

MÁSTER UNIVERTARIO EN PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

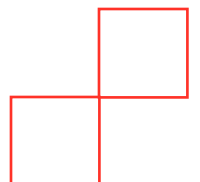
IMPACTO DE UN PROGRAMA PSICOLÓGICO EN AUTO-HABLA EN JÓVENES TENISTAS DE COMPETICIÓN

Presentado por: Carlos Moral Estrela

Tutora: Raquel Costa Ferrer

Curso: 2022/2023

Convocatoria: Ordinaria 28/10/23



Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	3
1.Introducción.....	4
1.1.Justificación social y científica profesional de la investigación.....	4
1.2.Marco teórico.....	5
1.2.1.Definición de auto-habla.....	5
1.2.2.Clasificación del auto-habla.....	5
1.2.3.Auto-habla y Rendimiento.....	6
1.2.4.Factores que afectan a la eficacia del auto-habla.....	7
1.2.5.Características del tenis.....	9
1.2.6.Dimensiones de la Atención.....	10
2.Objetivos.....	12
2.1. Objetivo General.....	12
2.2.Objetivos Específicos.....	12
3.Variables.....	13
4.Metodología.....	14
4.1. Muestra.....	14
4.2.Instrumentos.....	14
4.3.Procedimiento.....	15
4.3.1. Fase 1- Pretest.....	16
4.3.2. Programa en auto-habla.....	17
4.3.3. Post-test:.....	20
4.4.Diseño.....	21
4.5.Hipótesis.....	22
4.6.Análisis estadísticos.....	23
5.Resultados.....	24
5.1. Resultados en el rendimiento deportivo.....	24
5.2.Resultados en los niveles de optimismo y pesimismo percibido por los tenistas.....	26
5.3 Resultados en los niveles de autoconfianza estado.....	26
5.4 Resultados en los niveles de satisfacción percibidos tras la prueba de rendimiento.....	28
5.5. Resultados del uso de la variable auto-habla instruccional.....	31
6.Discusión.....	32
7.Limitaciones de la investigación.....	35
8.Propuestas futuras.....	36

9. Bibliografía.....	37
10. Anexos:.....	40

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo principal estudiar el impacto de un programa psicológico en auto-habla sobre el rendimiento deportivo de jóvenes tenistas. El estudio se centra en cómo el dialogo interno de tipo instruccional se relaciona con los niveles de satisfacción, autoconfianza en competición, niveles de optimismo y pesimismo en pruebas adaptadas de rendimiento en jóvenes tenistas de categorías alevín e infantil. La intervención se realiza con diez tenistas de edades comprendidas entre diez y trece años, realizando diez sesiones individuales con cada sujeto, dónde se trabajan herramientas psicológicas para una mayor adaptación a la competición y alcanzar su rendimiento óptimo. Para observar el efecto del programa sobre la línea base, se realiza un estudio de pretest y posttest, dónde se miden las variables en dos momentos distintos a través de una prueba de rendimiento adaptada a la muestra. Los análisis estadísticos han mostrado mejoras en las variables dependientes en los sujetos estudiados, demostrando los beneficios de la intervención en auto-habla. Los resultados indican efectos positivos de la utilización de herramientas de tipo cognitivo (auto-habla) en jóvenes tenistas, mostrando la eficacia del programa basado en auto-habla en la práctica deportiva. En conclusión, los resultados indican un aumento del rendimiento y del nivel de autoconfianza de los jóvenes tenistas tras el entrenamiento mental.

Palabras clave: Auto-habla, Rendimiento, Satisfacción, Confianza, Optimismo, Pesimismo, Tenis.

Abstract

The objective of this essay is to study the impact of a psychological program in self-talk on the sports performance of young tennis players. The study focuses on how instructional internal dialogue is related to levels of satisfaction, self-confidence in competition, levels of optimism and pessimism in adapted performance tests in young tennis players in juvenile and child categories. The intervention is carried out with ten tennis players aged between twelve and fifteen years, carrying out ten individual sessions with each subject, where psychological tools are worked on for greater adaptation to the competition and achieving optimal performance. To observe the effect of the program on the baseline, a pretest and posttest study is carried out, where the variables are measured at two different times through a performance test adapted to the sample. Statistical analyzes have shown improvements in the dependent variables in the subjects studied, demonstrating the benefits of the intervention in self-speech. The results indicate positive effects of the use of cognitive tools (self-talk) in young tennis players, showing the effectiveness of the program based on self-talk in sports practice. In conclusion, the results indicate an increase in the performance and level of self-confidence of young tennis players after mental training.

Keywords: Self-talk, Performance, Satisfaction, Confidence, Optimism, Pessimism, Tennis.

1. Introducción

1.1. Justificación social y científica profesional de la investigación

Los deportistas presentan un diálogo interno para afrontar las distintas situaciones que experimentan en el ámbito deportivo. La importancia de estas cogniciones es relevante a la hora de ejecutar las habilidades necesarias durante la competición. Por consiguiente, un auto-habla o diálogo interno positivo será beneficioso para el propio deportista, ya que, aumentará su capacidad de afrontar la situación, mejorando su rendimiento global en la prueba en la que participe. Por el contrario, el uso de un auto-habla negativa puede provocar desventajas para el deportista, teniendo como efecto la disminución en su nivel de adaptación al contexto competitivo y en su rendimiento (Díaz Ocejo, 2010). Una de las bases de la Psicología en este ámbito, tal y como describen Balaguer y Castillo (1994), es buscar la excelencia deportiva, orientando al deportista a la mejora de su rendimiento. Partiendo de un paradigma multidisciplinar, donde destacan tanto factores, tácticos, técnicos y físicos, como psicológicos.

El entrenamiento en la técnica de auto-habla y el control de los pensamientos en competición supone para el deportista una herramienta que facilitará su adaptación al contexto deportivo, obviando creencias erróneas o distorsiones cognitivas que podrían tener como consecuencia la aparición de conductas desadaptativas y un posterior detrimento en el rendimiento del mismo. El trabajo de estas cogniciones mediante el auto-habla, como un diálogo positivo, logrará un aumento en el rendimiento, y evitará de forma eficaz la aparición de conductas potencialmente problemáticas (Gallardo, 2023). En la literatura científica, se encuentran varias investigaciones que han estudiado el efecto del auto-habla en relación con el deporte y en especial con el rendimiento de los deportistas. Se ha demostrado la eficacia de la técnica, tanto en deportes colectivos, como en deportes individuales. Existe una relación entre los diálogos internos de los deportistas y otras variables cognitivas que también afectan al rendimiento como la atención y la concentración, la percepción de autoeficacia o el aprendizaje de nuevas habilidades (Hardy, 2006).

Partiendo de esta perspectiva, la presente investigación plantea estudiar los efectos de un programa psicológico en auto-habla en un grupo de jóvenes tenistas en competición. Realizando una intervención directa que pretende fomentar una mejor adaptación a las situaciones competitivas y un mayor control de los pensamientos negativos. Además, se observará el impacto del programa en auto-habla sobre el nivel de autoconfianza en los tenistas para afrontar las competiciones y la relación con el rendimiento deportivo de cada tenista. Por otra parte, se analizará la existencia de diferencias significativas entre los niveles de optimismo y pesimismo de los deportistas, de forma previa a la implantación del programa y posterior a la misma. Por último, se analizará, la percepción de la satisfacción de los deportistas durante la prueba de rendimiento y su relación con el entrenamiento en auto-habla mediante al programa realizado.

1.2. Marco teórico

1.2.1. Definición de auto-habla

En la actualidad, es importante implementar programas y realizar entrenamientos psicológicos para facilitar la adaptación de los deportistas a las situaciones competitivas y alcanzar un rendimiento óptimo. Una de las variables empleadas en dichos programas es el auto-habla. Esta estrategia cognitiva, se define como el diálogo interior que los deportistas realizan para cambiar sus evaluaciones e interpretaciones de sus propios sentimientos y percepciones, permitiendo regularlos y adaptarse a la situación exigente de la competición, promoviendo el uso de autoinstrucciones y refuerzos. (Chroni, Perkos, y Theodorakis, 2007). Otros autores, definen el auto-habla como una variable multidimensional centrada en las verbalizaciones internas que tiene el deportista y que puede servir para dos funciones, una de carácter instruccional y otra de carácter motivacional. (Hardy, Hall y Hardy, 2004).

Tras la revisión bibliográfica realizada por Hardy (2006), podemos dar una definición funcional de la variable auto-habla, definiéndola como (a) una verbalización dirigida a uno mismo, (b) con una naturaleza multidimensional, (c) cuyos elementos interpretativos y las declaraciones usadas, (d) sirven en cierta medida para instruir o motivar al deportista.

1.2.2. Clasificación del auto-habla

Desde la Psicología del Deporte se ha clasificado el auto-habla de los deportistas desde distintas aproximaciones. Las primeras se relacionan con los pensamientos positivos, responsables de mantener la atención del atleta en la ejecución de determinadas tareas o con los pensamientos negativos, responsables de la ansiedad competitiva y la disminución del rendimiento de los deportistas (Weinberg, 1988). Otras se relacionan con la relevancia de los pensamientos y las palabras de ánimo durante el rendimiento deportivo (Rushall, 1996). Desde principios de siglo, se relaciona el auto-habla con el contenido del pensamiento del propio deportista. De esta forma podemos distinguir el auto-habla según su naturaleza, es decir, si son pensamientos positivos o negativos; su estructura, si se divide en simples o compuestas; o si son específicas o generales de la tarea a realizar por el deportista (Hardy, Gammage y Hall, 2001).

Hardy (2006) afirma que el lenguaje interior tiene seis dimensiones interdependientes: la primera es la valencia del diálogo interno, es decir, si el auto-habla es de carácter positivo o negativo; la segunda es la externalización, si el dialogo es encubierto o manifiesto; la tercera dimensión es la frecuencia del diálogo interno; la cuarta dimensión es la autodeterminación; la quinta dimensión hace referencia a las interpretaciones motivacionales que hace el deportista del auto charla; y por último refiere a las funciones que el auto-habla presenta para el deportista.

Actualmente, la clasificación más utilizada es la realizada por Zinsser, Bunker y Williams (2006), según estos autores se puede dividir el auto-habla por la función que realiza en el deportista, así pues, diferenciamos dos tipos: un auto-habla instruccional o un auto-habla motivacional. Las primeras se relacionan con el foco atencional, las decisiones tácticas y la información técnica, que son instrucciones que el deportista realiza internamente para adaptarse a la situación competitiva. En cambio, las segundas se relacionan con el nivel de confianza del deportista, el esfuerzo y la actitud positiva. El auto-habla instruccional tiene como función dirigir y potenciar el foco atencional a los estímulos relevantes y ayudar al deportista a mejorar su nivel de concentración, mientras que la función principal del auto-habla motivacional es aumentar la confianza y motivación (Latinjak, Torregrosa y Renom, 2009).

1.2.3. Auto-habla y Rendimiento

Los estudios en Psicología del Deporte sobre el auto-habla han aumentado en los últimos años Gallardo, (2023). En ellos se pone de manifiesto la relación entre los pensamientos e interpretaciones de los deportistas y el efecto que provocan en el rendimiento deportivo. Desde los trabajos de Taylor (1989), se ha venido observando como una preparación psicológica produce efectos beneficiosos en el rendimiento deportivo. En estos últimos años, han sido varios los autores que han estudiado el auto-habla como una estrategia facilitadora del rendimiento deportivo.

