

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 5

Número 14

2026

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

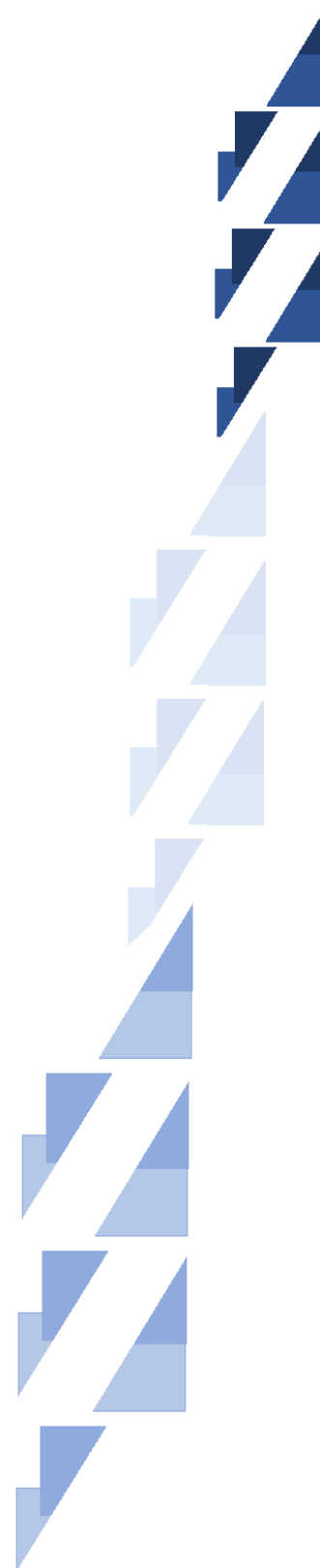
Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Ph.D. Javier Fernández-Rio



Editorial

Competitive Consistency in Youth Tennis: A Review of Emotional Regulation and Control

Consistencia competitiva en tenis juvenil: una revisión sobre regulación y control emocional

Richar Jacobo Posso-Pacheco¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1279-9852>

Julio German Minda Guaman ²

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3172-4856>

Director of MENTOR: Journal of Educational and Sports Research. Quito-Ecuador ¹
Entrenador Nivel 3 / ITF Club Liga Deportiva Universitaria L.D.U. Quito-Ecuador²

Autor de correspondencia
rjposso@revistamentor.ec

Abstract

Youth tennis performance depends on psychological factors such as emotional regulation and attentional control. However, existing evidence tends to analyze these variables in isolation, limiting the understanding of competitive consistency. The aim of this study was to analyze the scientific literature on emotional regulation, attentional control, and psychological strategies that contribute to maintaining stable competitive performance in critical match situations among youth tennis players. A narrative review was conducted through searches in Scopus and Web of Science, selecting studies on emotional regulation, attentional control, and psychological strategies in youth tennis, which were comparatively analyzed to identify relevant patterns. The results indicate that competitive consistency is associated with emotional regulation, attentional control, and psychological training, highlighting that attentional refocusing, self-confidence, and mental strategies help maintain performance stability. It is concluded that competitive consistency is defined as an integrated self-regulatory capacity, where emotional and attentional control enable performance resetting between points, with psychological training being essential to sustain competitive stability.

Keywords: competitive consistency, youth tennis, emotional regulation, attentional control, sport performance.

Resumen

El rendimiento en tenis juvenil depende de factores psicológicos como regulación emocional y control atencional. Sin embargo, la evidencia los analiza de forma aislada, limitando la comprensión de la consistencia competitiva. El objetivo del estudio fue analizar la literatura científica sobre la regulación emocional, el control atencional y las estrategias psicológicas que contribuyen al mantenimiento de un rendimiento competitivo estable en situaciones críticas del juego en tenistas juveniles. Se realizó una revisión narrativa mediante búsqueda en Scopus y Web of Science, seleccionando estudios sobre regulación emocional, control atencional y estrategias psicológicas en tenis juvenil, analizados comparativamente para identificar patrones relevantes. Los resultados evidencian que la consistencia competitiva se relaciona con regulación emocional, control atencional y entrenamiento psicológico, destacando que el reenfoque atencional, autoconfianza y estrategias mentales permiten mantener la estabilidad del rendimiento. Se concluye que la consistencia competitiva se define como una capacidad autorregulatoria integrada, donde el control emocional y atencional permiten reiniciar el rendimiento entre puntos, siendo el entrenamiento psicológico clave para sostener la estabilidad competitiva.

