

Estudio descriptivo sobre el uso del auto-habla en tenistas profesionales Descriptive study on the use of self-talk in professional tennis players

Ana Cordellat Marzal, Raquel Valenciano Martínez
Universidad de Valencia (España)

Resumen. La búsqueda del máximo rendimiento en el deporte de élite se basa en una preparación física, técnica, táctica y mental. El tenis, caracterizado por el juego bajo presión y la ausencia de comunicación con el equipo técnico, provoca que el diálogo con uno mismo sea muy frecuente. El auto-habla se ha relacionado con una mejora del rendimiento, atendiendo al deporte, sexo y nivel. No obstante, no se encuentran estudios dirigidos a analizar el tipo de auto-habla que utilizan mujeres tenistas profesionales. Es por ello que los objetivos del presente estudio fueron observar cuáles son las verbalizaciones que más se usan en el tenis femenino y valorar qué tipo de auto-habla es el más utilizado. Un total de 11 mujeres tenistas profesionales ($24,65 \pm 5,62$ años), con una clasificación internacional entre el puesto 16° y 802°, contestaron una encuesta auto-administrada y anónima que se les proporcionó de forma virtual. Se examinaron las expresiones según la clasificación reciente de los tipos de auto-habla, analizándose con Chi-cuadrado su variación. Se destaca que todas las jugadoras conocían la técnica, exceptuando una. El tipo de auto-habla más utilizado fue el orgánico dirigido a un objetivo (AODO), sin verse apenas modificado en función de la clasificación de las jugadoras, y la expresión más utilizada fue «*Vamos*». La madurez de las tenistas profesionales les permite seleccionar el AODO en momentos delicados del partido y mantener así una mayor estabilidad emocional. Conocer qué palabras utilizan tenistas profesionales puede ayudar a los formadores a gestionar y mejorar el tipo de auto-habla que más conviene en jugadores en formación.

Palabras clave. Estrategias mentales, habilidades psicológicas, motivación, rendimiento, deporte.

Abstract. The search for maximum performance in elite sport is based on physical, technical, tactical and mental training. Tennis, characterized by the game under pressure and the lack of communication with the technical staff, causes a frequent dialogue with oneself. Self-talk has been related to improved performance, depending on the sport, sex and level. However, there are no studies aimed at analyzing the type of self-talk used by women professional tennis players. The goals of this study were to observe which verbalizations are most used in women's tennis and to assess what type of self-talk is the most used. A total of 11 female professional tennis players (24.65 ± 5.62 years old), with an international ranking between 16th and 802nd, answered a self-administered and anonymous survey that was provided to them virtually. The expressions were examined according to the recent classification of the types of self-talk, analyzing their variation with Chi-square. It stands out that all the players knew the technique, except one. The most used type of self-talk was organic goal-directed (AODO), with little change depending on the players' classification and the most used expression was «*Let's go*». The maturity of professional tennis players allows them to select the AODO in decisive moments of the match and thus maintain greater emotional stability. Knowing what words professional tennis players use can help trainers to manage and to improve which is the best type of self-talk for players' training.

Keywords. Mental strategies, psychological skills, motivation, performance, sport.

Introducción

En el tenis, cada punto disputado es una lucha mental y física con uno mismo y contra el rival. Sobre todo porque las situaciones en las que se juega un punto pueden ser diferentes, pero con la particularidad de jugar siempre bajo presión (Pineda-Hernández, 2022): con el marcador a favor, con *break point* en contra, durante un *tie-break*, entre otros. A esto se le suma que, el tiem-

po de juego varía entre 1 y 9 segundos, y el de descanso entre puntos, entre 9 y 20 segundos (Mendez-Villanueva et al., 2007). Este aspecto incrementa la diferencia entre el tiempo de juego efectivo y la duración real del partido, dando lugar a la aparición de pensamientos espontáneos. Otro aspecto importante es la ausencia de comunicación con el equipo técnico, aspecto que genera que el hablar con uno mismo sea la única posibilidad para expresar los sentimientos. De esta manera, los jugadores deben saber gestionar tanto las emociones positivas como negativas, y es por ello que, entrenar las habilidades mentales se presenta como uno de los pilares fundamentales de este deporte. De hecho, alcanzan

