



ARTÍCULO DE REVISIÓN

Influencia del autodiálogo sobre los niveles de ansiedad y estrés en jugadores de tenis: una revisión sistemática



Guillermo D. Barahona-Fuentes  ^{a,b,c,*}, Rodrigo Soto Lagos  ^b
y Álvaro C. Huerta Ojeda  ^{a,c,d}

^a Universidad de Las Américas, Facultad de Educación, Escuela de Educación Física, Viña del Mar, Chile

^b Universidad Nacional Andrés Bello, Facultad de Educación y Ciencias Sociales, Viña del Mar, Chile

^c Universidad de Las Américas, Grupo de Investigación en Salud, Actividad Física y Deporte ISAFYD, Viña del Mar, Chile

^d Centro de Capacitación e Investigación Deportiva Alpha Sports, Valparaíso, Chile

Recibido el 30 de enero de 2018; aceptado el 29 de abril de 2018

Disponible en Internet el 14 de julio de 2018

PALABRAS CLAVE

Ansiedad;
Estrés;
Autodiálogo;
Tenis

Resumen El incremento en los niveles de ansiedad y estrés se han relacionado la mayoría de las veces con efectos negativos para el desempeño de atletas, por lo que la utilización de habilidades psicológicas como el autodiálogo se han usado para manejar la ansiedad y el estrés para obtener un mejor rendimiento deportivo. Este artículo presenta una revisión sistemática centrada en intervenciones que utilizaron el autodiálogo como método de entrenamiento mental para controlar niveles de ansiedad y estrés en jugadores de tenis. Se encontraron solamente 3 estudios que investigaron el método de autodiálogo en variables psicológicas y apenas un estudio que evaluó el efecto sobre la ansiedad. Por esta razón, se sugieren más investigaciones que aborden las variables mencionadas.

© 2018 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

KEYWORDS

Anxiety;
Stress;
Self-talk;
Tennis

The influence of self-talk on levels of stress and anxiety in tennis players: a systematic review

Abstract The increase in levels of anxiety and stress have been related most of the time to negative effects on the performance of athletes, so the use of psychological skills such as self-talk has been used to manage anxiety and stress to obtain better sports performance. This article presents a systematic review focused on interventions that used self-talk as a method of

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: danielbarahonaf@gmail.com (G.D. Barahona-Fuentes).

PALAVRAS-CHAVE

Ansiedade;
Estresse;
Auto-diálogo;
Tênis

mental training to control levels of anxiety and stress in tennis players. We found only 3 studies that investigated the method of self-talk in psychological variables and only one study that evaluate the effect on anxiety. For that reason, more research is suggested to addresses these variables.

© 2018 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Influência do autodiálogo sobre os níveis de ansiedade e estresse nos jogadores de tênis: uma revisão sistemática

Resumo O aumento nos níveis de ansiedade e estresse tem sido relacionado na maioria das vezes a efeitos negativos no desempenho de atletas, de modo que o uso de habilidades psicológicas como a autodiálogo tem sido utilizado para gerenciar a ansiedade e o estresse para obter melhor desempenho esportivo. Este artigo apresenta uma revisão sistemática focada em intervenções que utilizaram o autodiálogo como método de treinamento mental para controle 2 níveis de ansiedade e estresse em tenistas. Foram encontrados apenas três estudos que investigaram o método de autodiálogo em variáveis psicológicas e apenas um estudo que avaliou o efeito sobre a ansiedade. Por essa razão, sugere-se mais pesquisas que abordem as variáveis mencionadas.

© 2018 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Este é um artigo Open Access sob uma licença CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Introducción

En la actualidad, el tenis es considerado como actividad de entretenimiento en la sociedad moderna (Gambau et al., 2008). Como tal, tiene sus inicios a finales del siglo XIX, siendo expandido por Europa, América y Australia, donde se produjo la creación de clubes, torneos y asociaciones destinadas principalmente a la difusión y práctica de este deporte (Sánchez, 2013). Actualmente, el tenis se encuentra reglamentado por la Federación Internacional de Tenis (ITF), la cual indica que se debe practicar sobre un campo de juego rectangular con una superficie lisa, que puede estar construida de diversos materiales, como pueden ser césped, arcilla, cemento o moqueta. La cancha cuenta con 23 m de longitud y una anchura de 8 m en singles y 10 m en dobles, siendo delimitada por líneas y dividido por una red (ITF, 2015). Por consiguiente, el tenis se ha identificado como un deporte intermitente, con esfuerzos interválicos de moderada y alta intensidad, que son provocados por acciones repetitivas de corta duración, pero de gran intensidad (Kovacs, 2007).