Palabras clave: consistencia competitiva, tenis juvenil, regulación emocional, control atencional, rendimiento deportivo.

Introducción

El rendimiento competitivo en el tenis juvenil constituye un fenómeno multidimensional que trasciende la preparación técnica y física, al involucrar procesos psicológicos que permiten al jugador sostener la calidad de su ejecución ante las demandas cambiantes del juego (Bozděch, 2026). La literatura contemporánea en psicología del deporte ha señalado que el rendimiento en jóvenes atletas depende de la interacción entre factores físicos, técnicos y psicológicos, siendo estos últimos determinantes en contextos de presión competitiva (Hsieh et al., 2024; Stemberge et al., 2016).

La consistencia competitiva entendida como la capacidad de mantener un nivel estable de rendimiento durante el desarrollo del partido se reconoce como un indicador clave del desarrollo deportivo, especialmente en deportes de carácter abierto como el tenis, donde la variabilidad situacional exige ajustes constantes en la ejecución (N. Kolman et al., 2017; Reinebo et al., 2024)

La consistencia competitiva no depende exclusivamente del dominio técnico, sino de la capacidad del deportista para autorregular sus estados emocionales durante la competencia (Jekauc et al., 2021). La evidencia reciente ha demostrado que la regulación emocional se asocia de manera significativa con el rendimiento deportivo, ya que permite a los atletas gestionar la activación fisiológica y reducir la interferencia cognitiva en situaciones de presión (Villas Boas Junior et al., 2024; Wagstaff, 2014). En deportistas jóvenes, esta habilidad resulta especialmente relevante, debido a que se encuentran en procesos de desarrollo psicológico donde la gestión emocional aún está en consolidación (Daino et al., 2021).

El control atencional ha sido identificado como un mecanismo central en el mantenimiento del rendimiento competitivo; estudios recientes indican que los atletas que logran dirigir su atención hacia estímulos relevantes de la tarea, evitando distracciones internas como pensamientos sobre errores previos o externas como el entorno competitivo, presentan mayores niveles de estabilidad en su ejecución (Vincze & Jurchiş, 2022). En el caso del tenis, esta capacidad adquiere una relevancia particular debido a la estructura intermitente del juego, donde cada punto implica una reconfiguración cognitiva y emocional que demanda un rápido reenfoque atencional (Ünver et al., 2023).

Se ha destacado el papel de diversas estrategias psicológicas en la optimización del rendimiento competitivo (Sor Ji Bin et al., 2025). Entre estas, el autodiálogo, las rutinas pre-ejecución y la reestructuración cognitiva han demostrado ser herramientas eficaces para mejorar la estabilidad del rendimiento en contextos de presión (Walter et al., 2019). Estas estrategias contribuyen a la construcción de patrones de respuesta adaptativos que permiten al deportista mantener la consistencia en su ejecución a lo largo del partido.

A pesar de estos avances, la evidencia disponible tiende a analizar la regulación emocional, el control atencional y las estrategias psicológicas de manera aislada, sin integrar de forma sistemática su contribución conjunta a la consistencia competitiva en el tenis juvenil. Una parte importante de la literatura se ha centrado en el estudio de la ansiedad o del deterioro del

rendimiento, lo que ha limitado el desarrollo de enfoques orientados a comprender los factores que favorecen el mantenimiento de un desempeño estable en situaciones críticas del juego.

Se hace necesaria una revisión que integre la evidencia científica reciente desde un enfoque positivo, centrado en los mecanismos psicológicos que favorecen la consistencia del rendimiento en el tenis juvenil. El objetivo del estudio fue analizar la literatura científica sobre la regulación emocional, el control atencional y las estrategias psicológicas que contribuyen al mantenimiento de un rendimiento competitivo estable en situaciones críticas del juego en tenistas juveniles.

Methodology

El estudio se desarrolló bajo un enfoque de revisión narrativa, con el propósito de integrar y analizar la evidencia científica reciente relacionada con la consistencia del rendimiento en el tenis juvenil, particularmente en lo referente a los procesos de regulación emocional, control atencional y uso de estrategias psicológicas en contextos de presión competitiva. El enfoque fue seleccionado por su pertinencia para abordar fenómenos complejos y multidimensionales, permitiendo la articulación de resultados provenientes de estudios con diseños metodológicos diversos y marcos teóricos heterogéneos (Hernández et al., 2014).