En los trabajos de Perkos, Theodorakis y Chroni, 2002, se estudian los efectos del auto-habla instruccional en jugadores de baloncesto principiantes en tareas de rendimiento como pasar, driblar y tirar a canasta. Las conclusiones demuestran que, con una intervención de seis sesiones dirigida a la práctica del auto-habla, el grupo experimental consiguió un rendimiento superior en estas tareas que el grupo control. Otro trabajo en chicos que practican baloncesto dirigido por Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetso y Douma en 2001, llegan a la conclusión de que el auto-habla instruccional aumenta el rendimiento de los jugadores, dependiendo de las verbalizaciones que se realicen y en qué momento que se realicen. Pone de manifiesto, que la estrategia cognitiva del auto-habla es beneficiosa para el rendimiento dependiendo de su contenido y su adaptación a la tarea.

Por otra parte, en los trabajos de Malouff y Murphy, 2006, en golfistas se encuentra una correlación positiva entre el uso del auto-habla y un incremento en el rendimiento, pero solo en tareas que implicaban movimientos físicos precisos. El trabajo realizado por Johnson, Hrykaiko, Jhonson, y Halas, 2004, en jugadoras de fútbol, demuestra que una correcta estrategia de actuación mediante auto-habla puede favorecer el rendimiento deportivo de determinadas acciones como por ejemplo el golpeo de balón.

Los trabajos que se han realizado sobre auto-habla y tenis han seguido la misma línea marcada que la existente hasta ahora, la práctica de esta estrategia cognitiva aumenta el

rendimiento deportivo. Entre los trabajos más importantes en esta área se encuentran los realizados por Ziegler, 1987, en los que examinan el uso del diálogo interno mediante palabras claves como “bola” o “golpeo” en pruebas de rendimiento, demostrando que con estas señales aumenta la ejecución de las tareas y el aprendizaje de la técnica de golpeo. Los trabajos de Cutton y Landin, 2007 demuestran que existe una mejora en la ejecución de la técnica de los tenistas empleando el auto-habla de tipo instruccional junto a la técnica de feedback. El trabajo sobre cómo afecta el auto-habla de tipo motivacional sobre la autoeficacia y el rendimiento en jóvenes tenistas de Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, y Theodorakis, en 2008 prueba que este tipo de diálogo aumenta tanto la autoeficacia como el rendimiento, y que los cambios en estas variables se relacionan con un aumento de ambas, correlacionado positivamente, es decir, el aumento de la autoeficacia producía un aumento en el rendimiento.

La revisión de carácter interpretativo sobre auto-habla y deporte de Latinjak et al., 2018 y sus trabajos sobre el efecto del auto-habla en tenistas realizados por los mismos autores Latinjak et al. 2009, 2011, revelaron que existe un impacto sobre el rendimiento y la concentración. Como en los trabajos expuestos en los párrafos anteriores, se muestran efectos positivos sobre el rendimiento de los participantes. Además, los resultados obtenidos demuestran como el efecto del auto diálogo interno resulta eficaz para aumentar la concentración y el aprendizaje.

Diversos autores han demostrado con sus trabajos que el auto-habla es una estrategia facilitadora del rendimiento deportivo, aunque, cada autor ha relacionado esta variable con otros aspectos cognitivos como, por ejemplo, la concentración o la autoeficacia, que son también relevantes para el control de los pensamientos y favorecen un aumento del rendimiento.

Dadas las evidencias respecto a los efectos que posee esta estrategia cognitiva sobre el rendimiento y la relación existente con otras variables que lo facilitan, Hatzigeorgiadis et al. (2013), realizan un estudio donde se identifican estas variables. Concluyendo que el auto-habla facilita el aumento del rendimiento mediante la mejora de cinco factores relevantes; la concentración y el foco atencional de los estímulos relevantes para la práctica deportiva, la regulación del esfuerzo en la competición, el control emocional y de las reacciones cognitivas ante las diferentes situaciones competitivas, el aumento de la confianza en uno mismo y en la habilidad para ejecutar correctamente las tareas y el aumento de la ejecución de forma automática.

1.2.4. Factores que afectan a la eficacia del auto-habla

Como se ha venido observando hasta ahora, los trabajos sobre el auto-diálogo interno han demostrado que es una técnica eficaz para facilitar el aprendizaje y el rendimiento, y que se relaciona positivamente con otros constructos psicológicos que lo favorecen. Sin embargo, otros estudios como el de Hardy, Oliver, y Tod, 2009 ponen de manifiesto que la eficacia de esta estrategia está sujeta a los planteamientos metodológicos y características de las muestras. De esta forma se identifican cuatro tipos de factores que pueden alterar la eficacia del auto-habla:

las características de la tarea, características de los participantes, los detalles del auto-habla y las características de la intervención.

a) Características de la tarea

Las tareas que se han empleado en las investigaciones sobre auto-habla se han dividido en dos grupos principalmente, las tareas novedosas para los deportistas y las que requieren unas demandas motoras. Las primeras se distinguen entre tareas completamente novedosas y nuevas para el deportista y tareas ya aprendidas por este. Los estudios revelan que existe una mayor eficacia de la técnica de auto-habla en aquellas tareas novedosas, ya que la posibilidad de mejorar el rendimiento es mayor y se realiza de forma más rápida que aquellas tareas donde el deportista ya domina el ejercicio. Las segundas se diferencian entre las tareas que implican destrezas, coordinación o precisión, como los estudios realizados con golfistas o tenistas, y las tareas que requieren más el uso de la fuerza o resistencia, como las investigaciones en corredores de larga distancia o atletas de lanzamiento de peso. Existen evidencias de que la técnica del auto-habla es más eficaz en aquellas tareas que requieren una atención y concentración mayores, Hatzigeorgiadis (2013). Por ello, las hipótesis están dirigidas a que el aumento del rendimiento será mayor en aquellas tareas que implican coordinación motora y precisión que en tareas que implican principalmente fuerza o resistencia.

b) Características de los participantes

Otro factor que influye en la eficacia del auto-habla son las características propias de la muestra utilizada en las investigaciones (Hardy et al., 2009). Hay estudios en los que la muestra se compone exclusivamente de estudiantes donde no existe un vínculo con el deporte investigado, en otros casos son atletas con relación al deporte que se pretende estudiar. También se encuentran diferencias en estos últimos casos, puesto que existen trabajos realizados con principiantes y otros con atletas de élite, la variación en experiencia y el nivel de la muestra es un factor a considerar para la eficacia del auto-habla. De este modo, las hipótesis van dirigidas a que existe una eficacia mayor de la técnica cuando se trabaja con una muestra de principiantes y estudiantes que cuando se realiza con deportistas expertos.

c) Características del tipo de auto-habla

La eficacia del auto-habla viene determinada por sus mismas características, podemos dividir las en tres principales: el contenido del diálogo, la selección y la visibilidad. Las primeras hacen referencia al tipo, diferenciando las instrucciones y las señales de motivación. Tal y como se ha nombrado anteriormente, el auto-habla de tipo instruccional se relaciona con el foco atencional, la táctica y la técnica, por su parte, el auto-habla de tipo motivacional se relaciona con la confianza, esfuerzo y actitud. Ambas difieren en el efecto que tiene sobre el rendimiento como explica Theodorakis et al. (2000). No existe por tanto evidencias de la eficacia general de ambos tipos de auto-habla, es decir, que un tipo sea más eficaz que el otro. A pesar de ello, en el trabajo descrito por Hardy y sus colaboradores en 2009, se habla de la "hipótesis de coincidencia", que explica que, según los requisitos de la tarea a realizar, será más eficaz el auto-

habla motivacional que la de instrucción y viceversa. Para tareas de fuerza y resistencia la eficacia del diálogo motivacional aumentará, mientras que en ejercicios de precisión y concentración la eficacia del auto-habla instruccional será mayor (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki, y Theodorakis, 2009). Estas evidencias están en consonancia con los trabajos expuestos anteriormente.

La selección del auto-habla también influirá en la eficacia de la técnica, hace referencia a si las señales del auto diálogo son asignadas desde el exterior o por el contrario si son autoseleccionadas por uno mismo. Las evidencias de los estudios muestran como el auto- habla seleccionada por el mismo participante tiene mayor eficacia para el rendimiento que el asignado, como muestran los trabajos de Schuler y Langens (2007) y Malouff y Murphy (2006). De la misma forma, la característica de visibilidad, que hace referencia a si el diálogo es encubierto o se manifiesta, muestra como la forma encubierta y silenciosa del auto-habla es más eficaz que la que se externaliza. Esto se debe, como indica el estudio de Masciana, Van Raalte, Brewer, Brandon, y Coughlin, (2001), a que se produce una retroalimentación de la información por parte de los participantes que puede resultar molesta e incómoda para el mismo deportista, disminuyendo con ello el rendimiento.

d) Características de la intervención

El último factor que es importante para determinar la eficacia y el éxito del auto-habla es el tipo de intervención que se realiza con los participantes. Se ha tenido en cuenta el periodo de la intervención que se aplica en las investigaciones, que han variado desde los más cortos, de tres a cinco días, hasta las varias semanas de entrenamiento en auto-habla. También si ha existido una formación y entrenamiento previo del auto-habla como estrategia a utilizar en las pruebas de rendimiento o si no se ha aplicado entrenamiento de ningún tipo. Las hipótesis muestran como la formación y periodos largo de intervención producirán un efecto significativo mayor en la efectividad de la técnica y rendimiento que en aquellos casos que la intervención se produzca en periodos más cortos de tiempo y no se realice estrategias de entrenamiento ni familiarización (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, y Theodorakis, 2011).

1.2.5. Características del tenis

El tenis es un deporte de múltiples y variadas características. En su modalidad de juego individual, es un deporte con oposición, juegas contra un contrario y sin colaboración es individual. Se puede afirmar que el tenis es un deporte de pelota en el que se utiliza un objeto manual largo, para el golpeo de la misma, la raqueta. Es un deporte que tiene limitaciones espaciales, líneas que delimitan la pista, y obstáculos, cómo es el caso de la red que separa la pista por la mitad. Cómo todo deporte, cuenta con características específicas, son varios los aspectos que se pueden tratar en el tenis, recogidos en técnicos, tácticos, físicos, metodológicos, competitivos, clasificatorios y psicológicos. Vamos a centrarnos en estos últimos, ya que existen diferencias significativas con otros deportes y la importancia que tienen para el desarrollo del deportista y su rendimiento óptimo.

Desde el aspecto psicológico, tal y cómo resalta Balaguer (2002), es un deporte complejo. El estado mental influye en el resto de aspectos y afecta de forma significativa al rendimiento. El tenista, realiza muchas tomas de decisiones a lo largo del partido y estas, deben realizarse en milésimas de segundo. Además, en el tenis dos tercios del total del partido el jugador está inactivo, no se está jugando, se cambia de lado de la pista, se recoge la pelota, está andando por la pista entre puntos, etc. Pero no existen descansos prolongados, si no, que tienen tiempos pautados para retornar al partido (20s entre puntos y 90s en los cambios de pista). Otro aspecto a destacar, es que es un deporte dónde el jugador no puede ser sustituido por otro compañero, independientemente del estado del mismo, y no puede abandonar la cancha, si sufre una lesión deberá ser atendido en esta durante tres minutos, si en ese tiempo, no se reúna el partido puede quedar descalificado. El tenis es un deporte, dónde el jugador debe permanecer relajado, tanto física como mentalmente, ya que, es un componente necesario para una buena ejecución y aumentar la precisión de los golpes. Otro aspecto primordial para una buena ejecución, es la atención y la concentración del tenista en los estímulos relevantes, pelota, movimientos del rival y los propios. Por último, el jugador está sólo en la pista, no se permite hablar, no le pueden aconsejar, no puede desahogarse con otros miembros del equipo, tiene que tomar las decisiones por él mismo.