una gran importancia en cuanto al éxito deportivo, por ejemplo, regulando la concentración, que capacita al tenista a focalizar su atención en los estímulos apropiados en cada situación (Latinjak et al., 2009). Cada una de las habilidades mentales requeridas en los deportes son entrenadas a través de técnicas y estrategias diseñadas para mejorar y perfeccionar las habilidades físicas, técnicas y tácticas. Así pues, cabe destacar el trabajo del auto-habla o *self-talk*, considerado como una meta-habilidad que aumenta la concentración y, por lo tanto, dirige o redirige el foco de atención del deportista (Latinjak, 2020).

El auto-habla se ha definido de forma integral según Latinjak, Hatzigeorgiadis, et al. (2019) como:

Verbalizaciones dirigidas a uno mismo, de forma abierta o encubierta, caracterizadas por elementos interpretativos asociados a su contenido; y a) refleja interacciones dinámicas entre procesos cognitivos orgánicos, espontáneos y dirigidos a objetivos o b) transmite mensajes para activar respuestas mediante el uso de señales predeterminadas desarrolladas estratégicamente, para lograr resultados relacionados con el desempeño. (p. 363)

En relación con los tipos de auto-habla considerados por Latinjak, Hatzigeorgiadis, et al. (2019) diferenciamos entre: auto-habla orgánico (espontáneo, dirigido a un objetivo y reflexivo) y estratégico. Por un lado, el auto-habla orgánico espontáneo consiste en afirmaciones no intencionales y no instrumentales que vienen a la mente espontáneamente y sin esfuerzo, vinculadas a la tarea o actividad en cuestión y a los estímulos contextuales relevantes. El auto-habla orgánica dirigida a un objetivo se describe como la expresión de un proceso mental controlado que se emplea deliberadamente para resolver un problema o avanzar en una tarea. También, podemos encontrar las intervenciones de auto-habla reflexivas, donde se exploran situaciones psicológicamente desafiantes acaecidas en el pasado, y posteriormente, se presentan enfoques alternativos para regular el diálogo interno espontáneo, las emociones, la motivación y el comportamiento. Por último, el auto-habla estratégico se define como una intervención donde se establecen previamente las palabras o frases para usarlas posteriormente en la competición.

Los estudios hallados en la literatura científica están basados en el uso del auto-habla estratégico en tenistas adultos de nivel recreativo (Latinjak et al., 2010; Latinjak et al., 2009; Latinjak et al., 2011). En relación con jóvenes tenistas, se han analizado las diferencias entre el auto-habla observado en la competición real y el re-

cogido en un cuestionario tras el partido (Thibodeaux & Winsler, 2018); o el contenido del auto-habla y sus efectos, observando que, tras un auto-habla negativo aumenta la posibilidad de que suceda otra acción negativa en el partido (perder el punto) y, en contraposición, el auto-habla instruccional aumenta la posibilidad de ganar el punto (Thibodeaux & Winsler, 2020; Zourbanos et al., 2015). Y, también, en este rango de edad, se ha categorizado el auto-habla recogido tras jugar un partido a través de entrevistas personales (Boudreault et al., 2018). No obstante, estos hechos se han valorado en jóvenes tenistas en formación, pero no en categoría profesional. Aunque el auto-habla orgánico dirigido a un objetivo sí que se ha indagado en otros deportes (Latinjak et al., 2020; Latinjak, Torregrossa, et al., 2019), no se ha llevado a cabo en tenistas mujeres profesionales.