La búsqueda bibliográfica se realizó en bases de datos científicas de alto impacto, incluyendo Scopus y Web of Science. Se emplearon combinaciones de descriptores en inglés relacionados con el objeto de estudio, tales como: tennis, youth athletes, performance consistency, emotional regulation, attention control, psychological skills, pressure situations y sport performance, utilizando operadores booleanos (AND, OR) adaptados a la sintaxis de cada base de datos.

Se incluyeron estudios empíricos y revisiones publicados en revistas científicas arbitradas que abordaran al menos una de las siguientes variables: regulación emocional, control atencional, estrategias psicológicas, rendimiento bajo presión o consistencia del rendimiento en contextos deportivos. Se priorizaron investigaciones en tenis; sin embargo, debido a la limitada producción específica en este deporte, también se consideraron estudios en deportes individuales comparables que aportaran evidencia transferible.

Los criterios de exclusión contemplaron: documentos de divulgación sin revisión por pares, estudios con información metodológica insuficiente, investigaciones centradas exclusivamente en población adulta sin referencia al desarrollo juvenil, y publicaciones duplicadas. El periodo de análisis comprendió estudios publicados entre 2020 y 2025, con inclusión selectiva de literatura previa relevante para fundamentar conceptualmente el fenómeno.

El proceso de selección se realizó en dos fases, la primera, se efectuó una revisión de títulos y resúmenes para identificar la pertinencia temática de los estudios. En la segunda fase, se realizó la lectura completa de los artículos seleccionados, con el fin de verificar su adecuación metodológica y su contribución al objetivo de la investigación. Este procedimiento permitió depurar la evidencia y garantizar la inclusión de estudios relevantes y consistentes.

De cada estudio seleccionado se extrajeron los siguientes elementos: tipo de diseño metodológico, características de la muestra, deporte analizado, variables psicológicas abordadas (regulación emocional, atención, estrategias cognitivas), contexto de análisis (entrenamiento o competencia) y principales hallazgos relacionados con la estabilidad del rendimiento. La información fue sistematizada en una matriz comparativa que facilitó la identificación de patrones comunes, convergencias y divergencias entre los estudios.

La síntesis de la información se realizó mediante un análisis narrativo de carácter comparativo, orientado a integrar los hallazgos en torno a tres ejes centrales: regulación emocional, control atencional y estrategias psicológicas aplicadas al mantenimiento del rendimiento en situaciones de presión. Este análisis permitió establecer relaciones entre variables, identificar tendencias en la literatura y construir una interpretación articulada del fenómeno de la consistencia competitiva en el tenis juvenil.

Results

La evidencia específica sobre tenis juvenil muestra cuatro núcleos relevantes para explicar la consistencia competitiva: autoconfianza, regulación emocional, control atencional y entrenamiento psicológico; aunque la producción científica reciente centrada exclusivamente en tenis juvenil aún es limitada, los estudios disponibles permiten identificar patrones útiles para entrenadores, docentes y preparadores psicológicos.

1. Regulación emocional, ansiedad competitiva y autoconfianza en tenistas juveniles

Los estudios recientes muestran que la estabilidad emocional es un componente directamente relacionado con la consistencia competitiva, en jóvenes tenistas Gómez-Mármol et al. (2013) y Mayorga Lascano et al. (2021) evaluaron ansiedad y autoconfianza antes y después de partidos oficiales, encontrando que las variables de ansiedad se correlacionaron positivamente entre sí y negativamente con la autoconfianza. Además, los jugadores mayores de 14 años presentaron mayores niveles de ansiedad precompetitiva que los menores de 14 años, y las mujeres reportaron mayores niveles de ansiedad estado y ansiedad somática antes del partido que los varones (Martínez-Gallego et al., 2022).