Para la práctica del tenis, viendo la complejidad y la dificultad intrínsecas al mismo, es necesario estar preparado a nivel mental. Por ello, realizar programas e intervenciones eficaces para ayudar al tenista a conseguir su mejor rendimiento es un objetivo principal desde el área psicológica. Se ha demostrado la eficacia de programas de auto-habla en tenis (Cordellat y Valenciano, R. 2022).

1.2.6. Dimensiones de la Atención

Una de las dimensiones psicológicas más investigada en tenis es la atención y concentración. La importancia de los factores atencionales en el rendimiento de los tenistas es evidente, dadas las características del propio deporte, cómo se ha explicado en el apartado anterior. A continuación, se describe el modelo explicativo de las dimensiones atencionales más validada en la actualidad, la de Robert Nideffer. La propuesta de este autor, sostiene la estrecha relación existente entre la ejecución deportiva con el estilo o foco atencional del deportista. De esta manera, si se es capaz de identificar el foco atencional, será más fácil entender y predecir el rendimiento en las situaciones competitivas (Nideffer, 1976). Según su modelo, existen dos dimensiones de la atención, que combinadas, dan como resultado cuatro tipos de focos atencionales. Por un lado, la amplitud, hace referencia a la cantidad de estímulos que puede atender un sujeto en un momento determinado, dividiéndose a su vez en reducida, si se atiende a un número limitado de estímulos o amplía si se atiende a un número elevado de estímulos. Por otro lado, la dirección, que hace referencia hacia dónde se dirige el foco atencional, siendo externa para estímulos del ambiente e interna para estímulos provenientes de uno mismo.

Los focos atencionales resultantes de esta combinación son: foco atencional amplio-externo, se utiliza para evaluar, se centra en varios estímulos del entorno, foco atencional amplio-interno, para analizar y planificar, foco atencional reducido-externo para actuar y ejecutar con mayor precisión, en tenis el más utilizado y, por último, reducido-interno para prepararse y aumentar el control de la situación (Nideffer y Bond, 2005) Es importante, ayudar al tenista a cambiar los focos atencionales para adaptarse a la situación competitiva de forma rápida y eficaz. Por ello, el auto-habla es una estrategia cognitiva que puede facilitar a realizarlo y que está estrechamente relacionada con la atención y la concentración.

El auto-habla instruccional está estrechamente relacionada con la atención, se ha demostrado que la técnica es eficaz para dirigir el foco atencional de los deportistas hacia los estímulos relevantes de la situación competitiva y realizar de forma óptima la tarea que tienen que realizar. Dada esta relación causal entre ambas variables, se puede comprobar y dar explicación a que la técnica cognitiva de auto-habla, tiene un efecto positivo sobre el rendimiento. (Latinjak, et al., 2009)

2. Objetivos

2.1. Objetivo General

- ❖ Los estudios previos muestran evidencias positivas del efecto del auto-habla en el rendimiento deportivo. El presente trabajo de investigación, tiene como objetivo principal observar el impacto de un programa en auto-habla en una muestra compuesta por jóvenes tenistas de categorías alevín e infantil.

2.2. Objetivos Específicos

- Comparar la existencia de diferencias en el aumento de rendimiento de jóvenes tenistas, antes y después de realizar un programa de auto-habla durante la segunda mitad de la temporada.
- Comparar la existencia de cambios en los niveles de las variables optimismo y pesimismo tras la intervención de un programa en auto-habla.
- Comparar la existencia de diferencias en los incrementos en autoconfianza durante la prueba de rendimiento en el grupo de jóvenes tenistas, antes y después del programa en auto-habla.
- Comparar la existencia de cambios en los incrementos de la satisfacción de los jóvenes tenistas, antes y después de aplicar el programa en auto-habla.
- Comparar la existencia de diferencias en los aumentos en el uso que realizan los tenistas en auto-habla instruccional, antes y después del programa.

3. Variables

Las variables que se van a analizar en esta investigación son las siguientes:

- Variables independientes

-Efecto del programa basado en auto-habla.

- Variables dependientes

-La autoconfianza estado del tenista en competición.

-El rendimiento deportivo del tenista en competición

-La satisfacción del tenista con la prueba de rendimiento

-Los niveles de optimismo y pesimismo de los tenistas.

-El uso del auto-habla de tipo instruccional por parte de los tenistas.

4. Metodología

4.1. Muestra

La obtención de la muestra se realizó utilizando un método de muestro no probabilístico, en concreto, el muestreo por conveniencia. No se tuvieron en cuenta criterios de inclusión o exclusión para formar la muestra, más allá de formar parte de la población de estudio. Los participantes contaban con la información de los procedimientos específicos que se iba a realizar a lo largo de la investigación, así mismo, se les comunicó que, al ser un estudio voluntario, podrían abandonar en cual momento si así lo deseaban. Al tratarse de una muestra compuesta por menores de edad, se ha solicitado permiso a la comisión ética. A su vez, los padres han firmado un consentimiento informado y se les ha explicado el programa desarrollado.

La muestra del estudio estuvo constituida por un total de diez jóvenes tenistas de la escuela de competición de un club de tenis de la comarca de la Safor. La edad de los tenistas participantes comprendía entre los 10 y los 13 años. Respecto al género, la muestra se divide equitativamente en cinco del sexo masculino y cinco del sexo femenino. Se realiza el programa en tenistas de dos categorías, los mayores pertenecen a la categoría infantil y los pequeños son alevines. Los infantiles están compuestos por cinco jugadores, tres chicas y dos chicos, en la categoría alevín compuesta también por cinco jugadores, encontramos a tres jugadores del sexo masculino y dos del femenino. Todos los participantes llevan realizando la práctica deportiva del tenis entre cinco y siete años, y la experiencia previa en competición oscila entre tres y cinco. En cuanto a la práctica deportiva, todos los integrantes de la muestra, realizan cinco entrenamientos semanales y realizan partidos de competición entre seis y ocho días al mes a lo largo de toda la temporada, que abarca de mayo a octubre dependiendo de los calendarios deportivos y torneos.

4.2. Instrumentos

Se han utilizado cuatro cuestionarios para la recopilación de los datos necesarios para llevar a cabo el estudio: el inventario de confianza en el deporte estado, versión española del (SSCI) de Vealey (1986), el cuestionario (Life Orientation Test- Revised, LOT-R), el cuestionario de optimismo disposicional, es la versión española adaptada por Eliseo Chico Librán, Josep María Tous Ral y Pere Joan Ferrando Piera (2002) y una escala ad hoc tipo Likert para medir la satisfacción de los deportistas en las pruebas de rendimiento y una tabla ad hoc en la que se recoge la variable de auto-habla instruccional.

El inventario de confianza en el deporte estado (SSCI) consta de un total de 13 ítems en formato tipo Likert cuya puntuación varía de uno a nueve puntos. Siendo las puntuaciones de uno

a tres puntos las que indican un nivel de confianza bajo, de cuatro a seis puntos indican un nivel de confianza medio y las puntuaciones de siete o superiores indican niveles altos de confianza.

El cuestionario de optimismo disposicional (LOT-R) está compuesto por un total de diez ítems, en formato tipo Likert en una escala que oscila entre uno y cinco puntos. Las puntuaciones bajas indicarían una predisposición al pesimismo por parte del sujeto, mientras que, por el contrario, una mayor puntuación indicaría una predisposición al optimismo por parte del sujeto.

La satisfacción medida en las pruebas de rendimiento, fue a través de una sencilla escala tipo Likert de uno a diez puntos, donde una puntuación de diez indicaba el máximo de satisfacción percibida por el jugador y puntuaciones cercanas a los unos indicaban una satisfacción mínima en la prueba.

La utilización del auto-habla de tipo instruccional se midió mediante un cuestionario ad hoc. Se utilizó una tabla dónde se recogían veinte instrucciones relacionadas con el tenis, dónde se representaba la variable auto-habla para los sujetos experimentales. Los tenistas seleccionan las instrucciones que han utilizado tras la realización de la prueba de rendimiento. El máximo de instrucciones utilizadas era de veinte si se ha utilizado todas las instrucciones durante la prueba o de cero si no se ha utilizado ninguna autoinstrucción en auto-habla durante la misma. De esta manera, se observaba la existencia de un aumento significativo en el uso de auto-habla instruccional tras la realización del programa.

Para la medición del rendimiento, se ha realizado una tarea experimental. Las pruebas se han realizado en pistas de tenis estándar, en las que se han dividido varias áreas específicas para la misma. Se delimitaron dos zonas diana al fondo de la pista, dónde el objetivo del tenista era alcanzar esta área el máximo número de veces. Los golpes por parte de los jugadores se realizaban desde el fondo de la pista, realizando un total de diez lanzamientos cruzados, cinco con su derecha y otros cinco con su revés. La medida objetiva del rendimiento era la variable acierto, que se conseguía alcanzando las zonas diana. Las puntuaciones de cada tenista, oscilaban de cero a diez, en función de los aciertos realizados en la prueba de rendimiento. La máxima puntuación era diez, si se alcanzaba las zonas dianas en todos los golpes y la mínima era de cero, si no se conseguía alcanzar la zona objetivo en ninguna ocasión.

4.3. Procedimiento

El procedimiento de recogida de datos tuvo lugar entre mayo y septiembre de 2023 en un club de tenis de la Safor. Se realizaron tres fases: la primera corresponde a la recogida de datos de las variables a medir en el pretest; la segunda a sesiones individuales con los tenistas, donde se desarrollaba el programa en auto-habla; por último, se realizaba la recogida de datos del posttest, utilizando los mismos instrumentos e instrucciones que en la primera fase, para observar las variaciones en las variables medidas en el pretest.

Antes del pase de cuestionarios, se realizó una reunión con los entrenadores para explicar el procedimiento que se iba a desarrollar en cada fase. Conjuntamente, se desarrolló la prueba de rendimiento que iban a realizar los jugadores tanto en el pretest como en el posttest, acorde con las características técnico-tácticas del grupo de investigación.

Para la tarea experimental se dividió la pista de tenis en dos parcelas, ambas limitadas por la línea de fondo, la línea del pasillo, la línea del cuadro de saque y una línea de conos, resultando dos cuadrantes de 5,48 x 2,05 metros, una a la parte izquierda de la pista y otra a la derecha. La prueba de rendimiento consistía en realizar diez golpes cruzados desde el fondo de pista, cinco de revés y cinco de derecha, intentando alcanzar las zonas delimitadas el máximo número de veces. La cantidad de golpes fue considerada suficiente, dadas las características del grupo de competición, para la obtención de una medida fiable y evitar el posible efecto de fatiga. Se estipuló que cada jugador realizará la prueba dos veces antes de la prueba que se iba a medir, para adaptarse al ejercicio, al funcionamiento y a las demandas de la prueba. Entre cada repetición se dejaba un periodo de descanso de cinco minutos.