Es por ello que, los objetivos del presente estudio son: a) observar cuáles son las verbalizaciones dirigidas a una misma que más se usan en el tenis femenino; b) valorar qué tipo de auto-habla orgánico es el más utilizado. Las hipótesis formuladas fueron que la palabra «Vamos» sería una de las más utilizadas, y, por ende, el tipo de auto-habla más utilizado sería el orgánico dirigido a un objetivo.

Material y método

Para la realización de este estudio se contactó con un total de 36 jugadoras, de las cuales 11 tenistas profesionales completaron la muestra final. La edad media fue de $24,65 \pm 5,62$ años, una de ellas es de nacionalidad maltesa y el resto españolas, clasificadas entre la 16ª y la 80ª del mundo. Exceptuando una jugadora, el resto se encuentra, actualmente, compitiendo en torneos internacionales.

La edad media a la que empezaron a practicar tenis fue de $6,1 \pm 1,66$ años, siendo la edad más temprana a los cuatro años y la más tardía a los nueve años. Exceptuando tres jugadoras, el resto tuvo que interrumpir, momentáneamente, su carrera debido a lesiones.

Con el fin de recoger dicha información se creó un cuestionario anónimo auto-administrado en lengua española e inglesa, donde las jugadoras debían contestar de forma individual y con una separación prudente del último partido, con la finalidad de que las respuestas no estuviesen influenciadas por el resultado del partido (Brewer et al., 1991). Se creó un cuestionario propio para este estudio debido a que los existentes respecto al auto-habla (Brinthaup & Morin, 2020) no permitían la exploración de las verbalizaciones específicas en el te-

nis atendiendo a los diferentes momentos temporales, situaciones y resultados.

La encuesta que se les facilitó fue la siguiente y la contestaron a través de una plataforma virtual (tabla 1).

Tabla 1
Preguntas realizadas a las jugadoras a través del cuestionario

¿Conoces la técnica del auto-habla?	
AL INICIO DEL SET	Cuando ganas un punto, ¿qué palabras/frase empleas?
A MITAD DEL SET	Cuando pierdes un punto, ¿qué palabras/frase empleas?
AL FINAL DEL SET	
Cuando ganas/pierdes un punto por GOLPE GANADOR, ¿qué palabras/frase empleas?	
Cuando ganas/pierdes un punto por ERROR FORZADO DE LA RIVAL, ¿qué palabras/frase empleas?	
Cuando ganas/pierdes un punto por ERROR NO FORZADO DE LA RIVAL, ¿qué palabras/frase empleas?	
Tras un punto largo que has ganado/perdido, ¿utilizas palabras/frases diferentes a las anteriores?	
Antes del inicio del servicio, ¿qué palabras/frase utilizas?	
Antes del inicio de cada punto, ¿qué palabras/frase utilizas en el momento del resto?	

Análisis de los datos

Los datos fueron recogidos en una hoja de Excel, a partir de la cual se obtuvieron los descriptivos a través de la media y desviación estándar. Se realizó un análisis referente al tipo de auto-habla capturado siguiendo la clasificación de Latinjak, Hatzigeorgiadis, et al. (2019) recogido en las respuestas. Para determinar las comparaciones se utilizó la prueba Chi-cuadrado y, cuando el valor no era superior a 5 casos, el test Exacto de Fisher. Las diferencias fueron consideradas significativas toda vez que $p < 0,05$. Estos análisis fueron realizados con el programa estadístico R versión 4.0.2.

Resultados

De un total de 11 jugadoras, una de ellas no conocía el auto-habla ni sus categorías, a pesar de utilizarla. De las jugadoras que sí manifestaron conocerla, la habían entrenado desde que tenían entre 10 y 20 años.

El tipo de auto-habla capturado más utilizado fue el orgánico dirigido a un objetivo (AODO) con un 59,1% de uso a lo largo de las diferentes respuestas ante las situaciones planteadas. Y, el porcentaje restante (40,9%) perteneció al orgánico espontáneo (AOE).

