa, F. J., Jiménez, R., Nerea, A., y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *European Journal of Human Movement*, (9), 141-161.

Christoff, K., Gordon, A., & Smith, R. (2011). The role of spontaneous thought in human cognition. *Neuroscience of Decision Making*, 1, 259–284.

Codohato, R., Nickening, J. R., Andrade, J. R., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(5), 352-356.

Cohen, J. (1973). Eta-Squared and partial eta-squared in fixed factor ANOVA designs. *Educational and Psychological Measurement*, 33, 107 112.

Comellas, J., & de Viñaspre, P. L. (2001). Análisis de los requerimientos metabólicos del tenis. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(65), 60-63.

Connor, K. M. & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.

Cox, R. H., Martens, M. P., & Russel, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519–533

- De Muynck, G. J., Vansteenkiste, M., Delrue, J., Aelterman, N., Haerens, L., & Soenens, B. (2017). The effects of feedback valence and style on need satisfaction, self-talk, and perseverance among tennis players: An experimental study. *Journal of sport and exercise psychology*, 39(1), 67-80.
- García, P. F. (2016). *Efecto en el rendimiento competitivo de una intervención breve en el autodiálogo de tenistas recreativos (maestría)*. Universidad Miguel Hernández, Elche, España.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, 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.
- Hoya, M. N. (2018). *Análisis conductual y factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo del tenista: resiliencia y motivación (maestría)*. Universidad de León, León, España.
- International Tennis Federation. Rules of tennis. London: ITF; 2015.
- 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., Torregrosa, M., & Renom, J. (2009). Aplicando el auto-habla al tenis: su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 9(2), 19.
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M. & Renom, J. (2010). El papel de las exigencias de la tarea en la aplicación del auto-habla y su efecto en tenistas de ocio. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 187-201.
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M., & Renom, J. (2011). Aplicando el auto-habla con tenistas adultos: la familiarización con la técnica. *Apunts Educación Física y Deportes*, (103), 9-15.
- Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). The structure and content of undirected and goal-directed thoughts in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 548–558.
- Notario-Pacheco, B., Solera, M., Serrano, M. D., Bartolomé, R., García-Campayo, J. & Martínez-Vizcaíno, V. (2011). Reliability and validity of the Spanish version of the 10 item Connor-Davidson Resilience Scale (10 item CDRISC) in young adults. *Health Quality Life Outcomes*, 9, 63-68.
- 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.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2010). A multi-method examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 764-785.

Zourbanos, N., Papaioannou, A., Argyropoulou, E., & Hatzigeorgiadis, A. (2014).
Achievement goals and self-talk in physical education: The moderating
role of perceived competence. *Motivation and Emotion*, 38(2), 235-251.
doi: 10.1007/s11031-013-9378-x.

