

Aplicant l'autoparla amb tennistes adults: la familiarització amb la tècnica*

*Using Self-Talk with Adult Tennis Players:
Familiarization with the Technique*

ALEXANDER T. LATINJAK
MIQUEL TORREGROSA
Universitat Autònoma de Barcelona

JORDI RENOM
Universitat de Barcelona

Autor per a la correspondència

Alexander T. Latinjak
alexandertibor.latinjak@campus.uab.cat

Resum

L'objectiu d'aquest treball ha estat estudiar el procés de familiarització d'un esportista amb la tècnica de l'autoparla. Per fer això catorze tennistes adults (*edat mitjana* = 39,36, *DT* = 6,18) han aplicat un autoparla d'instrucció i autodeterminat durant diverses repeticions d'una tasca de tennis. Hem mesurat la dificultat i l'efectivitat percebudes de la tècnica, a més a més de l'encert, la satisfacció amb el rendiment i la concentració experimentats. Les anàlisis de la variància amb mesures repetides han revelat un efecte del nombre d'assaigs de l'autoparla sobre les següents variables: dificultat, efectivitat, satisfacció i concentració. Els resultats, d'una banda, han acompanyat estudis previs que havien identificat els efectes positius de l'autoparla sobre el rendiment i la concentració, i, de l'altra, han suggerit que es dona un procés de familiarització entre l'esportista i l'autoparla.

Paraules clau: concentració, esports, psicologia, tennis

Abstract

Using Self-Talk with Adult Tennis Players: Familiarization with the Technique

The purpose of this study was to analyze the process through which an athlete becomes familiar with self-talk techniques. 14 male adult tennis players (average age = 39.36, DS = 6.18) used instructional and self-determined self-talk throughout several repetitions of a tennis task. We measured the technique's perceived difficulty and effectiveness, together with the players' accuracy, performance satisfaction and perceived concentration. Variance analysis with repeated measures revealed the effect of the number of self-talk tests on difficulty, effectiveness, satisfaction and concentration. These results (a) concur with the previous findings in self-talk literature that have identified the beneficial effects of self-talk in terms of performance enhancement and attention focusing, and (b) suggest that there is a process through which players can become familiar with the technique.

Keywords: concentration, sports, psychology, tennis

Introducció

Diverses publicacions recents en revistes internacionals de l'àmbit de la psicologia esportiva reflecteixen el gran interès de la investigació en l'estudi de l'autoparla (p. e., Cutton & Landin, 2007; Hardy, 2006; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, & Theodorakis,

2008; Malouff & Murphy, 2006). En l'àmbit espanyol i llatinoamericà, el tema de l'autoparla ha rebut una atenció científica escassa (Latinjak, Torregrosa, & Renom, 2009), malgrat que podria ser una de les tècniques cognitives més utilitzades comunament en psicologia de l'esport (Chroni, Perkios, & Theodorakis, 2007).

* Aquesta investigació s'ha dut a terme gràcies a una beca del Ministeri de Ciència i Innovació (SEJ2007/64528/PSIC).

En la seva revisió de la bibliografia, Hardy (2006) ha identificat una sèrie de problemes amb les definicions prèvies de l'autoparla i en conseqüència n'ha proposat una de nova més funcional. Ha suggerit que l'autoparla hauria de definir-se com *a*) una verbalització o declaració dirigida a un mateix, *b*) que té una naturalesa multi-dimensional, *c*) que té elements interpretatius associats amb el contingut de les declaracions usades, *d*) que és relativament dinàmic, i *e*) que serveix com a mínim per instruir o motivar. Zinsser, Bunker i Williams (2006) han anomenat l'autoparla que fa referència a les funcions de motivació “autoparla de motivació” i l'han definit per dirigir-se a la confiança, l'esforç i l'actitud positiva. En canvi, a l'autoparla que fa referència a les funcions d'instrucció, l'han anomenat “autoparla d'instrucció” i l'han definit per dirigir-se al focus d'atenció, la informació tècnica i les decisions tàctiques. Sobre els efectes de l'autoparla, s'ha pensat que en esports s'hauria d'usar per millorar el focus d'atenció, incrementar la confiança, regular l'esforç, controlar reaccions cognitives i emocionals i precipitar execucions automàtiques (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Chroni, 2008).