En la tabla 2 se muestra el porcentaje de uso del tipo de auto-habla capturado según el momento temporal del partido (inicio, mitad y final de set) así como según el resultado (a favor y en contra). Se hallaron diferencias significativas solamente cuando se comparó el inicio de set atendiendo al resultado ($p = 0,03$), mientras que, en los otros dos momentos temporales, no se ob-

servaron diferencias significativas ($p = 0,3$; $p = 0,6$). Se puede observar cómo predomina el AODO sobre el AOE, independientemente del momento temporal y resultado. Aunque, cabe resaltar que el porcentaje de uso de AOE aumenta cuando el resultado es a favor a medida que transcurre el partido. Mientras que el AOE, mantiene un porcentaje similar a lo largo del set cuando el resultado es en contra.

En cuanto a las posibles finalizaciones de un punto (por golpe ganador, por error forzado y por error no forzado) hemos recabado información tras un resultado a favor o en contra (tabla 3), sin hallar ninguna diferen-

Tabla 2
Tipo de auto-habla utilizado y su ejemplo al inicio, mitad y final de set según resultado

PREGUNTA	TIPO AUTOHABLA (%)	EJEMPLO
Inicio de set: gana un punto*	Auto-habla orgánico dirigido a un objetivo (100%)	"¡Vamos"
Inicio de set: pierde un punto	Auto-habla orgánico dirigido a un objetivo (54,5%)	"Sigue cada punto"
	Auto-habla orgánico espontáneo (45,5%)	"No importa, es el inicio del set"
Mitad de set: gana un punto	Auto-habla orgánico dirigido a un objetivo (90,9%)	"Vamos, sigue igual, concentrada hasta el final"
	Auto-habla orgánico espontáneo (9,1%)	"Puedes"
Mitad de set: pierde un punto	Auto-habla orgánico dirigido a un objetivo (72,7%)	"¡Venga, sigue"
	Auto-habla orgánico espontáneo (27,3%)	"No te preocupes"
Final de set: gana un punto	Auto-habla orgánico dirigido a un objetivo (72,7%)	"Sigue fijándote en X (cualquiera que sea la táctica planeada). Intento estar más concentrada porque cada punto puede cambiar la dinámica del partido"
	Auto-habla orgánico espontáneo (27,3%)	"Bien hecho"
Final de set: pierde un punto	Auto-habla orgánico dirigido a un objetivo (54,5%)	"Sigue luchando, juega dentro, intensidad"
	Auto-habla orgánico espontáneo (45,5%)	"¡Calma, respira"

*Diferencias significativas atendiendo al resultado ($p < 0,05$).

Tabla 3
Tipo de auto-habla utilizado y su ejemplo según la finalización del punto

PREGUNTA	TIPO AUTOHABLA (%)	EJEMPLO
Cuando ganas un punto por GOLPE GANADOR	Auto-habla orgánico dirigido a un objetivo (63,6%)	"¡Ale!"
	Auto-habla orgánico espontáneo (36,4%)	"¡Gran golpe!"
Cuando pierdes un punto por GOLPE GANADOR	Auto-habla orgánico dirigido a un objetivo (18,2%)	"Seguimos"
	Auto-habla orgánico espontáneo (81,8%)	"Busca soluciones"
Cuando ganas un punto por ERROR FORZADO DE LA RIVAL	Auto-habla orgánico dirigido a un objetivo (45,5%)	"¡Puño y vamos!"
	Auto-habla orgánico espontáneo (54,5%)	"¡Buff, tía más!"
Cuando pierdes un punto por ERROR FORZADO	Auto-habla orgánico dirigido a un objetivo (9,1%)	"¡Siguiente punto!"
	Auto-habla orgánico espontáneo (90,9%)	"Podría haberla metido, tendría que poner más intensidad"
Cuando ganas un punto por ERROR NO FORZADO DE LA RIVAL	Auto-habla orgánico dirigido a un objetivo (36,4%)	"¡Puño!"
	Auto-habla orgánico espontáneo (63,7%)	"¡Todo suma!"
Cuando pierdes un punto por ERROR NO FORZADO	Auto-habla orgánico dirigido a un objetivo (27,3%)	"Sigue fijándote en el objetivo"
	Auto-habla orgánico espontáneo (72,7%)	"¿Qué puedo hacer diferente?"