Tabla 1

Evidencia sobre ansiedad, autoconfianza y consistencia competitiva en tenis juvenil

| Autor/año | Muestra | Variable analizada | Hallazgo relevante | Aporte al tema |
|-------------------------------|---|---|---|--|
| Mayorga Lascano et al. (2021) | 60 tenistas ecuatorianos (junior y abierto) | Ansiedad competitiva (cognitiva y somática) | La ansiedad cognitiva y somática aumentan significativamente después de la competencia. | Evidencia que la ansiedad competitiva se incrementa en contextos reales de |

| | | | | |
|---------------------------------|--|---|--|--|
| | | | | competencia, afectando la estabilidad del rendimiento. |
| Martínez-Gallego et al., (2022) | 42 tenistas juveniles (U12–U18). | Ansiedad precompetitiva (estado y somática) | Los jugadores mayores de 14 años presentan mayores niveles de ansiedad precompetitiva que los menores de 14 años. | Evidencia que la edad influye en la ansiedad competitiva, aumentando el riesgo de inestabilidad emocional en competencia. |
| Gómez-Mármol et al. (2013) | 78 tenistas (45 hombres, 33 mujeres; ~13 años) | Ansiedad cognitiva y somática | Los jugadores presentan niveles altos de ansiedad cognitiva, asociados a disminución del rendimiento y concentración | Evidencia que niveles elevados de ansiedad cognitiva afectan negativamente la ejecución y estabilidad del rendimiento en tenis |

Estos hallazgos sugieren que la consistencia competitiva no debe entenderse como una cualidad espontánea, sino como una capacidad psicológica progresiva, los jugadores juveniles con mayor autoconfianza y mayor experiencia competitiva tienden a mostrar mejores condiciones para sostener su rendimiento en escenarios de presión.

2. Control atencional en situaciones competitivas

La evidencia científica más reciente en tenis juvenil destaca el papel central del control atencional como un determinante clave de la estabilidad del rendimiento en contextos competitivos. El estudio de Su et al. (2026), realizado con 120 tenistas adolescentes de entre 14 y 18 años, evidenció que los jugadores con altos niveles de ansiedad competitiva presentan una dificultad significativa para desconectarse de estímulos emocionales negativos, mientras que aquellos con menores niveles de ansiedad muestran una tendencia a orientar su atención hacia estímulos positivos. Asimismo, se identificó que la ansiedad asociada a expectativas sociales predice de manera significativa esta dificultad de desconexión atencional, lo que sugiere que la presión percibida del entorno influye directamente en la asignación de recursos cognitivos durante la competencia.

Estudios en tenis de alto nivel han demostrado que la presión psicológica incrementa la probabilidad de errores consecutivos y compromete el control cognitivo durante el juego (Harris et al., 2021), lo que evidencia que la inestabilidad atencional no solo afecta la percepción, sino también la ejecución técnica en situaciones de exigencia. Desde una perspectiva más amplia, la revisión sistemática de Kolman et al. (2019) confirma que el rendimiento en tenis depende de procesos cognitivos como la toma de decisiones, la anticipación, el conocimiento táctico y las estrategias de búsqueda visual, los cuales requieren un adecuado control atencional para integrarse eficazmente con la ejecución técnica..

Tabla 2

Control atencional y respuesta emocional en tenistas adolescentes

| Autor/año | Diseño | Resultado principal | Interpretación para la consistencia competitiva |
|----------------------|--|---|---|
| Su et al. (2026) | Estudio experimental con tarea dot-probe en 120 tenistas adolescentes (14–18 años) | Los jugadores con alta ansiedad presentaron dificultad significativa para desconectarse de estímulos negativos, mientras que los de baja ansiedad mostraron sesgo hacia estímulos positivos | La consistencia competitiva depende de la capacidad de reenfocar la atención; la dificultad para desconectarse de estímulos negativos afecta la continuidad del rendimiento |
| Harris et al. (2021) | Estudio experimental en tenis de alto nivel sobre presión psicológica y errores | La presión psicológica incrementa la probabilidad de errores consecutivos y afecta el control cognitivo durante el juego. | La pérdida de control atencional bajo presión reduce la estabilidad del rendimiento, afectando la consistencia competitiva. |
| Kolman et al. (2019) | Revisión sistemática de 40 estudios sobre habilidades técnico-tácticas en tenis | El rendimiento en tenis depende de la toma de decisiones, la anticipación, el conocimiento táctico y las estrategias de búsqueda visual, integradas con la ejecución técnica | El control atencional (búsqueda visual y toma de decisiones) es clave para mantener la estabilidad del rendimiento durante el juego |

Estos hallazgos permiten sostener que el control atencional en el tenis juvenil opera en dos niveles complementarios: un nivel emocional, relacionado con la capacidad de gestionar la atención frente a estímulos negativos o positivos, y un nivel perceptivo-cognitivo, vinculado con la selección de información relevante para la toma de decisiones durante el juego. La interacción entre ambos niveles resulta determinante para la consistencia competitiva, ya que no solo influye en la ejecución inmediata, sino también en la capacidad del jugador para mantener la continuidad del rendimiento a lo largo del partido.