Se procedió a explicar la investigación que se iba a realizar con el grupo de competición, los objetivos de esta y su utilidad, tanto a la directiva y cuerpo técnico, como a los padres de los jugadores. Una vez se logró el consentimiento de cada parte para realizar la investigación, se inició la primera fase.

4.3.1. Fase 1- Pretest

Esta primera fase tuvo lugar a finales de mayo de 2023. Antes del pase de cuestionarios y desarrollo de la prueba de rendimiento, se reunió a los diez jugadores en dos tandas, debido al horario de los entrenamientos. Se dividieron por categorías, lo infantiles por un lado y los alevines por otro. Con ambos grupos se mantuvo una reunión en una sala acondicionada del club de tenis. En esta se les explicó a los jugadores la investigación que se iba a realizar, en qué consistía cada fase y lo que se iba a desarrollar en ella, cómo iba a realizarse el programa en auto-habla, el número de sesiones por cada jugador y lo tratado en cada una de ellas, se mostró los cuestionarios que se les iba a pasar y su utilidad, y por último las posibles ventajas de la intervención y entrenamiento mental. Se concretó la fecha para realizar el primer pase de cuestionarios.

Días después en los entrenamientos, se realizó la prueba experimental correspondiente al pretest. El pase de cuestionario y la prueba de rendimiento tuvieron lugar a finales del mes de mayo en las instalaciones del club de tenis. En primer lugar, se le proporcionó las correspondientes indicaciones al grupo de competición.

Tras dividir la pista en las áreas objetivo correspondientes, se realizó la prueba de rendimiento. A modo de ejemplo, fue el entrenador quien realizó la prueba para explicar el debido funcionamiento de esta, y como debían ser los golpes para acertar en las áreas diana. A

continuación, fue el turno de los jugadores, se realizaron tres series por cada jugador. Las dos primeras series sirvieron de adaptación y familiarización con la prueba, corrigiendo los fallos en los movimientos y el golpeo. En la tercera serie se recogieron los datos respecto al rendimiento de cada jugador, como se ha dicho anteriormente, cada jugador realizaba diez golpes por serie, así pues, el número máximo de aciertos en la prueba era de diez y el mínimo cero, si no se hubiera conseguido ningún acierto.

Después de completar cada jugador las tres series de la prueba de rendimiento, se les llevó a una sala para la correcta administración de los cuestionarios. En primer lugar, se pasó la tabla para observar el uso que habían hecho los jugadores del auto-habla instruccional durante la prueba de rendimiento. Cabe destacar que se ha medido solo el tipo de auto-habla instruccional, puesto que la prueba de rendimiento requiere precisión y se espera una mayor efectividad con este tipo (Theodorakis et als, 2000).

A continuación, se administró el cuestionario de satisfacción de la prueba, seguido del inventario de confianza en el deporte estado (SSCI) y, por último, el cuestionario de optimismo disposicional (LOT-R) en su versión española. Se resolvieron las dudas existentes en el cumplimiento de los cuestionarios y se dio por finalizada la primera fase de la investigación.

4.3.2. Programa en auto-habla

En esta fase de la investigación, se inició el programa de intervención con los tenistas. Este constó de diez sesiones individuales, dónde se elaboraron diferentes actividades y se enseñaron herramientas psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo y realizar una adecuada gestión de las situaciones competitivas. En la “tabla 1” se recogen a modo de resumen los conceptos trabajados en cada una de las sesiones y los objetivos de cada sesión realizada en el programa.

Tabla 1.

Programa psicológico en auto-habla por sesiones y objetivos. Elaboración propia.

PROGRAMA PSICOLÓGICO EN AUTOHABLA		
	CONCEPTOS TRABAJADOS	OBJETIVO SESIÓN
SESIÓN 1	<ul style="list-style-type: none"> Entrevista personal Planteamiento de objetivos individuales Análisis funcional de la conducta 	<ul style="list-style-type: none"> Rapport con el tenista Feedback positivo del programa
SESIÓN 2	<ul style="list-style-type: none"> Introducción del concepto auto-habla y dialogo interno Explicación del Análisis funcional 	<ul style="list-style-type: none"> Rapport con el tenista Feedback positivo del programa
SESIÓN 3	<ul style="list-style-type: none"> Atención Concentración Introducción de rutinas 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de conciencia del foco atencional en cada fase del juego. Implantar nuevas rutinas
SESIÓN 4	<ul style="list-style-type: none"> Atribución Ajuste de objetivos individuales 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de conciencia de las atribuciones y diálogo interno.
SESIÓN 5	<ul style="list-style-type: none"> Auto-habla // Dialogo interno Entrenamiento en autoinstrucciones 	<ul style="list-style-type: none"> Aprender la importancia de un auto-habla positivo Implantar autoinstrucciones en su juego
SESIÓN 6	<ul style="list-style-type: none"> Reestructuración cognitiva Modelo Beck y Ellis 	<ul style="list-style-type: none"> Tomar conciencia de pensamientos distorsionados para poder modificarlos
SESIÓN 7	<ul style="list-style-type: none"> Reestructuración cognitiva Modelo Beck y Ellis Auto-habla 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajar auto-habla y autoinstrucciones para modificar pensamientos irracionales
SESIÓN 8	<ul style="list-style-type: none"> Confianza Auto-habla 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar confianza Aumentar autoestima
SESIÓN 9	<ul style="list-style-type: none"> Activación Relajación (Relajación Muscular) Auto-habla 	<ul style="list-style-type: none"> Aprendizaje de nuevas herramientas para activarse/relajarse
SESIÓN 10	<ul style="list-style-type: none"> Las trabajadas durante el programa 	<ul style="list-style-type: none"> Resumir conceptos y técnicas

- En la primera sesión, se realizó una entrevista personalizada a cada tenista. Durante el transcurso de la misma, se explicó el programa que se iba a desarrollar, el funcionamiento que se iba a seguir en las sesiones, la duración de las mismas, las herramientas que se iban a trabajar en estas, se explicó en que les podía ayudar y su rol en este estudio. Además, se les preguntó por sus objetivos individuales de mejora, por los objetivos individuales de resultado, las dificultades que tenían durante la competición y los entrenamientos, sobre las relaciones interpersonales con el resto de compañeros y los técnicos. Los objetivos de esta primera sesión, fueron aumentar la relación psicólogo-tenista, familiarizarse con el trabajo psicológico, realizar un análisis funcional del tenista en competición y los entrenamientos y plantear objetivos de trabajo individuales.

- En la segunda sesión, se realizó un feedback de la evaluación realizada con los datos de la primera. Se explicó los factores por los que se mantenían ciertos patrones

inadecuados en competición y que afectaban al rendimiento del mismo. Se explicó las herramientas a trabajar para mejorar el rendimiento, se introdujo el concepto de dialogo interno y su relación con las emociones y rendimiento óptimo. Además, se realizó un establecimiento de objetivos para las competiciones en las que iban a participar próximamente. Los objetivos de la segunda sesión, fueron aumentar el rapport con el tenista y la toma de consciencia de los patrones de comportamiento que afectan al rendimiento.

- En la tercera sesión, se trabaja en atención y concentración. Se les explica cómo afectan ambos mecanismos a nuestro rendimiento y cómo manejarlos de una manera adecuada. Se explica el funcionamiento de la atención, sus características principales, se enseña a cómo cambiar el foco y elegir los estímulos relevantes de cada situación, cómo mantener y recuperar la atención al momento presente. Se les explica rutinas a seguir en varias fases del juego, en el saque, en el resto, en los cambios de juego, en los cambios de set, etc. El objetivo principal de la tercera sesión es tomar consciencia de cómo afecta la atención y la concentración a los resultados y tener herramientas para manejarla de forma adecuada.

- En la cuarta sesión, tras la observación y valoración previa en días de competición y en entrenamientos, reuniones con el cuerpo técnico, se aborda las atribuciones que realiza cada tenista de forma individual. Se les explica la importancia de una correcta atribución a los sucesos que ocurren en competición y cómo afecta posteriormente a la toma de decisiones y al rendimiento deportivo. Se les realiza breve introducción sobre el dialogo interno, para relacionar conceptos trabajados. Se aprende a atribuir de forma correcta, las victorias, las derrotas, los aciertos y los fallos. Además, se explica la importancia de dirigir la atención (trabajada en la sesión anterior) a estímulos controlables, relacionando ambos conceptos atención y atribución. Se relaciona también con los objetivos individuales planteados en la primera sesión y se ajustan para hacerlos objetivos alcanzables.

- La quinta sesión se prepara, para introducir los conceptos de diálogo interno y trabajar las autoinstrucciones. Se explica la importancia de la comunicación en todas las facetas de los partidos y entrenamientos. Se explica los tipos de autoinstrucciones que se van a trabajar. Se analizaron distintas situaciones a través de visionado de videos, para gestionar los posibles pensamientos y verbalizaciones en ellas. Se observan las consecuencias, reacciones y el rendimiento posterior. Se introducen, autoinstrucciones para trabajar en las distintas situaciones competitivas. El objetivo principal de la sesión es que los tenistas aprendan a relacionarse con un auto-habla o dialogo interno positivo.

- En la sexta sesión, se trabaja en profundidad la parte cognitiva. Se trabaja terapia cognitivo-conductual mediante el modelo de Beck y Ellis. Se trabaja los pensamientos distorsionados y las ideas irracionales, para realizar una reestructuración cognitiva a través del dialogo socrático.

- En la séptima sesión se sigue trabajando los conceptos aprendidos en la sexta sesión y se entrenan mediante situaciones concretas que les suceden en competición a los

jóvenes tenistas. La actividad consistía en cambiar pensamientos que afectaban al rendimiento de forma negativa y bajándolo, a pensamientos que ayudasen a mantenerlo estable o mejorarlo. Se relaciona con el auto-habla y las autoinstrucciones trabajadas en la sesión cinco. Se trabajan tarjetas con pensamientos positivos, con el objetivo de automatizarlos.

- Octava sesión, se trabaja el concepto de confianza. Se trabaja para hacer que la confianza sea estable independientemente de los resultados o factores externos. Se relaciona la confianza con sus puntos fuertes, con variables estables a corto plazo cómo su técnica, su táctica o su física y la importancia de los aspectos emocionales. Se trabaja a través de ejemplos, metáforas y situaciones concretas. Se relaciona nuevamente, con el auto-habla y el propio dialogo interno.

- En la novena sesión, se trabaja los conceptos de activación-relajación. Se explica la importancia de estar en una activación óptimo durante las competiciones y entrenamientos. Las consecuencias negativas de estar sobre activado e hipoactivado. Se aprenden técnicas para activarse y para relajarse. Posteriormente, se realiza un entrenamiento en la relajación muscular de Jacobson. El objetivo principal de la sesión es que los tenistas tomen consciencia de su nivel de activación y aplique técnicas para aumentarlo o disminuirlo para tener una activación optima y ayudar al rendimiento.

- La última sesión, es un repaso de todos los conceptos aprendidos en las sesiones anteriores. Se realiza un resumen de los conceptos y técnicas más importantes. Se resuelven las posibles dudas y se ajustan ideas erróneas.

El objetivo principal de las sesiones y del entrenamiento psicológico con este programa de intervención es favorecer un auto-habla positiva y tomar consciencia de la importancia de los factores mentales y emocionales para la mejora del rendimiento. Detectar los pensamientos es la clave para poder controlarlos (Dosil, 2004). Una vez realizada la fase de intervención con cada deportista, se establecen las fechas para la realización del postest.