cia significativa atendiendo al resultado y a las finalizaciones. Cabe destacar que, independientemente del resultado y de la finalización, predomina el AOE, exceptuando la situación en la que se gana el punto por golpe ganador, en el que predomina el AODO (63,6%).

En relación a la situación de iniciación del juego, bien al saque o bien al resto, tampoco se hallaron diferencias significativas. En ambas situaciones se utilizó el AODO con un 90,9% («Solo pienso dónde voy a sacar o la jugada»), frente a un 9,1% del AOE («El miedo es para fracasados»).

También, un hallazgo interesante tras la información recabada fue la variación en el uso del auto-habla según la clasificación de las jugadoras. Se puede observar en la figura 1a que en la jugadora con la mejor clasificación predomina el AODO frente el AOE. Además,

esta predominancia es un patrón repetitivo en las tres mejores clasificadas, mientras que en la R308 predomina más el AOE. Entre estas cuatro jugadoras no existen diferencias significativas, pero sí cabe resaltar que en la figura se observa cómo, mayoritariamente, a medida que aumenta la clasificación, disminuye el porcentaje del AODO aumentando el AOE.

En la figura 1b se encuentran las jugadoras con una peor clasificación. Así pues, el AODO continúa dominando el porcentaje de uso, aunque en la jugadora R622 difiere en este porcentaje, predominando el AOE. Además, cabe resaltar que se hallaron diferencias significativas entre la jugadora R490 y la R622 ($p = 0,04$).

Finalizando la comparación entre la clasificación de las jugadoras y el porcentaje de uso del auto-habla, no se observaron diferencias significativas entre la mejor clasificada y la peor ($p = 0,4$), ya que mantienen un patrón de uso del auto-habla similar.

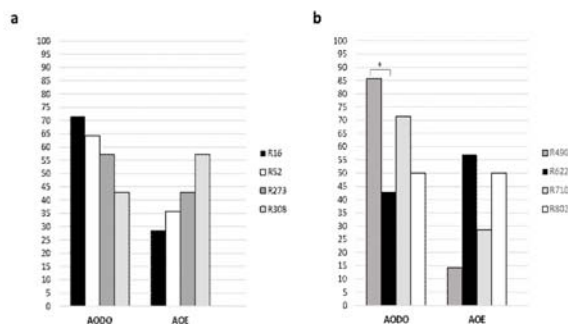


Figura 1. Porcentaje de uso y tipo de auto-habla de las jugadoras con mejor clasificación (a) y peor clasificación (b)
R=clasificación; AODO: auto-habla orgánico dirigido a un objetivo; AOE: auto-habla orgánico espontáneo. * $p < 0,05$

Discusión

El principal objetivo del presente trabajo fue conocer qué tipo de auto-habla utilizan las tenistas profesionales en sus partidos, siempre teniendo en cuenta que el auto-habla estratégico no se ha podido capturar. Tras analizar sus respuestas, podemos observar cómo el auto-habla orgánico dirigido a un objetivo (AODO) es el que mayor porcentaje obtuvo en comparación con el auto-habla orgánico espontáneo (AOE), de acuerdo con nuestra hipótesis inicial. Estos resultados coinciden con los hallazgos demostrados por Latinjak et al. (2020), dado que los atletas usaron mayoritariamente el AODO durante la competición. Además, siguiendo con estos autores, las situaciones de ansiedad están relacionadas con un mayor uso del AODO, situaciones frecuentes en el tenis. De hecho, al inicio de set, cuando se gana un punto, el uso del AODO ayuda a las jugadoras a mantener el foco de atención hacia un objetivo. Mientras que, cuando

se pierde el punto, disminuye el porcentaje de uso del AODO, provocando así una alteración negativa en el foco de atención. De esta misma manera, cuando se ganan los puntos debido a un golpe ganador, también predomina el uso del AODO, permitiendo así seguir manteniendo el foco atencional en las acciones decisivas.