La diferencia entre los jugadores que logran sostener su desempeño tras situaciones adversas y aquellos que experimentan una disminución en su rendimiento no radica exclusivamente en el dominio técnico, sino en la capacidad de reenfocar la atención de manera eficiente hacia la siguiente acción. En consecuencia, el control atencional se configura como un mecanismo central en la explicación de la consistencia competitiva, al permitir al deportista mantener la estabilidad de su ejecución independientemente de las fluctuaciones emocionales propias del contexto competitivo.

3. Estrategias psicológicas que favorecen la estabilidad del rendimiento

Los estudios sobre intervención psicológica en tenis señalan que el entrenamiento mental puede mejorar variables asociadas con la consistencia competitiva. Un estudio de 2024 aplicó durante 12 semanas un programa de habilidades psicológicas en tenistas, con sesiones semanales de 60 minutos, incorporando establecimiento de metas, imaginación, autodiálogo, rutinas, concentración y automonitoreo. El programa evaluó ansiedad, motivación, atención y puntuación del servicio.

Tabla 3

Estrategias psicológicas aplicables al tenis juvenil

| Estrategia | Evidencia reportada | Función en el partido |
|----------------------|---|---|
| Autodiálogo | Incluido en programas de entrenamiento psicológico en tenis | Ayuda a orientar pensamientos hacia la tarea |
| Rutina pre-ejecución | Utilizada dentro de programas de entrenamiento mental | Favorece estabilidad antes del saque o punto clave |
| Imaginación | Usada como técnica de preparación mental | Permite anticipar respuestas eficaces |
| Concentración | Entrenada como habilidad psicológica específica | Mejora el reenfoque entre puntos |
| Automonitoreo | Incluido en programas de habilidades psicológicas | Ayuda al jugador a reconocer y ajustar su respuesta emocional |

La evidencia general sobre intervenciones psicológicas en deportistas también respalda este enfoque. Una revisión y metaanálisis bayesiano de 46 ensayos con 2.049 participantes encontró que las intervenciones psicológicas se asociaron con reducción de ansiedad competitiva y posibles mejoras del rendimiento; entre las intervenciones con mejores estimaciones se reportaron Mindfulness-Acceptance-Commitment, relajación, imaginación y biofeedback, aunque los autores advierten que la evidencia comparativa directa aún presenta incertidumbre.

Resiliencia, apoyo sistémico y enfoque integral en tenis

Una revisión reciente sobre tenis y salud mental identificó que la participación en tenis puede asociarse con mayor autoconfianza, resiliencia y bienestar psicológico, pero también reconoce que el tenis competitivo presenta demandas psicológicas elevadas. El estudio propone el modelo denominado *Resilience Racket Model*, que integra preparación física, resiliencia psicológica y apoyo del entorno como componentes necesarios para el desarrollo del jugador.

Este hallazgo permite ampliar el enfoque del artículo: la consistencia competitiva no depende únicamente del jugador, sino también del contexto formativo. El entrenador, la familia, la

planificación de la competencia y el acompañamiento psicológico pueden favorecer un ambiente que fortalezca la regulación emocional y la estabilidad del rendimiento.

Discussion

Los resultados de la presente revisión permiten comprender que la consistencia competitiva en el tenis juvenil no responde a un único factor, sino a la interacción dinámica entre procesos emocionales, atencionales y cognitivos que se activan de manera simultánea durante la competencia. Desde esta perspectiva, la estabilidad del rendimiento no debe interpretarse como una condición estática del jugador, sino como una capacidad autorregulatoria que se construye progresivamente a lo largo del desarrollo deportivo.

La evidencia analizada sugiere que la regulación emocional constituye un eje central en la consistencia del rendimiento. La relación inversa entre ansiedad competitiva y autoconfianza observada en tenistas juveniles indica que los jugadores con mayor capacidad para gestionar sus estados emocionales presentan mejores condiciones para sostener su ejecución durante el partido. Sin embargo, más allá de la reducción de la ansiedad, los hallazgos permiten plantear que la consistencia competitiva se asocia con la capacidad de modular la respuesta emocional en función de las demandas del juego, lo que implica no eliminar la activación, sino ajustarla a niveles funcionales para el rendimiento.