4.3.3. Post-test:

Esta fase tuvo lugar a mediados de septiembre 2023. Como en la fase del pretest, el pase de cuestionario y la prueba de rendimiento, se realizaron en las instalaciones del club de tenis. Se les recordaron las instrucciones para realizar de forma correcta la tarea de rendimiento, y a modo de ejemplo fue uno de los entrenadores el que realizó la prueba antes de la medición. Como en el pretest, cada jugador realizó tres series, siendo en la última en la que se recogieron los datos del rendimiento. Las dos primeras se realizaron para favorecer la adaptación a la tarea experimental. Tras la prueba de rendimiento, se les llevó a una sala para cumplimentar los cuestionarios. Se les explicó el funcionamiento y las instrucciones de cada uno de ellos, y como se debían cumplimentar de forma correcta. El orden de administración de los cuestionarios fue idéntico al pretest, siendo la tabla del auto-habla instruccional la que se administró en primer

lugar, seguida del cuestionario de satisfacción, el inventario de confianza en el deporte estado (SSCI) y por último el cuestionario de optimismo disposicional (LOT-R) en su versión española.

Tras concluir las tres fases y recogidos todos los datos del pretest y postest, se pasaron una base de datos para realizar el análisis estadístico correspondiente.

4.4. Diseño

El diseño utilizado en esta investigación ha sido un pretest y un postest sin grupo control, tratando de verificar un cambio en la muestra estudiada. Se ha medido a los sujetos antes y después del programa en auto-habla, para obtener los cambios de un momento a otro. Al no existir un grupo control, no se trataría de un diseño experimental en sentido propio, sino de un diseño cuasi-experimental.

Es un diseño de carácter intrasujeto, es decir, la misma muestra se midió antes y después de la intervención, como se ha indicado en el apartado de procedimiento. Con este diseño se observa si existen diferencias significativas en las variables autoconfianza estado, niveles de optimismo y pesimismo, satisfacción, rendimiento y uso de la técnica auto- habla instruccional en la prueba de rendimiento por parte del grupo de competición después de realizar un programa en auto-habla.

El diseño está recogido en el siguiente cuadro:

Grupo Experimental: O1 X O2

Como se ha explicado anteriormente, se ha realizado una observación de las variables dependientes en un primer momento (O1), antes de realizar la intervención (variable independiente) (X), y al finalizar se han vuelto a medir las mismas variables (O2).

Se ha escogido un diseño pretest-postest, ya que se ha trabajado con un grupo ya formado, jóvenes tenistas de la escuela de competición de un club de tenis de la Safor. Además, es de gran utilidad para observar el efecto de la intervención, fijándose en las diferencias entre ambas mediciones, y teniendo en cuenta las limitaciones que este diseño presenta. Por último, es muy útil cuando se trata de sugerir hipótesis de cara a futuras investigaciones. (Cook y Campbell, 1979).

4.5. Hipótesis

Hipótesis 1: El rendimiento deportivo por parte de los tenistas aumentará de forma significativa tras la intervención mediante el programa en auto-habla.

Hipótesis 2: Los niveles de optimismo por parte de los tenistas aumentará de forma significativa después de la intervención mediante el programa en auto-habla

Hipótesis 3: Tras la realización del programa en auto-habla, la satisfacción será significativamente mayor con la prueba de rendimiento realizada.

Hipótesis 4: El nivel de autoconfianza estado de los tenistas será significativamente mayor tras la realización del programa en auto-habla

Hipótesis 5: El uso de auto-habla instruccional será significativamente mayor tras la realización del programa en auto-habla.

4.6. Análisis estadísticos

Para el análisis de datos se han utilizado los estadísticos descriptivos de tendencia central (media) y dispersión (desviación típica) para observar los cambios entre las medidas recogidas en el pretest y el posttest y observar la variación entre los datos, así como la homogeneidad de grupo en las distintas variables.

A continuación, se ha realizado la prueba de Kolmogorov-Smirnov en las distintas variables de la investigación. Esta prueba es de gran utilidad, ya que permite observar el grado de concordancia existente entre la distribución de los datos obtenidos en las pruebas y una distribución teórica específica, es decir, si los datos responden a una distribución normal o no. Es importante, puesto que, si no se cumple el criterio de una distribución normal, los resultados posteriores sobre las mismas variables no tendrían validez y no se podrían contrastar las hipótesis de partida.

Para evaluar si ha habido efectos en las variables medidas en la investigación, tanto en el pretest, como en posttest como consecuencia del programa psicológico en auto-habla realizado al grupo de competición, se han realizado la prueba *t* de Student para dos muestras relacionadas, debido al diseño explicado. Esta prueba compara las medias y las desviaciones estándar de las variables medidas en el pretest y de las variables medidas en el posttest, y determina si entre cada par de variables existe diferencias estadísticamente significativas o son diferencias aleatorias (Cheang, 2009).

Para la realización del análisis de datos se ha utilizado un programa especializado en análisis estadísticos predictivos, en concreto, el paquete estadístico *IBM- SPSS Statistics* en su versión 22.

5. Resultados

Puesto que el objetivo general de la investigación ha sido observar el impacto del programa psicológico en auto-habla en un grupo de jóvenes tenistas de competición, en su rendimiento, autoconfianza en las situaciones competitivas, satisfacción tras la prueba de rendimiento, niveles de optimismo y pesimismo y utilización de la técnica auto-habla instruccional, evaluamos las diferencias de medias en el pretest y postest relativas a estas variables para la muestra estudiada. A continuación, se expondrán los resultados obtenidos para cada variable dependiente estudiada en distintos apartados.

5.1. Resultados en el rendimiento deportivo

El primer objetivo de la investigación ha sido el de comparar el rendimiento del grupo de tenistas antes y después del entrenamiento mental.

Se ha utilizado la prueba de Kolmogorov-Smirnov en ambas variables, rendimiento en el pretest ($p = ,115$) y rendimiento en el postest ($p = ,230$), confirmando la distribución normal de las muestras.

A continuación, se ha realizado una prueba t de Student para comparar los efectos de la intervención en la variable rendimiento, analizando los resultados tanto en el pretest como en el postest "tabla 2".

Tabla 2.

Prueba t de Student para muestras relacionadas sobre la variable rendimiento. Elaboración propia.

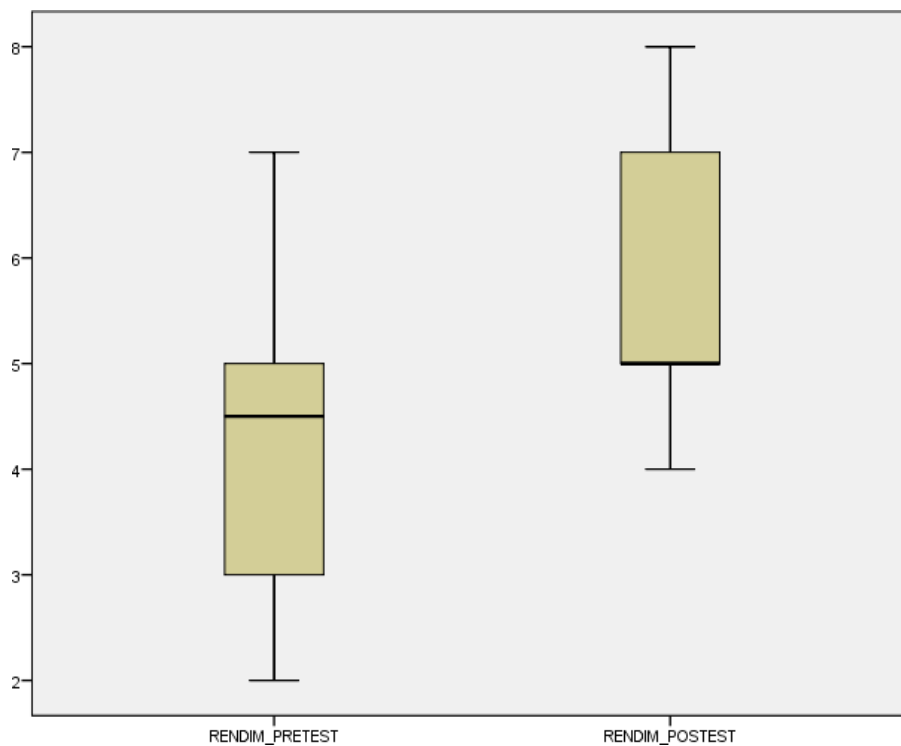
		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas							
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	Gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	RENDIM_POSTEST - RENDIM_PRETEST	1,400	,699	,221	,900	1,900	6,332	9	,000

Se han observado diferencias significativas en los valores resultantes de la primera medición de la prueba de rendimiento ($M = 4,3$; $DT = 1,418$) respecto a los valores obtenidos tras el programa psicológico en auto-habla ($M = 5,7$; $DT = 1,638$, $t(9) = 6,332$ $p < .05$, $r = .90$).

En la “Figura 1”, se observan mediante un gráfico de diagrama de cajas los datos de la variable rendimiento en sus dos medidas del grupo de competición. Esclareciendo las diferencias significativas del pretest y postest.

Figura 1

Diagrama de cajas de la variable rendimiento. Elaboración propia.



5.2. Resultados en los niveles de optimismo y pesimismo percibido por los tenistas

El siguiente objetivo es analizar las diferencias entre los niveles de optimismo y pesimismo del grupo experimental, en dos momentos determinados, antes de la intervención en auto-habla y posterior a esta. Tras el análisis de la prueba no paramétrica de Kolmogorov-Smirnov, se afirma que existe una distribución normal del grupo en la variable optimismo y pesimismo tanto antes del entrenamiento mental ($p = .125$) como después ($p = .200$).

Tabla 3.

Prueba t de Student para muestras relacionadas sobre la variable nivel de optimismo. Elaboración propia.

Prueba de muestras emparejadas									
Diferencias emparejadas									
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl.	Sig. (bilateral)	
				Inferior	Superior				
Par 1 LOTR_POSTEST LOTR_PRETEST	- 2,300	3,917	1,239	-,502	5,102	1,857	9	,096	

En la “tabla 3” se recogen los resultados obtenidos de la prueba t de Student, que compara la variable nivel de optimismo y pesimismo del grupo estudiado en el momento antes de la intervención y después de esta.

Se muestra cómo no existen diferencias significativas entre los dos momentos, siendo ($p > ,096$). Sin embargo, se ha observado mejora en los niveles de los jugadores, ya que han aumentado las medias de estos en el posttest ($M = 6,30$; $DT = 2,163$), respecto al pretest ($M = 4,00$; $DT = 4,690$).

5.3 Resultados en los niveles de autoconfianza estado

El tercer objetivo planteado por la investigación ha sido comparar el nivel de autoconfianza durante la competición en el grupo de jóvenes tenistas, antes y después de aplicar la intervención en auto-habla.

Para observar si existen diferencias significativas entre ambos momentos de la medición, es necesario asumir que existe una distribución normal en el grupo respecto a esta variable. Para ello, se ha utilizado el estadístico de Kolmogorov-Smirnov, demostrando en ambos casos que sí

existe una distribución normal de la muestra estudiada. La prueba arroja en el pretest ($p=.100$) y en el postest ($p=.126$), ambas superiores al nivel de significación de contraste, por lo que se acepta la hipótesis nula de que el grupo sigue una distribución normal.