Adentrándonos en las funciones del auto-habla, cabe destacar que tanto la instruccional («*Sigue fijándote en la táctica*») como la motivacional («*Tú puedes*») han estado expuestas a lo largo de las respuestas de las jugadoras. Si analizamos otros deportes individuales, como el golf o la carrera, y otros colectivos, como el baloncesto, también usaron la función motivacional del auto-habla orgánica para la competición o entrenamiento con el fin de prepararse mentalmente ante la situación de juego (Chroni et al., 2007; Latinjak et al., 2020; Linnér, 2010).

Si atendemos a la categoría profesional de las jugadoras analizadas, el AODO tiene una mayor incidencia con el fin de regular las emociones para evitar usar el AOE, siendo estas más conscientes de la inestabilidad emocional que provoca su uso (Fritsch et al., 2020). Respaldo los resultados obtenidos, se observa cómo en las situaciones favorables, a medida que transcurre el partido, el AOE toma importancia debido al conjunto de acciones positivas que han sido derivadas de la competición disminuyendo la importancia a los posibles errores cometidos. Además, también debemos relacionar esta capacidad de discernir entre los momentos relativos y decisivos con la categoría profesional, el deporte, la edad y el sexo. Por un lado, se ha demostrado como jóvenes tenistas no eran capaces de usar el auto-habla para regular su rendimiento a lo largo del partido (Van Raalte et al., 2000). Y, además, se ha reportado que deportistas con más experiencia son más capaces de reconocer los estados emocionales tras los comportamientos no verbales (Fritsch et al., 2022). Así pues, en deportistas que no han adquirido todavía la suficiente madurez emocional, el auto-habla utilizado se vincula a las palabras o frases empleadas por los progenitores en relación al entorno deportivo (Boudreault et al., 2019).

Se podría decir que es necesaria la madurez del deportista para decantarse por el uso del AODO frente el AOE en momentos determinantes del partido, ya que en las etapas de formación hay cambios emocionales y afectivo-sociales constantes que derivan en la predominancia del AOE. Además, en etapas formativas se necesita mejorar y perfeccionar aspectos técnicos y tácticos que, en cambio, las deportistas profesionales

tienen más automatizado, por lo que necesitan un refuerzo que puede ser aportado trabajando el AODO para reestabilizar la parte emocional, y reconducir así los procesamientos mentales del deportista.

En relación con la influencia que tiene el auto-habla sobre la parte emocional del deportista, concretamente la salud mental, cabe destacar que su uso no siempre puede ser positivo, ya que el diálogo interno negativo puede minimizar el rendimiento (Thibodeaux & Winsler, 2020), y conducir a un *burn-out*. Así pues, algunos autores como Karamitrou et al. (2017) confirmaron la relación entre alcanzar logros deportivos y una buena actitud hacia uno mismo, y qué mejor forma que a través del AODO, para evitar la inestabilidad emocional.

De esta manera, aquellas expresiones que se caracterizan por su irracionalidad en el momento de uso durante los partidos forman parte del tipo de auto-habla orgánica espontánea. De hecho, atendiendo a nuestros resultados, algunas de las jugadoras con peor clasificación utilizaron este tipo de auto-habla de forma agresiva hacia ellas mismas («*Atenta ostia*»). Sin embargo, jugadoras con mejor clasificación lo utilizaron como forma de comentar aspectos técnicos y tácticos del partido (cuando la otra jugadora le gana el punto por golpe ganador, «*Gran golpe*»).