Dada las características de este deporte, el tenis no solo presenta demandas fisiológicas intensas, sino que también requiere el desarrollo de destrezas técnico-tácticas que son fundamentales para el desarrollo del rendimiento deportivo (Lees, 2003). Además de las demandas fisiológicas y técnico-tácticas, el tenis es considerado un deporte que exige por parte del atleta una alta demanda psicológica, ya que el jugador debe ser capaz de tomar decisiones rápidas y, a su

vez, ser sumamente preciso para reducir las imprecisiones que se presenten durante el transcurso del juego (Torres et al., 2013). Producto de lo anterior, Cowden et al. (2014) indican que los jugadores de tenis se encuentran expuestos a presentar alteraciones psicológicas, como ansiedad y estrés.

En este sentido, uno de los estados mentales que ha sido constantemente examinado en el deporte es la ansiedad, entendida como una reacción emocional que consiste en una combinación única de sentimientos de tensión, aprehensión y nerviosismo, así como pensamientos desagradables de preocupación y cambios fisiológicos asociados con la activación del sistema nervioso autónomo (Spielberger, 1989), mientras que el estrés, ha sido considerado como una afección psicológica que se produce cuando un sujeto observa un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soporta y su capacidad para cumplirlas (Kent, 2003). Es así como Olmedilla et al. (2011) concluyeron que aquellos jugadores de tenis que pasaron por algún suceso vital de tensión psicológica como el estrés, se relacionaban directamente con lesiones en muñecas, tobillos y esguinces. Por su parte, Pozo (2007) considera la ansiedad como un factor influyente en el tenis, la cual tradicionalmente se ha asumido con efectos negativos en las situaciones competitivas (Ariza et al., 2011; Brandão et al., 2002), en donde se ha encontrado que a menor ansiedad, existe mayor rendimiento deportivo y autoconfianza (León et al., 2011; López et al., 2011), por lo que al ser bien tratada, podría actuar como un ente facilitador para la consecución de objetivos (Santos-Rosa et al., 2007).

Para el control de la ansiedad y el estrés, se han utilizado diversos métodos, como los tratamientos con

medicamentos (Ernst et al., 2016), las terapias alternativas (Herrera-Gutiérrez et al., 2015), entrenamiento mental o de relajación (Dehghan-Nayeri y Adib-Hajbaghery, 2011; Gallego et al., 2014), hasta el entrenamiento de habilidades psicológicas. Ante ello, los psicólogos deportivos han utilizado diferentes habilidades psicológicas para abordar las situaciones de ansiedad, estrés y otros rasgos que se presentan a diario en los deportistas (del Campo et al., 2015; Palazzolo y Arnaud, 2013; Reina et al., 2004). Una de estas habilidades utilizadas en la psicología del deporte corresponde al autodiálogo (Kahrović et al., 2014; Chroni et al., 2007). Esta ha sido definida como una verbalización o declaración dirigida a uno mismo, con el propósito de instruir o motivar (Hardy, 2006).

En relación con ello, el autodiálogo permitiría un mejor rendimiento deportivo (Kahrović et al., 2014). Es así como Ming y Martin (1996) reportaron que patinadores novatos que fueron instruidos en el uso del autodiálogo, mejoraron significativamente su desempeño durante los períodos de entrenamiento y competencia. En otro deporte como el atletismo, el autodiálogo permitió que los atletas disminuyeran sus tiempos de marca (Mallett y Hanrahan, 1997). De igual forma, Papaioannou et al. (2004) describieron los efectos positivos del autodiálogo al patear un balón a portería en fútbol. Sin embargo, y pese a lo declarado anteriormente, aún no hay conocimiento suficiente sobre la utilización del autodiálogo orientado a la disminución del estrés y la ansiedad en jugadores de tenis. Consecuencia de lo anterior, el objetivo de esta revisión sistemática fue analizar los estudios existentes que han utilizado el autodiálogo para controlar la ansiedad y estrés en los jugadores de tenis entre enero de 2010 y septiembre de 2017. Como objetivo secundario se describieron los programas, estableciendo los cambios de ansiedad y depresión, reportados en cada uno de los estudios consultados.