Para comparar los efectos del auto-habla en la variable de autoconfianza estado se utiliza la prueba estadística t de Student “tabla 4”.

Tabla 4.

Prueba t de Student para muestras relacionadas sobre la variable autoconfianza estado. Elaboración propia.

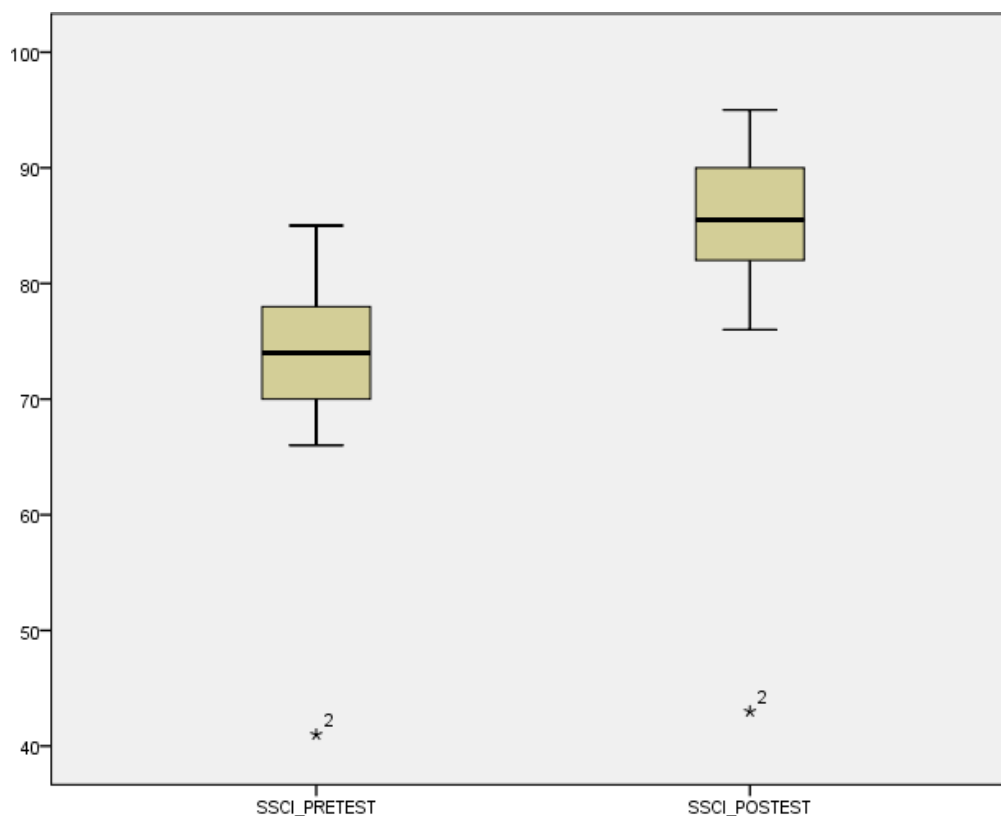
Prueba de muestras emparejadas										
Diferencias emparejadas										
			Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
						Inferior	Superior			
Par 1	SSCI_POSTEST	-	10,400	8,113	2,566	4,596	16,204	4,054	9	,003
	SSCI_PRETEST									

Como se observa, existen diferencias significativas en el nivel de confianza estado de los tenistas, entre el pretest ($M= 71,80$; $DT= 12,318$) y el posttest realizado tras el entrenamiento mental en auto-habla ($M=82,20$; $DT= 14,935$, $t(9)= 4, 054$ $p< .05$, $r=0.80$). Se demuestra que existe un efecto de la intervención psicológica en la autoconfianza de los jugadores en la competición.

En la “Figura 2” se observan, mediante un gráfico de diagrama de cajas, los resultados obtenidos por el grupo de jóvenes tenistas de competición en la variable autoconfianza estado, en su primera medición y en la segunda. Muestra que existe un sujeto atípico, puntuando por debajo del resto de los compañeros en ambas mediciones. Además, se ilustra de forma visual las diferencias entre el comienzo de la intervención y el final de esta en la muestra investigada, representando el aumento significativo del nivel de autoconfianza en las pruebas de rendimiento.

Figura 2.

Diagrama de cajas de la variable autoconfianza estado. Elaboración propia



5.4 Resultados en los niveles de satisfacción percibidos tras la prueba de rendimiento

El cuarto objetivo planteado en la investigación es analizar las diferencias existentes entre la satisfacción de los tenistas tras haber realizado la primera prueba de rendimiento y tras concluir la segunda, partiendo de los posibles beneficios de la preparación psicológica en autohabla.

Se afirma que existe una distribución normal del grupo investigado tanto en los datos de la variable satisfacción en el pretest como en la variable satisfacción postest, ya que las pruebas de normalidad utilizadas (Kolmogorov-Smirnov) no han resultado ser significativas en ninguna variable ($p=.106$) y ($p=.065$), respectivamente.

Para la comparación de las medias y las desviaciones típicas de la satisfacción antes de la intervención y la satisfacción después de la intervención y determinar si existen diferencias

significativas o son de carácter aleatorio, se ha utilizado la prueba t de Student para muestras relacionadas “Tabla 5”.

Tabla 5.

Prueba t de Student para muestras relacionadas sobre la variable satisfacción del rendimiento. Elaboración propia.

Prueba de muestras emparejadas										
<u>Diferencias emparejadas</u>										
		Media de		95% de intervalo de		t	gl	Sig. (bilateral)		
		Desviación	error	<u>confianza de la diferencia</u>						
Media	estándar	estándar	Inferior	Superior						
Par 1	SATIS_POSTES	-	1,100	1,449	,458	,063	2,137	2,400	9	,040
	SATIS_PRETEST									

Como recoge la prueba de muestras emparejadas, existe una diferencia significativa entre la satisfacción del rendimiento antes de la intervención psicológica (M= 6.30; DT=1.947), y la satisfacción del rendimiento de los jugadores después de la misma (M= 7.40; DT=1.075, t(9)= 2.400, p<0.5, r= 0.62). Se expone que la intervención en auto-habla tiene efectos significativos en la satisfacción de los jugadores después de la prueba de rendimiento.

Por otra parte, se han realizado pruebas estadísticas de correlación entre las variables satisfacción y rendimiento de la prueba para observar si existe una variación conjunta entre las mismas. Una correlación positiva significa que los valores de las dos variables varían de forma parecida, es decir, un aumento en la primera variable supondrá un aumento en la segunda “tabla 6” y “tabla 7”.

Tabla 6

Correlación entre la variable satisfacción y rendimiento en el pretest. Elaboración propia.

Correlaciones			
		SATIS_PRETEST	RENDIM_PRETEST
SATIS_PRETEST	Correlación de Pearson	1	,890**
	Sig. (bilateral)		,001
	N	10	10
RENDIM_PRETEST	Correlación de Pearson	,890**	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	10	10

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Tabla 7

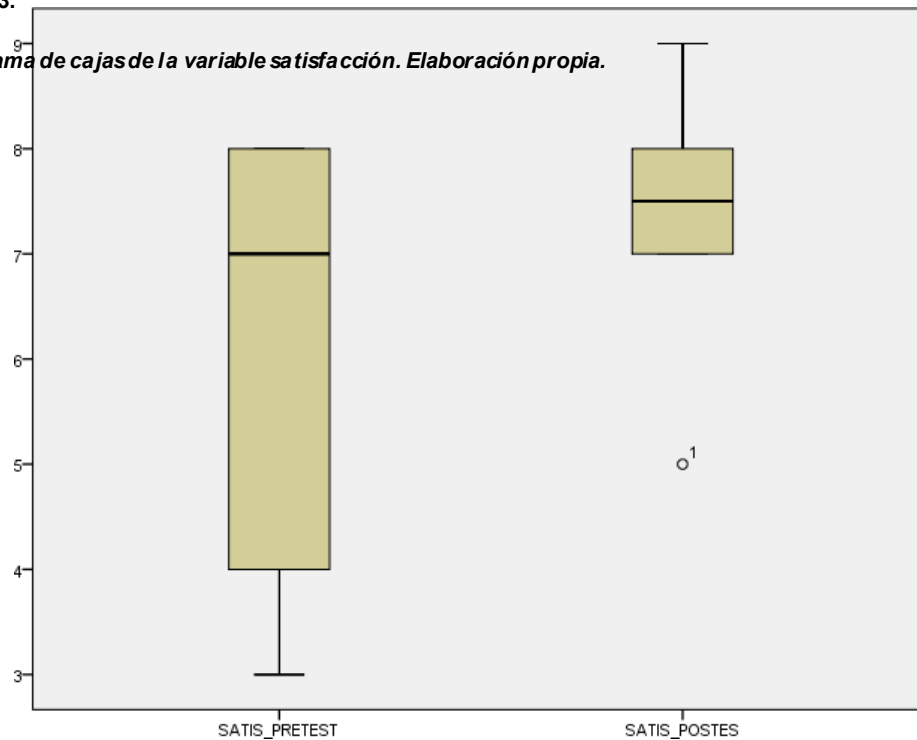
		SATIS_POSTES	RENDIM_POSTEST
SATIS_POSTES	Correlación de Pearson	1	,671*
	Sig. (bilateral)		,034
	N	10	10
RENDIM_POSTEST	Correlación de Pearson	,671*	1
	Sig. (bilateral)	,034	
	N	10	10

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Tal y como se demuestra en las tablas anteriores, existe una correlación significativa entre las variables de satisfacción y rendimiento en el pretest ($p=.001$) y las mismas variables en el postest ($p=.034$), no siendo así en otras variables estudiadas en la investigación. Se arroja que en ambas variables existe una variación conjunta significativa de sus datos de carácter positivo.

Figura 3.

Diagrama de cajas de la variable satisfacción. Elaboración propia.



En el diagrama de cajas de las variables satisfacción “Figura 3”, se ilustra un aumento de satisfacción en el posttest que, en el pretest por parte de los jugadores, puesto que la caja se sitúa en la parte de arriba de la gráfica. También se observa como en el posttest existe menos dispersión de la muestra, debido a que la anchura de esta caja es menor que la de la variable pretest.

5.5. Resultados del uso de la variable auto-habla instruccional

El último objetivo planteado en el estudio es analizar las diferencias del uso en auto-habla instruccional, antes y después del entrenamiento mental.

Para examinar la distribución de la muestra en ambas variables, se ha realizado la prueba de Kolmogorov-Smirnov, para confirmar que la muestra cumple los requisitos de normalidad en las variables uso del auto-habla en el pretest y posttest. Los resultados demuestran como el grupo estudiado representa una distribución normal, tanto en la variable medida en el pretest ($p=,390$) como en la variable medida en el posttest ($p=,086$).

Tabla 8

Prueba t de Student para muestras relacionadas sobre la variable uso del auto-habla instruccional en las pruebas de rendimiento. Elaboración propia.

		Prueba de muestras emparejadas								
		Diferencias emparejadas								
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)	
					Inferior	Superior				
Par 1	AUTOHABLA_POST - AUTOHABLA_PRE	1,700	2,627	,831	-,179	3,579	2,047	9	,071	

En la “tabla 8” se recogen los resultados obtenidos de la prueba t de Student que compara el uso del auto-habla instruccional en la prueba de rendimiento antes de la intervención y el uso realizado por los jugadores después de la prueba de rendimiento final. Se muestra cómo no ha habido un impacto significativo del uso de la técnica en las dos pruebas realizadas, antes y después de la intervención ($p<071$). A pesar de ello, se ha demostrado que existe un aumento del uso del auto-diálogo interno de tipo instruccional tras la intervención psicológica, siendo superiores las medias del posttest ($M=7.70$; $DT=3.498$) a las obtenidas en el pretest ($M=6$; $DT=2.261$).