Por otro lado, cabe resaltar que, el uso del AODO junto con emociones positivas ayuda a mejorar procesos atencionales, control de la activación, motivación y confianza de las jugadoras (Latinjak et al., 2020), así como tener una mayor capacidad para esforzarse, permitiendo una estabilidad emocional. Es por ello que las tenistas utilizaron mayoritariamente, independientemente de la clasificación, el AODO.

Por último, un aspecto a destacar del tipo de auto-habla es que las jugadoras muestran un patrón similar: el uso del AODO siempre es superior al AOE. No obstante, existen dos jugadoras (R308 y R622) que no siguen este patrón. Es así como este aspecto conlleva a pensar que la inestabilidad emocional puede diferir entre el estado psico-fisiológico de la jugadora, así como del tipo de competición a la que se enfrenta (geografía, rival, meteorología, superficie de juego, entre otros).

En el presente trabajo encontramos diferentes limitaciones. En primer lugar, las preguntas no se han formulado hacia un partido en concreto, sino de forma general, y eso podría modificar las respuestas. Esto conlleva a que palabras específicas que ellas puedan utilizar para referirse a aspectos técnicos no se hayan podido recoger. En segundo lugar, la muestra total del estudio

no es elevada, por lo que debemos tomar con cautela la generalización de los resultados. Sin embargo, debemos tener en cuenta que contactar con tenistas profesionales y su posterior participación en el estudio no es una tarea sencilla, debido a las exigencias del circuito de tenis profesional. Y en último lugar, el auto-habla estratégico no ha podido ser capturado a través del cuestionario empleado, ya que las preguntas no han estado orientadas a la obtención de palabras preestablecidas previamente a la competición. Además, para poder obtener con garantías palabras pertenecientes a este tipo de auto-habla, se debería realizar una entrevista personal, para asegurar la correcta orientación y entendimiento de las preguntas hacia las deportistas.

Como futuras líneas de investigación, se debería hacer un seguimiento del auto-habla tras partido para poder recoger de forma completa todos los comentarios y pensamientos. Y, por otro lado, sería interesante comparar los resultados frente a la categoría masculina.

Conclusión

El tipo de auto-habla más utilizado en las tenistas profesionales ha sido el orgánico. El auto-habla orgánico dirigido a un objetivo (AODO) ha sido el que mayor porcentaje de uso ha obtenido, utilizando mayoritariamente la palabra «*Vamos*». No obstante, el orgánico espontáneo (AOE) ha obtenido un alto porcentaje de uso, utilizando la verbalización «*No pasa nada*», aunque en menor medida. Es posible que, en función de la formación recibida por la jugadora, así como de sus características psico-fisiológicas, se otorgue una mayor participación a un tipo u otro de auto-habla.

Cabe resaltar que el porcentaje de uso del AODO siempre es más elevado que el del AOE. Aunque, a medida que el set avanza y con un resultado en contra, el porcentaje de uso del AOE aumenta, en comparación con el resultado a favor en el mismo momento temporal de juego (inicio, mitad y final de set).

Por último, cabe destacar la importancia de una buena base en el aprendizaje del deporte, en este caso del tenis, ya que los niños y niñas empiezan a jugar desde categorías muy tempranas. Conocer qué verbalizaciones utilizan tenistas profesionales puede ayudar los formadores/entrenadores a gestionar y mejorar el tipo de auto-habla que más conviene en jugadores en formación y, de esta manera, convertirse en un pilar fundamental de cualquier entrenamiento y/o partido.

Además, se debe fomentar la implementación de palabras o frases que permitan gestionar las emociones de una forma positiva.

Agradecimientos

Se agradece a todas las tenistas que participaron en este estudio.