Método

Búsqueda bibliográfica

Para el desarrollo de esta revisión sistemática, se realizó una exhaustiva búsqueda literaria electrónica. Para ello, se utilizaron las diferentes combinaciones de las palabras clave (tabla 1). La búsqueda electrónica identificó artículos publicados a través de Web of Science, Scopus, Sport Discuss y Pubmed. Los límites de búsqueda fueron: artículos publicados en los últimos 7 años (enero del 2010 a septiembre del 2017), escritos en inglés, portugués, francés o español, y el

ámbito de estudio u otros criterios respecto a la base de datos.

La estrategia de búsqueda se dividió en 5 fases (fig. 1). La primera fase fue una búsqueda electrónica en las diferentes bases de datos. Todos los duplicados fueron eliminados en esta fase de la búsqueda, un total de 19 artículos fueron identificados, a través de la búsqueda electrónica, se detectaron 3 duplicados, quedando 16 artículos finales. La fase 2 consistió en una revisión de todos los títulos y resúmenes de los artículos que podían incluirse en la revisión; al final de esta fase, quedaron 4 artículos. En la fase 3, los artículos se leyeron a cabalidad, de esta forma se identificaron los artículos finales para el análisis. Tras leer los artículos completos, 3 estudios fueron eliminados por no usar autodiálogo en jugadores de tenis. En la fase 4 se intentaron añadir artículos de búsqueda orientada por citas; se han obtenido 2 artículos luego de dicha búsqueda orientada por cita. De esta manera, se obtuvo un total de 3 artículos para su análisis. La importancia de cada estudio se evaluó de acuerdo con los siguientes criterios de inclusión: a) el grupo población: debían ser única y exclusivamente jugadores de tenis, b) insertos en algún programa de autodiálogo, y c) que hayan obtenido cambios positivos o negativos en los parámetros de ansiedad o estrés, antes y después de aplicado el programa de intervención. Cabe mencionar que los estudios que no cumplieron con los criterios de inclusión fueron excluidos.

Resultados

Cantidad de resultados disponibles

La búsqueda se realizó electrónicamente. Se identificaron 18 artículos, de los cuales 2 duplicados fueron eliminados, quedando 16 artículos filtrados para su inclusión. Los títulos y los resúmenes fueron evaluados según su relevancia para la revisión sistemática, resultando 4 artículos. Se obtuvieron los textos completos de 4 citas. Después de aplicar los criterios de inclusión de estos documentos al texto completo, se excluyeron 3 artículos. Se ha realizado la inclusión de 2 artículos luego de la búsqueda orientada por citas.

Algunos estudios han demostrado que intervenciones de autodiálogo en deportistas tendrían una incidencia positiva en la disminución de ansiedad y el estrés, entre otros rasgos psicosociales (Kahrović et al., 2014; Kurimay et al., 2017). A continuación, y luego de una minuciosa revisión sistemática de los últimos 7 años, se presentan solo aquellos estudios que relacionaron el autodiálogo en jugadores de tenis que

Tabla 1 Estrategia de búsqueda mediante selección y combinación de palabras clave

Pasos	Estrategia	WOS	Scopus	Sport Discuss	Pubmed
1	Ansiedad	104.559	134.670	5.271	84.271
2	Estrés	672.842	844.456	17.672	349.209
3	#1 OR #2	751.131	948.106	21.254	412.891
4	Tenis	2.714	4.054	13.982	2.922
5	Autodiálogo	284	294	200	114
6	#3 AND #4 AND #5	13	1	4	1

WOS: Web of Science.