6. Discusión

El propósito de este trabajo ha sido observar el impacto del programa psicológico en auto-habla y estudiar su efecto sobre el rendimiento deportivo, la satisfacción de los jugadores tras realizar una prueba de rendimiento, el nivel de autoconfianza en la competición, el nivel de optimismo y pesimismo y el uso de la propia técnica en una prueba de rendimiento, en un grupo de jóvenes tenistas.

Las hipótesis del presente trabajo han ido encaminadas a demostrar un aumento significativo de las variables tratadas en la investigación, como consecuencia del entrenamiento mental realizado con el grupo de competición. Partiendo de los resultados obtenidos, se han confirmado parcialmente las hipótesis expuestas:

➤ Impacto en el rendimiento deportivo

Los resultados han confirmado que se evidencia un aumento en el rendimiento competitivo tras la intervención en auto-habla. Los jugadores usan las técnicas aprendidas en la intervención para adaptarse al ámbito deportivo y favorecer un aumento en su rendimiento. Existen evidencias sólidas, en la literatura científica, de los beneficios que tienen las estrategias cognitivas y, en especial, el uso del auto-habla en la mejora del rendimiento deportivo (Van Raalte, Vincent, y Brewer, 2015).

Los efectos significativos encontrados en la investigación apoyan hallazgos previos (Perkos, Theodorakis y Chroni, 2002) que demuestran que una intervención dirigida a la práctica del auto-habla, en grupo de competición, favorecerá un rendimiento superior en los jugadores intervenidos, que en aquellos que no han realizado ningún tipo de entrenamiento mental.

Por otra parte, tras los resultados significativos arrojados, se pone de manifiesto que el auto-habla de tipo instruccional es una técnica de gran utilidad para aumentar el rendimiento en tareas que implican precisión. Estas conclusiones concuerdan con trabajos anteriores donde se estudia el efecto del auto-diálogo instruccional en deportes como el baloncesto (Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetso y Douma, 2001) o el waterpolo (Hatzigeorgiadis y colaboradores, 2004). Otros autores han llegado a conclusiones similares sobre el efecto del auto-habla y el aumento del rendimiento en el tenis, (Landin y Hebert, 1999) o más recientemente (Latinjak, Torregrosa, y Renom, 2009 y 2011) y (Cordellat y Valenciano, R. 2022).

➤ Impacto sobre el nivel de autoconfianza

Los resultados han demostrado que existen evidencias significativas de que el programa en auto-habla favorece los niveles de autoconfianza del grupo jóvenes tenistas en pruebas de rendimiento. Dados los resultados en el pretest realizado a finales de mayo y el posttest realizado a principios de octubre, se concluye que la intervención ha sido eficaz para el aumento de los

niveles de autoconfianza en la competición, ante pruebas de rendimiento, corroborando de esta manera nuestra hipótesis inicial sobre el efecto de la intervención y sus posibles efectos positivos.

Como se ha confirmado, las técnicas cognitivas como el uso del auto-habla es un factor importante para fomentar la auto-confianza en jóvenes deportistas (Zinsser, Bunker y Williams, 2001).

Otro aspecto importante a tratar es la relación existente entre el aumento de los niveles de autoconfianza mediante la técnica de auto-habla y su relación positiva con el aumento del rendimiento. Una vez analizados los datos, se puede concluir que a pesar de las evidencias a favor demostradas en otros trabajos sobre las variables autoconfianza en la competición y rendimiento (Weiss, Wiese y Klint, 1989), no se han recogido evidencias significativas al respecto en la investigación realizada con jóvenes tenistas.

A modo de conclusión, se puede afirmar que el programa psicológico en auto-habla ha favorecido la autoconfianza del grupo, observando aumentos significativos. En la misma línea, encontramos los trabajos de Finn (1985) y Zinsser y colaboradores (2006) los cuales demuestran que el auto-habla es un mecanismo eficaz para la mejora de la propia confianza.

➤ Impacto sobre el nivel de optimismo y pesimismo

Los resultados del presente trabajo exponen que no existen diferencias significativas entre los niveles de optimismo y pesimismo en la muestra estudiada, tras las sesiones individuales realizadas sobre auto-habla. A pesar de ello, se han observado diferencias entre las medidas efectuadas antes del programa y después de este, obteniéndose un aumento en las medias del nivel de optimismo y pesimismo en la mayoría del grupo. Dados los datos obtenidos, se rechaza la hipótesis inicial sobre el aumento significativo del nivel de optimismo en los jugadores tras el programa en auto-habla.

A pesar de los resultados obtenidos, se ha demostrado empíricamente que existe una relación favorable entre las intervenciones psicológicas y el uso de técnicas cognitivo-conductuales como el auto-habla o la reestructuración cognitiva de pensamientos inadaptados y el aumento del nivel de optimismo en deportistas (Parkes y Mallet, 2011). Otros estudios han demostrado la eficacia tanto de las estrategias orientadas a la resolución de problemas como las estrategias centradas en la emoción y su relación con niveles altos de optimismo y aumentos en el rendimiento deportivo. (Nicholls, Polman, Levy y Backhouse, 2008; Sanjuán y Magallares, 2007).

En contraste con nuestros resultados en lo que no se han establecido relaciones significativas entre esta variable y el rendimiento o el nivel de autoconfianza en la práctica competitiva del tenis; existen trabajos que evidencian como los niveles de optimismo y pesimismo en los deportistas afectan a la autoconfianza y al rendimiento deportivo. Estableciendo una relación favorable entre los niveles altos en optimismo y mejoras en el rendimiento deportivo y,

por otra parte, niveles altos en optimismo y una mejor autoconfianza y autoeficacia en el ámbito deportivo (De la Vega, Ruiz, García y Del Valle, 2011).

➤ Impacto sobre la satisfacción percibida por los jugadores

Tras los datos del estudio, se corrobora que existen resultados significativos de la mejora en la satisfacción de los jugadores tras realizar las pruebas de rendimiento. Se demuestra, de esta manera, que el programa psicológico ha sido eficaz para la mejora de la satisfacción, observando aumentos significativos de las últimas mediciones del posttest respecto a las primeras del pretest.

Por tanto, queda demostrada nuestra hipótesis inicial sobre los efectos beneficiosos del entrenamiento mental sobre los niveles de satisfacción en jóvenes tenistas y el aumento significativo de satisfacción de la línea base a la fase de intervención. Asimismo, los resultados han demostrado la existencia de una estrecha relación entre la variable de satisfacción y rendimiento deportivo.

Estos resultados siguen la misma línea de otras investigaciones sobre el efecto del auto-habla en la satisfacción y su relación con el rendimiento deportivo (Latinjak, Torregrosa, y Renom, 2009 y 2011) o (Gallardo, 2023). Otros trabajos vinculan una relación entre la satisfacción y el objetivo de la prueba, más que al propio resultado del rendimiento (Butt, Weinberg y Horn, 2003).

➤ Impacto sobre el uso de la técnica de auto-habla de tipo instruccional

Los resultados de la investigación exponen que no existen diferencias significativas entre el uso de la técnica auto-habla de tipo instruccional por parte de los tenistas y el programa psicológico. No obteniendo resultados significativos en el uso de esta técnica entre la línea base y la fase de intervención. No obstante, se ha demostrado un aumento de las medias en el uso del auto-habla de tipo instruccional, en la última prueba de rendimiento, con respecto a la primera. Dados los datos obtenidos, se rechaza la hipótesis inicial sobre el aumento significativo del uso del auto-habla de tipo instruccional tras el programa en auto-habla.

Como se ha venido observando, los trabajos sobre el auto-diálogo interno han demostrado que es una técnica eficaz para facilitar el aprendizaje y el rendimiento, y que se relaciona positivamente con otros constructos psicológicos que lo favorecen. Sin embargo, otros estudios como el de Hardy, Oliver, y Tod, 2009 ponen de manifiesto que la eficacia de esta estrategia está sujeta a los planteamientos metodológicos y características de las muestras.

A modo de conclusión, se puede observar un impacto positivo del programa psicológico en auto-habla en los jóvenes tenistas que han participado. La técnica de auto-habla ha demostrado ser eficaz para facilitar el rendimiento deportivo y aumentar los niveles de autoconfianza y satisfacción de los participantes.

7. Limitaciones de la investigación

Una de las principales limitaciones de la investigación es el diseño empleado para la misma, se trata de un diseño cuasi-experimental de pretest y posttest con un único grupo de muestra, es decir, al no existir un grupo control, no se pueden establecer argumentos de causalidad. El programa en auto-habla y la intervención realizada no se pueden establecer como causas directas de la mejora en la variable dependiente tratada (Cook, Campbell y Perachio, 1990).

Otra de las limitaciones que presenta el trabajo, radica en los datos sobre los aciertos y los errores en las pruebas de rendimiento por parte de los jugadores de tenis. Al escoger este criterio de acierto/error en la prueba de rendimiento, se han obviado otras variables que afectan al golpeo del jugador, como puede ser la superficie, la velocidad con que se lanza la bola, el bote que realiza la bola en cada lanzamiento, el tiempo entre un lanzamiento y un golpeo y los que le suceden o el cansancio experimentado por cada tenista, así pues, se considera una mínima parte del rendimiento de los jugadores. Ya que estas variables pueden interferir a la hora de obtener los resultados finales (Rosa, García, Jiménez, Moya, y Cervelló, 2007).

Por otra parte, la medición de la variable auto-habla, supone otra limitación para la investigación, puesto que, el uso de esta técnica a lo largo de las tres series realizadas en la prueba de rendimiento no ha podido controlarse. Es un factor, que debe tenerse en cuenta a la hora de interpretar los resultados.

De la misma manera, tampoco se ha podido controlar el uso de otras técnicas cognitivas aprendidas por los tenistas que puedan afectar a la mejora de los resultados de la variable dependiente (Latinjak, Torregrosa, y Renom, 2009). Otra limitación a considerar a la hora de analizar los datos, es la eficacia del auto-habla, dadas las características de la muestra y la metodología utilizada (Hardy, Oliver, y Tod, 2009)

La variable de satisfacción, también debe tenerse presente, ya que, en esta investigación se ha relacionado con la prueba de rendimiento. Las existencias de nuevos estudios han demostrado que la variable satisfacción también puede experimentarse a pesar de obtener un resultado adverso o inesperado. En estos casos, el propio sujeto se enfocaría en la ejecución de la tarea para discernir si ha sido un éxito o un fracaso y si está satisfecho o no. Así pues, es otro factor a considerar en las conclusiones de la investigación realizada (Butt, Weinberg, y Horn, 2003).

8. Propuestas futuras

En un futuro, es necesario realizar nuevos estudios sobre las funciones que presenta el auto-habla y su relación directa con otras variables psicológicas, cómo la atención, concentración o confianza, para comprender con mayor exactitud los mecanismos que subyacen a esta y su relación con el rendimiento deportivo. Se podría dar solución a las necesidades que puede experimentar un deportista en las distintas situaciones competitivas. Por otra parte, desarrollar modelos explicativos que sirvan para realizar investigaciones e intervenciones adaptadas a los deportistas, equipos, entrenadores, etc.