En esta línea, la edad y la experiencia competitiva emergen como variables moduladoras relevantes. Los jugadores con mayor trayectoria parecen desarrollar mecanismos más eficientes de regulación emocional, lo que se traduce en menores niveles de ansiedad y mayor estabilidad durante la competencia. Este hallazgo respalda los modelos de desarrollo del talento que proponen que la exposición progresiva a situaciones competitivas contribuye al fortalecimiento de habilidades psicológicas, favoreciendo una adaptación más eficaz a contextos de presión.

De manera complementaria, el control atencional se configura como un mecanismo clave para explicar la continuidad del rendimiento en el tenis juvenil. La evidencia muestra que los jugadores con mayor ansiedad presentan dificultades para desconectarse de estímulos negativos, lo que sugiere que la pérdida de consistencia no se debe únicamente a un evento puntual del juego, sino a la permanencia de ese evento en el foco atencional del deportista. En contraste, los jugadores con mayor estabilidad competitiva logran redirigir su atención hacia la siguiente acción, lo que permite mantener la calidad de la ejecución independientemente de situaciones previas.

Este aspecto resulta especialmente relevante en el tenis, debido a la naturaleza secuencial e intermitente del juego. A diferencia de otros deportes, cada punto representa una unidad independiente de rendimiento, lo que exige al jugador una capacidad constante de reinicio cognitivo y emocional. En este sentido, la consistencia competitiva puede entenderse como la habilidad de reiniciar el rendimiento de manera eficaz entre puntos, manteniendo el foco en la tarea presente.

En relación con las estrategias psicológicas, los hallazgos evidencian que herramientas como el autodiálogo, las rutinas pre-ejecución y la imaginación desempeñan un papel fundamental en la construcción de la consistencia competitiva. Estas estrategias no solo actúan como mecanismos de control emocional, sino también como estructuras cognitivas que organizan la conducta del jugador en situaciones de presión. Su uso sistemático permite reducir la variabilidad en la ejecución y favorecer patrones de respuesta más estables a lo largo del partido.

Los resultados permiten ampliar la comprensión del fenómeno al incorporar una perspectiva contextual. La influencia de factores externos, como las expectativas parentales o el entorno competitivo, sugiere que la consistencia del rendimiento no depende exclusivamente de variables individuales, sino también de las condiciones en las que se desarrolla la práctica deportiva. En este sentido, el entorno formativo puede actuar como un facilitador o un obstáculo para el desarrollo de habilidades psicológicas asociadas a la estabilidad competitiva.

Estos hallazgos sugieren la necesidad de incorporar de manera sistemática el entrenamiento psicológico dentro de los procesos formativos en el tenis juvenil. El desarrollo de habilidades como la regulación emocional, el reenfoque atencional y el uso de estrategias cognitivas no debe considerarse un complemento, sino un componente estructural del entrenamiento, orientado a favorecer la estabilidad del rendimiento en competencia.

Conclusion

La consistencia competitiva en el tenis juvenil se configura como una capacidad autorregulatoria integrada, en la que la regulación emocional, el control atencional y la organización cognitiva del comportamiento actúan de manera conjunta para sostener la estabilidad del rendimiento. Este hallazgo permite superar enfoques fragmentados y plantea la consistencia no como un rasgo aislado, sino como un proceso dinámico que se construye progresivamente durante el desarrollo deportivo.

El mantenimiento del rendimiento en situaciones críticas del juego depende de la capacidad de reenfoque inmediato entre puntos, lo que introduce el concepto de reinicio cognitivo-emocional como un mecanismo central en el tenis juvenil. Este aporte redefine la comprensión del rendimiento en deportes intermitentes, evidenciando que la clave no radica únicamente en la ejecución técnica, sino en la habilidad para restablecer el estado psicológico óptimo de forma continua durante la competencia.

El entrenamiento sistemático de habilidades psicológicas constituye un componente estructural para la optimización de la consistencia competitiva, posicionando estrategias como el autodiálogo, las rutinas pre-ejecución y la gestión atencional como herramientas fundamentales en la formación del tenista. Esto implica la necesidad de integrar de manera formal el entrenamiento

psicológico dentro de los procesos formativos, orientando la preparación deportiva hacia la sostenibilidad del rendimiento en contextos de presión.