Referencias

- Boudreault, V., Trottier, C., & Provencher, M. D. (2018). Investigation of the self-talk of elite junior tennis players in a competitive setting. *International Journal of Sport Psychology, 49*(5), 386-406. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2018.49.386>
- Boudreault, V., Trottier, C., & Provencher, M. D. (2019). A Case Study of Junior Elite Tennis Players' and their Parent's Self-Talk. *The Qualitative Report, 24*(7), 1658-1680. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2019.4016>
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., Linder, D. E., & Van Raalte, N. S. (1991). Peak performance and the perils of retrospective introspection. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(3), 227-238. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.3.227>
- Brinthaup, T. M., & Morin, A. (2020). Assessment methods for organic self-talk. In A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Self-talk in Sport* (pp. 28-50). Routledge.
- Chroni, S., Perkos, S., & Theodorakis, Y. (2007). Function and preferences of motivational and instructional self-talk for adolescent basketball players. *Athletic insight, 9*(1), 19-31. <https://doi.org/10.3280/rip2021oa11936>
- Fritsch, J., Jekauc, D., Elsborg, P., Latinjak, A. T., Reichert, M., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). Self-talk and emotions in tennis players during competitive matches. *Journal of Applied Sport Psychology, 1*-21. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1821406>
- Fritsch, J., Preine, L., & Jekauc, D. (2022). The examination of factors influencing the recognition of affective states associated with tennis players' non-verbal behavior. *Psychology of Sport & Exercise, 2022*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102206>
- Karamitrou, A., Comoutos, N., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2017). A self-determination approach to understanding of athletes' automatic self-talk. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 6*(4), 340. <https://doi.org/10.1037/spy0000104>
- Latinjak, A., Torregrosa, M., & Renom, J. (2010). El papel de la exigencia 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. (2020). Locating self-talk in the knowledge map of sport and exercise psychology. In A. T. Latinjak & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Self-talk in Sport* (pp. 1-10). Routledge.
- 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, 8*(4), 353-367. <https://doi.org/10.1037/spy0000160>
- Latinjak, A. T., Masó, M., Calmeiro, L., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). Athletes' use of goal-directed self-talk: Situational determinants and functions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*(6), 733-748. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611899>
- Latinjak, A. T., Torregrosa Álvarez, 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), 19-19.
- 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., Torregrosa, M., Comoutos, N., Hernando-Gimeno, C., & Ramis, Y. (2019, Jun). Goal-directed self-talk used to self-regulate in male basketball competitions. *J Sports Sci, 37*(12), 1429-1433. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1561967>
- Linnér, L. (2010). *The effects of instructional and motivational self-talk on self-efficacy and performance in golf players* [Sport Psychology, Halmstad University].
- Mendez-Villanueva, A., Fernandez-Fernandez, J., Bishop, D., Fernandez-Garcia, B., & Terrados, N. (2007). Activity patterns, blood lactate concentrations and ratings of perceived exertion during a professional singles tennis tournament. *British journal of sports medicine, 41*(5), 296-300. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.030536>
- Pineda-Hernández, S. (2022). How to play under pressure: EEG monitoring of mental activation training in a professional tennis player. *Physiology & Behavior, 250*, 113784. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2022.113784>
- Thibodeaux, J., & Winsler, A. (2018). What do youth tennis athletes say to themselves? Observed and self-reported self-talk on the court. *Psychology of Sport and Exercise, 38*, 126-136. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.006>
- Thibodeaux, J., & Winsler, A. (2020). Careful what you say to yourself: Exploring self-talk and youth tennis performance via hierarchical linear modeling. *Psychology of Sport and Exercise, 47*, 101646. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101646>
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W., & Hatten, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*(4), 345-356. <https://doi.org/10.1123/jsep.22.4.345>
- Zourbanos, N., Tzioumakis, Y., Araújo, D., Kalaroglou, S., Hatzigeorgiadis, A., Papaioannou, A., & Theodorakis, Y. (2015). The intricacies of verbalizations, gestures, and game outcome using sequential analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 18*, 32-41. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.12.003>