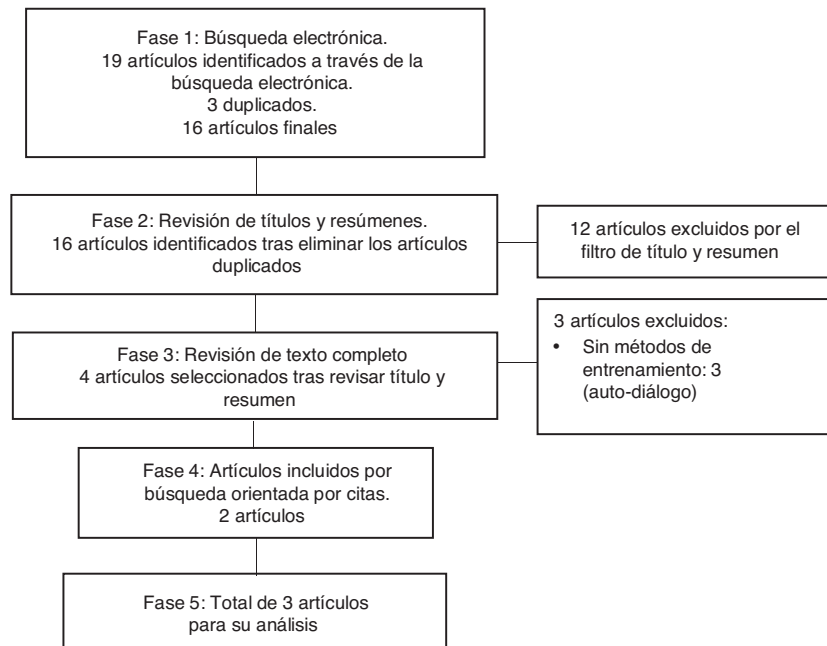


Figura 1 Identificación de estudios en la revisión sistemática.

han presentado disminución de ansiedad y estrés (tabla 2).

Discusión y conclusiones

Variables medidas: respecto al propósito de las variables medidas en este estudio, nuestros resultados ofrecen un apoyo inicial a la utilización del autodiálogo para disminuir los niveles de ansiedad y estrés en disciplinas deportivas como el tenis.

En ese sentido, es pertinente realizar una mención especial para el estudio presentado por [Latinjak et al. \(2010\)](#); estos investigadores examinaron el impacto que tienen las exigencias de una situación de juego en una intervención de autodiálogo, se midieron las variables dependientes de satisfacción, concentración, dificultad percibida al usar autodiálogo y percepción de la efectividad del autodiálogo. Para ello, 32 tenistas de ocio masculinos, con una edad promedio de 35 años, fueron divididos en grupo de baja exigencia (GBE) y grupo de alta exigencia (GAE). Ambos grupos debían realizar 20 derechas cruzadas desde el fondo de cancha, teniendo como finalidad devolver las pelotas a un área determinada por los investigadores. De esta manera, el GBE apuntaba a un área más grande, mientras que el GAE apuntaba a un área más pequeña. Una vez finalizada la intervención, los resultados reportaron que tanto los sujetos del GAE como los del GBE presentaron dificultad para utilizar el autodiálogo durante la tarea ($p < 0,05$) y ambos aumentaron la percepción de efectividad del autodiálogo; esta misma en ambos grupos aumentaba durante la intervención ($p < 0,05$). Por otra parte, los resultados del estudio dejaron en evidencia que los jugadores de ambos grupos aumentaron sus grados de concentración durante la intervención ($p < 0,05$), independientemente del grado de exigencia que tuviera la situación de juego. En relación con

este aspecto, se ha evidenciado que un problema de concentración y una falta de precisión se relacionan con altos niveles de ansiedad y estrés ([Grossbard et al., 2009](#)). De igual manera, tanto el GAE como el GBE reportaron un incremento significativo ($p < 0,05$) de satisfacción. Sin embargo, [Butt et al. \(2003\)](#) indican que en ocasiones los deportistas pueden experimentar niveles de satisfacción altos aun cuando van perdiendo, si es que han conseguido mejoras en el proceso de ejecución deportiva. Así mismo, los jugadores pueden experimentar niveles de satisfacción bajos aun ganando si perciben que su ejecución ha empeorado.