References

- Bozděch, M. (2026). Performance inflation in junior tennis: Longitudinal analysis and Bayesian forecasting of ranking thresholds, efficiency, and access equity. *PLOS One*, 21(4), e0345725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0345725>
- Daino, A., Costa, V., Martori, R., & Costa, S. (2021). Emotions in young tennis players: A new tennis-specific scale. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 29(85), 18-21. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v29i85.290>
- Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B. J., & García, J. A. (2013). Análisis de la Ansiedad y Técnicas para su Tratamiento en Jugadores de Tenis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 21(61), 16-19. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v21i61.470>
- Harris, D. J., Vine, S. J., Eysenck, M. W., & Wilson, M. R. (2021). Psychological pressure and compounded errors during elite-level tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 101987. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101987>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Hsieh, Y.-C., Lu, F. J. H., Gill, D. L., Hsu, Y.-W., Wong, T.-L., & Kuan, G. (2024). Effects of mental toughness on athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(6), 1317-1338. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2204312>
- Jekauc, D., Fritsch, J., & Latinjak, A. T. (2021). Toward a Theory of Emotions in Competitive Sports. *Frontiers in Psychology*, 12, 790423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.790423>
- Kolman, N., Huijgen, B., Kramer, T., Elferink-Gemser, M., & Visscher, C. (2017). The Dutch Technical-Tactical Tennis Test (D4T) for Talent Identification and Development: Psychometric Characteristics. *Journal of Human Kinetics*, 55(1), 127-138. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0012>
- Kolman, N. S., Kramer, T., Elferink-Gemser, M. T., Huijgen, B. C. H., & Visscher, C. (2019). Technical and tactical skills related to performance levels in tennis: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 37(1), 108-121. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1483699>
- Martínez-Gallego, R., Villafaina, S., Crespo, M., & Fuentes-García, J. P. (2022). Gender and Age Influence in Pre-Competitive and Post-Competitive Anxiety in Young Tennis Players. *Sustainability*, 14(9), 4966. <https://doi.org/10.3390/su14094966>
- Mayorga Lascano, P. M., Jaramillo, Á., & Moreta-Herrera, R. (2021). Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. *Revista Guillermo de Ockham*, 18(1), 45-54. <https://doi.org/10.21500/22563202.4526>

- Reinebo, G., Alfonsson, S., Jansson-Fröjmark, M., Rozental, A., & Lundgren, T. (2024). Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 54(2), 347-373. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z>
- Sor Ji Bin, Mohd Sani, R. M., Abdul Rahim, L. N. H., & Wong Carmen. (2025). OPTIMISING YOUNG TENNIS ATHLETES' PERFORMANCE AND MENTAL STRENGTH IN COMPETITION - THE ROLE OF SPORTS PSYCHOLOGY. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 21(1), 1-24. <https://doi.org/10.24191/mjssr.v21i1.5663>
- Stembridge, M., Ainslie, P. N., & Shave, R. (2016). Mechanisms underlying reductions in stroke volume at rest and during exercise at high altitude. *European Journal of Sport Science*, 16(5), 577-584. <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1071876>
- Su, X., Shangguan, R., & Chen, M. (2026). The effects of competitive trait anxiety on attentional bias in adolescent tennis players. *Frontiers in Psychology*, 17, 1773144. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1773144>
- Ünver, Ş., İslamoğlu, İ., Atan, T., Yılmaz, M., Arslan, H., Kaplan, A., & Şimşek, E. (2023). Does Tennis Training Improve Attention? New Approach. *Children*, 10(4), 728. <https://doi.org/10.3390/children10040728>
- Villas Boas Junior, M., Ucha, F. G., Souza, V. H. D., Manzini, M., Corrêa, M. D. F., Angelo, D. L., Corcuera-Bustamante, S., Reyes-Bossio, M., Viveiros, L., & Brandão, R. (2024). The relationship between emotional regulation and sports performance: A systematic review. *Journal of Physical Education*, 35(1). <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.35i1.3530>
- Vincze, A., & Jurchiş, R. (2022). Quiet Eye as a Mechanism for Table Tennis Performance under Fatigue and Complexity. *Journal of Motor Behavior*, 54(6), 657-668. <https://doi.org/10.1080/00222895.2022.2060929>
- Wagstaff, C. R. D. (2014). Emotion Regulation and Sport Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(4), 401-412. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0257>
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes. *Sports*, 7(6), 148. <https://doi.org/10.3390/sports7060148>