Diversos estudis han aconseguit amb mesures objectives mostrar la utilitat de la tècnica per facilitar l'aprenentatge i incrementar-ne el rendiment en esports com el bàsquet (Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002; Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetos, & Douma, 2001), el golf (Malouff & Murphy, 2006), el futbol (Johnson, Hrykaiko, Johnson, & Halas, 2004; Papaioannou, Ballon, Theodorakis, & Yves Vanden, 2004) i el tennis (Landin & Hebert, 1999; Ziegler, 1987). Per exemple, en un estudi clàssic Ziegler ha aplicat la tècnica amb tennistes principiants. L'autora ha utilitzat paraules clau com *ball* ('pilota'), *bounce* ('bot'), *hit* ('colpeja') i *ready* ('llest') i la seva intenció ha estat ajudar els jugadors a fixar la seva atenció en cada moment de la tasca en la informació més rellevant. Després de veure com els jugadors havien millorat el seu rendiment, l'autora ha conclòs que l'autoparla podria ajudar els principiants a adquirir habilitats específiques perquè els ajuda a fixar-se en la informació rellevant de la tasca. No obstant això, pel que fa al tennis, Butt, Weinberg i Horn (2003) han indicat que el rendiment no hauria de quantificar-se únicament en funció del resultat objecte. Aquests autors han argumentat que, en ocasions, els jugadors poden experimentar nivells de satisfacció alts, encara que perdin, si aconsegueixen resultats parcials o millores en el procés

d'execució esportiva; així mateix, els jugadors poden experimentar nivells de satisfacció baixos, encara que guanyin, si perceben que la seva execució ha empitjorat o que no han aconseguit els objectius d'execució plantejats prèviament.

En referència als efectes de l'autoparla sobre la concentració, diversos estudis han presentat resultats que posen en evidència l'efecte de la tècnica. Hatzigeorgiadis, Theodorakis i Zourbanos (2004) han usat l'autoparla en el waterpolo. Els seus resultats han mostrat que l'autoparla, a més a més d'ajudar a millorar el rendiment, també serveix per reduir el nombre de pensaments intrusius. Més tard, els mateixos autors han usat dos tipus diferents de l'autoparla amb alumnes de classes de natació. Tant l'autoparla que controla l'atenció com l'autoparla que controla l'ansietat han ajudat les nedadores principalment a mantenir-se concentrades en la tasca (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2007). Latinjak, Torregrosa i Renom (2009) han estudiat l'impacte de l'autoparla en el contingut de pensaments de tennistes d'oci i els seus resultats han mostrat com aquest ha canviat a mesura que els jugadors han estat aplicant la tècnica. Els autors han conclòs que l'autoparla pot ser una tècnica eficaç per dirigir el focus d'atenció dels esportistes cap a claus rellevants de la tasca i que els efectes de l'autoparla sobre l'atenció podrien ser un mecanisme explicatiu dels efectes de la tècnica sobre el rendiment.

Diversos estudis han comparat els diferents tipus d'autoparla al llarg de diferents tasques. Per exemple, Hatzigeorgiadis et al. (2004) han usat un autoparla d'instrucció i un autoparla de motivació en dues tasques diferents de waterpolo: una que requereix precisió i una altra que requereix esforç. En la primera, l'autoparla d'instrucció ha tingut un efecte més gran que el de motivació i, en la segona, tan sols l'autoparla de motivació i no la d'instrucció ha ajudat els participants a millorar el seu rendiment. En conseqüència, aquests autors han suggerit que la variació en l'efecte de la tècnica sobre les mesures preses depèn del contingut de les paraules clau fetes servir. Aleshores, seria decisiu per aprofitar el potencial de l'autoparla, seleccionar el contingut adequat amb relació a les característiques de la tasca i a les necessitats de l'esportista.

L'objectiu d'aquest treball ha estat estudiar el procés de familiarització que l'esportista viu quan aplica per primera vegada l'autoparla. En els diversos estudis

sobre el tema, els autors han aplicat l'autoparla de diferents maneres. Per exemple, Landin i Hebert (1999) han aplicat l'autoparla en el seu estudi sense haver-lo entrenat prèviament. En canvi, Hatzigeorgiadis et al. (2004) van deixar que els participants del seu estudi practiquessin amb les seves paraules clau durant els moments previs a la recollida de dades. En uns altres dos estudis, Hatzigeorgiadis van usar tres sessions d'entrenament perquè els seus participants es familiaritzessin amb la tècnica (Hatzigeorgiadis et al., 2008; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki, & Theodorakis, 2008). En el nostre estudi, un grup de tennistes ha repetit diverses vegades una tasca de tennis aplicant una estratègia de l'autoparla. Per poder observar el procés de familiarització entre l'esportista i la tècnica, hem recollit dues variables subjectives: la dificultat percebuda i l'efectivitat percebuda de l'autoparla. De manera complementària, hem recollit dades referents a l'encert dels jugadors, a la satisfacció amb el seu rendiment i al grau en el qual es percebien concentrats per observar el desenvolupament de l'impacte de la tècnica en el rendiment. La hipòtesi ha estat que al llarg de les repeticions els jugadors percebien l'aplicació com si fos més fàcil i més efectiva. A més a més, partint de la base de l'evidència que hi ha sobre l'efecte de l'autoparla, hem esperat que l'encert, la satisfacció i la concentració augmentin amb el temps.