A nivel personal, realizar investigaciones sobre los efectos del auto-habla en el rendimiento en un deporte cómo el tenis. Teniendo en cuenta las limitaciones presentes en la investigación actual. Además de observar las diferencias entre los tipos de auto- habla, instruccional y motivacional en tenistas y su rendimiento, tanto en competiciones, como en entrenamientos. De esta forma, obtendremos una mayor información acerca de la técnica para futuras investigaciones.

9. Bibliografía

- Butt, J., Weinberg, R., y Horn, T. (2003). *The intensity and directional interpretation of anxiety: fluctuations throughout competition and relationship to performance*. *The Sport Psychologist*, 17, 35-54.
- Balaguer, I. (2002). *La preparación psicológica en el tenis*. En J. Dosil (ed.), *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Balaguer, I. y Castillo, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. En I. Balaguer (Ed.). *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*. (pp. 309-347). Valencia: Albatros.
- Chroni, S., Perkos, S., y Theodorakis. (2007). *Functions and preferences of motivational and instructional ST for adolescent basketball players*. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 9(1), 1-13.
- Cordellat Marzal, A., & Valenciano, R. (2022). *Estudio descriptivo sobre el uso del auto-habla en tenistas profesionales* (Descriptive study on the use of self-talk in professional tennis players). *Retos*, 45, 996–1001.
- Cumming, J., Hall, C., Harwood, C. y Gammage, K. (2002). *Motivational orientations and imagery use: a goal*. *Journal of Sports Sciences*, 20, 127-136.
- Cumming, J., y Ste-Marie, D. M. (2001). *The cognitive and motivational effects of imagery training: A matter of perspective*. *The Sport Psychologist*, 15, 276-287.
- Cutton, D., y Landin, D. (2007). *The effects of self-talk and augmented feedback on learning the tennis forehand*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(3), 288- 303.
- Davis, D., McKay, M. y Eshelman, E. R. (1982). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.
- Diaz, R. M. (1999). *Methodological concerns in the study of private speech*. In P. Lloyd, & C. Fernyhough (Eds.), *Lev Vygotsky: Critical assessments: Thought and language* (Vol. II, pp. 343e370). Florence, KY: Taylor & Frances/Routledge.
- Díaz-Ocejo, J., Kuitunen, S., y Mora-Merida, J. A. (2013). *An intervention to enhance the performance of a 3000 metre steeplechase athlete with the use of segmentation and self-talk*. *Revista de Psicología del Deporte*, 22, 87e92.
- Dosil, J. (2002b). *Ansiedad y estrés: Técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento*. En J. Dosil (ed.), *Psicología y rendimiento deportivo*. Orense: Gersam.

- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill. Dosil, J. y Caracuel, J. C. (2003). *Psicología aplicada al deporte*. En J. Dosil (ed.), *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Síntesis
- Finn, J. A. (1985). *Competitive excellence: it's a matter of mind and body*. *The Physician and Sportmedicine*, 13, 61-75.
- Gallardo, S. (2023). *El auto habla en tenistas profesionales desde la terapia cognitivo-conductual* (Doctoral dissertation, Universidad de Belgrano-Facultad de Humanidades-Licenciatura en Psicología).
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphey, & L.K. Tennant, (Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328–364). New York: Macmillan.
- Hardy, J. (2006). *Speaking clearly: a critical review of the self-talk literature*. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81e97.
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). *A descriptive study of athlete self-talk*. *The Sport Psychologist*, 15, 306e318.
- Hardy, J., & Hall, C. R. (2006). *Exploring coaches' promotion of athlete self-talk*. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 150e163.
- Hardy, J., Hall, C. R., & Alexander, M. R. (2001). *Exploring self-talk and affective states in sport*. *Journal of Sports Sciences*, 19, 469e475.
- Hardy, J., Oliver, E., & Tod, D. (2009). *A framework for the study and application of self-talk within sport*. In S. D. Mellalieu, & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: a review* (pp. 37e74). London: Routledge.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., y Theodorakis. (2011). *Self-talk and sport performance: A meta-analysis*. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., y Theodorakis. (2008). *Investigating the functions of self talk: the effects of motivational self talk on self-efficacy and performance in young tennis players*. *The Sport Psychologist*, 22, 458-471.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis. (2009). *Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety*. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 186-192.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., y Theodorakis. (2007). *The moderating effects of selftalk content on self talk functions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 240-251.
- Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). *The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2), 263–282.

- Latinjak, A. T., Torregrosa, M., y Renom, J. (2009). *Aplicando el autohabla al tenis: su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 9(2), 19-29.
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M., y Renom, J. (2010a). *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., Torregrosa, M., y Renom, J. (2010b). *Studying the effects of self talk on thought contents with male adult tennis players*. Perceptual and Motor Skills, 111(1), 249-260.
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M., y Renom, J. (2011a). *Combining self talk and performance feedback: their effectiveness with adult tennis players*. The Sport Psychologist, 25(1), 18-31.
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M., y Renom, J. (2011b). *Comparing the effects of different self-instructions on thought content and tennis performance*. Athletic Insight Journal, 3(1), 17-28.
- Latinjak, A. T., Ramis, Y., Antonis Hatzigeorgiadis, & Torregrossa, M. (2018). *Autohabla y deporte: Una revisión interpretativa*. Revista de Psicología Del Deporte, 27(2), 75-86.
- 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
- Masciana, R. C., Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Branton, M. G., & Coughlin, M. A. (2001, Summer). *Effects of cognitive strategies on dart throwing performance*. International Sports Journal, 5, 31e39.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, E., y Kazakas, P. (2000). *The effects of motivational versus instructional self talk on improving motor performance*. The Sport Psychologist, 14, 253-272.
- Van Raalte, J., & Vincent, A. (2017, March 29). *Self-Talk in Sport and Performance*. Oxford Research Encyclopedia of Psychology.
- Ziegler, S. (1987). *Effects of stimulus cueing on the acquisition of groundstrokes by beginning tennis players*. Journal of Applied Behavior Analysis, 20(4), 405-411.
- Zinsser, N., Bunker, L., y Williams, J. M. (2006). *Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance*. In J. M. Williams, (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (5th Ed.), (pp. 349-381). New York, NY: McGraw-Hill, Inc, Higher Education.

10. Anexos

CUESTIONARIO LOT-R.

Instrucciones: A continuación te presentamos una serie de frases que hacen referencia a cómo la gente considera su vida en general. Después de leer cada una de estas frases da tu opinión. Indica si estás de acuerdo o en desacuerdo. No hay respuestas correctas o incorrectas: solo queremos conocer tu opinión. Cumplimenta este cuestionario de acuerdo con tus propios sentimientos, no en función de cómo tú crees que la mayoría de la gente lo haría. **En concreto, utiliza la siguiente escala de valoración:**

0 = Estoy totalmente en desacuerdo.

1 = Generalmente estoy en desacuerdo.

2 = No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo.

3 = Normalmente estoy de acuerdo.

4 = Prácticamente estoy siempre de acuerdo.

1	En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor	0	1	2	3	4
2	Me resulta fácil relajarme	0	1	2	3	4
3	Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará	0	1	2	3	4
4	Siempre soy optimista en cuanto al futuro	0	1	2	3	4
5	Disfruto un montón con mis amistades	0	1	2	3	4
6	Para mí es importante estar siempre ocupado	0	1	2	3	4
7	Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	0	1	2	3	4
8	No me disgusto fácilmente	0	1	2	3	4
9	Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	0	1	2	3	4
10	En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas.	0	1	2	3	4

SSCI (VEALEY, 1986)

INSTRUCCIONES

¿Cuál es el nivel de confianza que tienes en ti mismo, en este momento, respecto a la prueba que has realizado? Marca con una X el número elegido para cada cuestión.

ITEMS	NIVEL DE CONFIANZA								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1- Compara la confianza que tienes en ti mismo, en este momento, en tu habilidad para ejecutar las destrezas necesarias para tener éxito , con las del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo									
2- Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para tomar decisiones críticas durante la competición , con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.									
3- Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para actuar bajo presión , con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.									
4- Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para ejecutar las estrategias necesarias para tener éxito , con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.									
5- Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para concentrarte lo suficientemente bien para tener éxito , con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.									
6- Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para adaptarte a las diferentes situaciones competitivas y aún así tener éxito , con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.									
7- Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para alcanzar tus metas en competición , con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.									
8- Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para tener éxito , con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.									
9- Compara la seguridad que tienes en este momento, en tu habilidad para pensar y responder con éxito durante la competición , con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.									
10- Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para enfrentarte al reto de la competición , con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.									
11- Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para conseguir éxito basándola en tu preparación para esta prueba con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.									
12- Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para ser lo suficientemente constante en tu ejecución para tener éxito con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.									
13- Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para rehacerte de una ejecución floja y tener éxito con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.									

Instrucciones

Marca con una X las frases que más se parezcan al pensamiento (auto- habla) que has tenido durante la realización del ejercicio en pista. Puedes marcar más de una opción en cada tabla. No hay respuestas correctas o incorrectas. Cumplimenta este cuestionario de acuerdo con tus propios sentimientos y pensamientos, no en función de cómo tú crees que la mayoría de la gente lo haría.

AUTO-HABLA MOTIVACIONAL	MARCA CON UNA X
1 Venga que puedes	
2 Siguiendo bola	
3 Ánimo, Vamos	
4 No meto ni una	
5 Soy un desastre	
6 No te rindas	
7 Aún quedan más oportunidades	
8 Que torpe soy	
9 No puedo conseguirlo	
10 Es muy fácil, lo haré bien	
11 Sé cómo hacerlo	
12 Voy a hacerlo mal	
13 Que fracaso	
14 No pasa nada si fallo	
15 Lo estoy haciendo genial	
16 Puedo hacerlo mejor	
17 Es muy difícil	
18 Me estoy esforzando	
19 A la próxima lo haré mejor	
20 Sigue así, lo estoy haciendo bien	

AUTO-HABLA INSTRUCCIONAL	MARCA CON UNA X
1 Mueve las piernas mientras llegue la bola	
2 Usa el peso del cuerpo en el golpe	
3 Fíjate en la salida de la bola de la maquina	
4 No te quedes quieto mientras esperas	
5 Ponte de lado al golpear	
6 Mira la bola hasta golpearla	
7 Usa pasitos para ajustar te a la bola	
8 Termina el golpe por encima del hombro	
9 Mantén la raqueta arriba tras el golpe	
10 No interrumpas el golpe	
11 No esperes a preparar el golpe	
12 Usa el peso del cuerpo en el golpe	
13 Quédate quieto en el golpeo	
14 Prepárate cuando veas la bola salir	
15 Acaba con la raqueta encima del hombro	
16 Toca la oreja con el reloj tras el golpe	
17 Usa pasitos para ajustarte a la bola	
18 Fíjate siempre en la pelota	
19 No pegues la bola plana sino liftada	
20 Deja bajar la bola antes de golpear	

En caso que el pensamiento (auto-habla) que has tenido durante la prueba, no corresponda a ninguno de los anteriores escritos en las tablas, escríbelo y explícalo a continuación:

A continuación, indica tu grado de **satisfacción (la nota que te pondrías)** con el ejercicio en pista que ha realizado, teniendo en cuenta el resultado, el esfuerzo, la atención y concentración, etc.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10