El segundo estudio que ha surgido de la siguiente revisión es el realizado por [Hatzigeorgiadis et al. \(2009\)](#); estos investigadores midieron el efecto de un entrenamiento de autodiálogo sobre los niveles de autoconfianza y ansiedad en 72 jugadores jóvenes de tenis (36 varones y 36 mujeres). Los sujetos fueron divididos en 2 grupos, grupo experimental (GE) y grupo control (GC). Ambos grupos siguieron un programa de entrenamiento normal de tenis. Así en la primera sesión ambos grupos fueron tratados mediante procesos estresantes, con el propósito de aumentar sus estados de ansiedad. Posteriormente, el GE fue instruido durante 3 sesiones con autodiálogo y en la quinta sesión debía practicar el autodiálogo durante el entrenamiento. Una vez finalizada la intervención, solamente el GE presentó un aumento significativo ($p < 0,01$) en la autoconfianza y una disminución significativa ($p < 0,05$) de ansiedad. Con relación a lo anterior, es importante mencionar que el incremento de la autoconfianza, producto de intervenciones basadas en autodiálogo, se ha reportado también en deportes de conjunto como el fútbol ([Johnson et al., 2004](#)) y el baloncesto ([Perkos et al., 2002](#)). De este modo, diversos estudios indican que al existir un alto grado de autoconfianza por parte del deportista, existirá un menor grado de ansiedad y, por ende, un mayor rendimiento ([León et al., 2011](#); [López et al., 2011](#)).

Tabla 2 Características de las publicaciones que relacionan el autodiálogo con ansiedad y estrés en jugadores de tenis

Autores	Año	País de estudio	Sexo	Muestra	Método	Resultados
Hatzigeorgiadis et al.	2009	Grecia	H-M	72 jóvenes tenistas competitivos Edad promedio $13,47 \pm 1,78$	Autodiálogo 5 sesiones Sesión 1: control Sesión 2-4: formación Sesión 5: experimental Se utiliza CSAI-2R para medir ansiedad y autoconfianza	GC: ansiedad (ns), autoconfianza (ns) GE: ansiedad ($p < 0,05$), autoconfianza ($p < 0,01$)
Latinjak et al.	2010	España	H	32 tenistas de ocio Edad promedio 35	GBE y GAE, tratados mediante entrenamiento con autodiálogo No se declarara número de sesiones Para medir rendimiento se utiliza la cantidad de aciertos Para evaluar a) satisfacción, b) concentración, c) dificultad percibida al usar autodiálogo y d) percepción de la efectividad del autodiálogo se utilizó una escala de 0 a 11 que iba desde nada de acuerdo con a totalmente de acuerdo	Tanto el GBE como el GAE aumentaron grado de a) concentración, b) satisfacción ($p < 0,05$) También presentaron c) dificultad para utilizar autodiálogo durante la tarea ($p < 0,05$) y aumento de la d) percepción de efectividad del autodiálogo ($p < 0,05$)
Latinjak et al.	2011	España	H	48 tenistas de ocio Edad promedio 36	GE ₁ realiza un autodiálogo y una autorretroalimentación; GE ₂ utilizó un autodiálogo y una retroalimentación externa, y el tercer grupo GC no recibe intervención Se mide: a) rendimiento y b) concentración	GE ₁ : a) rendimiento y b) concentración. Ambos aumentan ($p < 0,001$) GE ₂ : a) rendimiento y b) concentración. Ambos aumentan ($p < 0,001$) GC: ns

CSAI-2R: Inventario de ansiedad competitiva; GAE: grupo de alta exigencia; GBE: grupo de baja exigencia; GE₁: grupo experimental₁; GE₂: grupo experimental₂; H: hombre; M: mujer; ns: no significativo.

En el tercer y último artículo, [Latinjak et al. \(2011\)](#) exploraron la eficacia de un programa de entrenamiento que consistía en la utilización de estrategias de autodiálogo y retroalimentación. Para aquella intervención, se utilizaron 3 grupos. El primer grupo, GE1 ($n=16$), realiza un autodiálogo y una autorretroalimentación; el segundo, grupo GE2 ($n=16$), utilizó un autodiálogo y una retroalimentación desde una persona externa, y el tercer grupo, GC ($n=16$), no recibió ningún tipo de ayuda específica. La teoría planteada por estos investigadores era que el rendimiento y la concentración de ambos grupos de autodiálogo (GE1 y GE2) mejorarían postintervención, mientras que las puntuaciones del grupo de control se mantendrían sin cambios. Finalmente, los resultados indicaron que el GE1 y GE2 mejoraron su rendimiento y concentración ($p < 0,001$), a diferencia del GC. Además, se pudo apreciar que los jugadores que utilizaron el autodiálogo en conjunto con la autorretroalimentación percibieron la eficacia de su intervención al ser significativamente mayor en comparación con el otro grupo de intervención ($p=0,017$). Si bien este artículo no abarca el estrés y la ansiedad propiamente como tales, se sabe que un bajo nivel de concentración se relaciona directamente con el aumento del estrés y la ansiedad ([Grossbard et al., 2009](#); [Murray, 2002](#)).

Duración del estudio: el primer estudio analizado ([Latinjak et al., 2010](#)) no declaraba duración de la intervención. Por su parte, [Hatzigeorgiadis et al. \(2009\)](#), en su investigación desarrollada, declararon que la intervención tuvo una duración de 5 sesiones. El tercer estudio presentado por [Latinjak et al. \(2011\)](#), en los jugadores de tenis intervenidos, tuvo una duración de solamente una sesión.

Hasta donde se ha podido investigar, existe escasa evidencia de protocolos basados en la utilización del autodiálogo como variable independiente para producir una disminución en los niveles de ansiedad y estrés en los jugadores de tenis. Sumado a lo anterior, tampoco se observaron estudios que integran el autodiálogo junto a otra habilidad psicológica. Si bien aún no existen estudios concluyentes, es posible que la interacción del autodiálogo junto a otra habilidad psicológica genere un efecto sinérgico positivo sobre las variables psicosociales de ansiedad y estrés ([Palazzolo y Arnaud, 2013](#)), mejorando de esta manera el rendimiento deportivo ([Kahrović et al., 2014](#)), en especial en el deporte de nuestro interés, el tenis.

Como se ha evidenciado en párrafos anteriores y durante el transcurso de la revisión, la utilización de las habilidades psicológicas en deportistas puede tener gran incidencia en la disminución de los niveles de ansiedad y estrés ([del Campo et al., 2015](#); [Reina et al., 2004](#)). Con relación a esto último, [Hatzigeorgiadis et al. \(2009\)](#) concluyeron que existe un aumento de la confianza, por ende, un jugador con menos estrés, y una disminución significativa de la ansiedad en los jugadores de tenis. Por su parte, [Kahrović et al. \(2014\)](#) indicaron que el autodiálogo, aparte de mejorar el rendimiento deportivo, disminuye los elevados niveles de ansiedad en deportes como fútbol, golf, natación y hockey, entre otros.

Lo anterior permitiría que un buen entrenamiento de autodiálogo en deportistas, y en especial en jugadores de tenis, evite un descontrol, como la falta de concentración, la respiración agitada, una baja actitud, ausencia de relajación, entre otros ([Murray, 2002](#)). Por otra parte,

estos entrenamientos podrán favorecer una disminución del estrés, debido a que aquellos atletas que son tratados mediante entrenamientos de habilidades psicológicas son considerados como deportistas mentalmente fuertes, siendo esta característica una condición y un prerrequisito para el desempeño exitoso durante la competición ([Fletcher y Fletcher, 2005](#)). Lo anterior permitirá que tanto la ansiedad como el estrés sean reducidos, los cuales, si se encuentran elevados, podrían producir un abandono deportivo antes o durante el proceso de competencia ([Smith et al., 2002](#)). De esta forma, se podría evitar una posible descoordinación muscular producida por una tensión muscular que haya sido desencadenada por altos niveles de ansiedad ([Aggelousis et al., 2001](#)).

Luego de esta revisión sistemática enfocada a la utilización del autodiálogo como herramienta para descender los niveles de ansiedad y estrés en jugadores de tenis, ha quedado en evidencia que el impacto de las habilidades psicológicas en el tenis aún no ha sido explorado completamente ([Mathers, 2017](#)). Consecuencia de lo anterior, es una necesidad conocer los posibles cambios en los rasgos psicosociales como la ansiedad y el estrés frente a la utilización de la habilidad psicológica del autodiálogo como método de entrenamiento en jugadores de tenis.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones que se han evidenciado en este estudio, se puede mencionar que de los 3 estudios obtenidos, solamente uno investigó el autodiálogo como herramienta para reducir la ansiedad. Los 2 artículos restantes investigaron variables psicológicas como satisfacción y concentración, las cuales pueden afectar a la ansiedad. Por otra parte, la presente revisión no ha encontrado artículos que utilicen el autodiálogo para tratar de manera directa el estrés.

Si bien lo anterior puede considerarse como una limitante, existen indicios de que el uso del autodiálogo como habilidad psicológica desencadenaría disminuciones de ansiedad y estrés en deportistas. No obstante, debido a la escasa evidencia encontrada que relacione las alteraciones psicosociales de ansiedad y estrés, tratados a través de la habilidad psicológica del autodiálogo en jugadores de tenis, se sugieren más investigaciones que aborden las variables mencionadas.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

- Aggelousis N, Mavromatis G, Gourgoulis V, Pollatou E, Malliou V, Kioumourtzoglou E. [Modifications of neuromuscular activity in performance of a novel motor skill. Percept Mot Skills 2001;93:239-48.](#)
- Ariza L, López J, Domínguez M, Vernetta M. [The effect of anxiety on the ability to learn gymnastic skills: a study based on schema theory. Sport Psychol 2011;25:127-43.](#)
- Brandão R, Valdés H, Arrollo M. [Estrés en jugadores de fútbol. Una comparación Brasil y Cuba. Cuad Psicol Deporte 2002;2:7-14.](#)

- Butt J, Weinberg R, Horn T. The intensity and directional interpretation of anxiety: fluctuations throughout competition and relationship to performance. *Sport Psychol* 2003;17:35–54.
- Chroni S, Perkos S, Theodorakis Y. Functions and preferences of motivational and instructional ST for adolescent basketball players. *Athl Insight* 2007;9:1–13.
- Cowden RG, Fuller DK, Anshel MH. Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Percept Mot Skills* 2014;119:661–78.
- Dehghan-Nayeri N, Adib-Hajbaghery M. Effects of progressive relaxation on anxiety and quality of life in female students: A non-randomized controlled trial. *Complement Ther Med* 2011;19:194–200.
- Del Campo VL, Vaíllo RR, Solana RS, Hernández FJM. Diferencias en el comportamiento visual y motor de tenistas en laboratorio y en pista de tenis. *Rev Latinoam Psicol* 2015;47:136–45.
- Ernst M, Lago T, Davis A, Grillon C. The effects of methylphenidate and propranolol on the interplay between induced-anxiety and working memory. *Psychopharmacology* 2016;233:3565–74.
- Fletcher D, Fletcher J. A meta-model of stress, emotions and performance: conceptual foundations, theoretical framework, and research directions. *J Sports Sci* 2005;23:157–8.
- Gallego J, Aguilar-Parra JM, Cangas AJ, Langer AI, Manas I. Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *Span J Psychol* 2014;17:E109.
- Gambau V, Vilanova A, Camerino O, Moscoso D. Comunicación y deporte. 1.ª ed. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Zanz, Ed.; 2008.
- Grossbard JR, Smith RE, Smoll FL, Cumming SP. Competitive anxiety in young athletes: differentiating somatic anxiety, worry and concentration disruption. *Anxiety Stress Coping* 2009;22:153–66.
- Hardy J. Speaking clearly: a critical review of self talk literature. *Psychol Sport Exerc* 2006;7:81–97.
- Hatzigeorgiadis A, Zourbanos N, Mpoupaki S, Theodorakis Y. Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: the effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *J Sport Exerc Psychol* 2009;10:186–92.
- Herrera-Gutiérrez E, Olmos-Soria M, Brocal-Pérez D. Efectos psicológicos de la práctica del método pilates en una muestra universitaria. *An Psicol* 2015;31:916–20.
- International Tennis Federation. Rules of tennis. London: ITF; 2015.
- Johnson JJ, Hrycaiko DW, Johnson GV, Halas JM. Self-talk and female youth soccer performance. *Sport Psychol* 2004;18:44–59.
- Kahrović I, Radenković O, Mavrić F, Murić B. Effects of self-talk strategy in mental training of athletes. *Phys Educ Sport Pedagogy* 2014;12:51–8.
- Kent M. Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte. Barcelona: Paidotribo Ed; 2003.
- Kovacs MS. La fisiología de tenis. *Sports Med* 2007;37:189–98.
- Kurimay D, Pope-Rhodium A, Kondric M. The relationship between stress and coping in table tennis. *J Hum Kinet* 2017;55:75–81.
- Latinjak AT, Torregrosa M, Renom J. Combining self talk and performance feedback: their effectiveness with adult tennis players. *Sport Psychol* 2011;25:18–31.
- Latinjak A, Torregrosa M, Renom J. The role of task demands in applying self-talk and its effect on leisure tennis players. *Rev Psicol Deporte* 2010;19:187–201.
- Lees A. Science and the major racket sports: a review. *J Sports Sci* 2003;21:707–32.
- León J, Fuentes I, Calvo A. Ansiedad estado y autoconfianza pre-competitiva en gimnastas. *Rev Int Cienc Deporte* 2011;7:76–91.
- López-Torres M, Torregrosa M, Roca J. Características del “flow”, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de élite. *Cuad Psicol Deporte* 2011;7:25–44.
- Mallett CJ, Hanrahan SJ. Race modeling: an effective cognitive strategy for the 100 m sprinter? *Sport Psychol* 1997;11:72–85.
- Mathers JF. Professional tennis on the ATP Tour: a case study of mental skills support. *Sport Psychol* 2017;31:187–98.
- Ming S, Martin GL. Single-subject evaluation of a self-talk package for improving figure skating performance. *Sport Psychol* 1996;10:227–38.
- Murray JF. Tenis inteligente. Cómo jugar y ganar el partido mental, 1ª ed. Barcelona: Paidotribo Ed.; 2002.
- Olmedilla A, Prieto J, Blas A. Psychosocial stress and sport injuries in tennis players. *Univ Psychol* 2011;10:909–22.
- Palazzolo J, Arnaud J. Anxiety and performance: from theory to practice. *Ann Med Psychol* 2013;171:382–8.
- Papaioannou A, Theodorakis Y, Ballon F, Auwelle YV. Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task. *Percept Mot Skills* 2004;98:89–99.
- Perkos S, Theodorakis Y, Chroni S. Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self-talk. *Sport Psychol* 2002;16:368–83.
- Pozo A. Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Rev Psicol Deporte* 2007;16:137–50.
- Reina R, del Campo V, Moreno F, Sanz D. Influencia del tamaño de imagen sobre las estrategias de búsqueda visual en situación simulada del resto en tenis. *Rev Psicol Deporte* 2004;13(2):175–93.
- Sánchez B. Historia y evolución del tenis. *Mater Hist Deporte* 2013;11:52–6.
- Santos-Rosa FJ, García T, Jiménez R, Moya M, Cervelló EM. Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: efecto de las claves situacionales. *Motricidad. Eur J Hum Mov* 2007;18:41–60.
- Smith RE, Smoll FL, Passer MW. Sport performance anxiety in young athletes. *Biopsychosoc Perspec* 2002;2:501–36.
- Spielberger CD. State-trait anxiety inventory: a comprehensive bibliography. Palo Alto: Consulting Psychologists Press; 1989.
- Torres G, Sánchez A, Gago C, Ros J. Tenis. Ejercicios progresivos para desarrollar tu juego. 1.ª ed. Badalona: Paidotribo Ed.; 2013.