Mètode

Participants

Els participants d'aquest estudi han estat catorze tennistes masculins d'oci d'un club local. La mostra ha estat de conveniència. La seva edat mitjana ha estat de 39,36 ($DT = 6,18$) anys. La seva experiència com a jugadors de tennis ha estat de 9,50 ($DT = 4,52$) anys i en el moment de l'estudi jugaven una mitjana de 2,93 ($DT = 1,00$) hores a la setmana. Cap dels participants havia rebut classes de tennis formals amb un entrenador els dos anys anteriors a l'estudi. Tots han firmat el consentiment informat abans de la sessió experimental.

Procediments

Cada participant ha passat una sessió d'una hora a soles amb l'experimentador. Cada sessió ha estat organitzada en tres parts: escalfament, dues repeticions

de familiarització amb la tasca i sis repeticions aplicant l'autoparla. La tasca experimental ha consistit a donar vint cops de línia de fons creuats. L'objectiu ha estat donar cops a les pilotes més enllà de la línia de servei en una zona marcada al centre per una referència visual. L'àrea objecte feia 22,62 m². Els jugadors han pogut escollir per endavant si practicar en les vuit repeticions el cop de la dreta o el cop del revés.

Les autoinstruccions

Hem escollit un autoparla d'instrucció perquè s'ha esperat que sigui més efectiu per tasques que requereixen precisió (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004). És important anotar que totes les autoinstruccions han estat elaborades pels jugadors i que cap d'ells ha rebut cap tipus d'informació rellevant per a l'execució de la tasca. En acabar ambdues repeticions inicials sense autoparla, els jugadors han elaborat les seves pròpies autoinstruccions. Per a això, l'investigador ha demanat als participants que elaborin una instrucció relacionada amb l'execució de la tasca i que es donin a si mateixos per millorar el seu rendiment. "Usa un moviment explosiu de canell" seria un exemple per a una idea central. Una vegada establerta la idea central, hem demanat als jugadors que la transformin en una paraula clau. Seguint les recomanacions de Landin (1994), les autoinstruccions havien de ser curtes, precises i lògicament associades amb la idea central i a la tasca. Seguint amb l'exemple anterior, *Spin* ('efecte') seria una paraula clau adequada per a la idea central "usa un moviment explosiu de canell". A més a més, els jugadors han escollit entre dos moments per articular en veu alta la paraula clau: quan la bola sortís de la màquina llançapilotes o en el moment en el qual la raqueta impactés amb la bola. Per exemple, idees centrals que fan referència a observar la pilota quan surt de la màquina requereixen verbalitzar la paraula clau en el moment en el qual la pilota surt de la màquina. En canvi, idees centrals que fan referència al gest requereixen verbalitzar la paraula clau en el moment d'impactar amb la pilota. L'objectiu ha estat ajustar l'autoinstrucció al ritme natural de la tasca i no alterar el moviment dels jugadors. Les paraules claus han estat les mateixes al llarg de les sis repeticions de la fase amb intervenció. En la *taula 1* es poden observar les idees centrals dels jugadors i les seves paraules claus associades.

Jugador	Idea central	Paraules clau
Jugador 01	Mou-te endavant per acompanyar el cop	Entra
Jugador 02	Agafa el mànec amb força	Fort
Jugador 03	No perdís de vista la bola	Bola
Jugador 04	Colpeja la bola amb tota la teva força	Accelera
Jugador 05	Avança amb el cop cap endavant	Accelera
Jugador 06	Fes passes petites mentre esperes la bola	Passes
Jugador 07	Mou-te endavant per acompanyar el cop	Entra
Jugador 08	Allarga el cop com més millor	Llarg
Jugador 09	Mira la bola des que surt de la màquina	Bola
Jugador 10	Fes passes petites per ajustar la teva posició	Passes
Jugador 11	Prepara't per colpejar a la bola a l'altura ideal	Altura
Jugador 12	Colpeja la bola amb efecte	Lifta
Jugador 13	Colpeja la bola més alta i amb més efecte	Amunt
Jugador 14	Fes un moviment explosiu de canell	Efecte

► **Taula 1**

Les idees centrals i paraules clau dels jugadors

Instruments i mesures

Hem dut a terme les sessions experimentals en pistes irregulars de tennis i els participants han fet servir les seves pròpies raquetes. S'ha instal·lat una màquina llançapilotes (Lobster Elite Freedom) al centre de la línia de fons del costat contrari del jugador i s'ha col·locat una piràmide de quatre boles al centre de l'àrea objecte.

Per classificar els cops dels jugadors hem usat una puntuació que els separava en 1 (encert a l'objectiu) i 0 (sense encert a l'objectiu). En conseqüència, els jugadors han tingut una possible puntuació per encerts (ACIER) a l'objectiu de 0 a 20. Després de cada tanda, els jugadors han respost verbalment unes preguntes postexecució. Primer, hem demanat als jugadors que valoressin el grau en el qual estaven satisfets (SATIS) amb l'execució de l'última tanda en una escala de 0 (res en absolut) a 10 (completament). També els hem demanat que valoressin de la mateixa manera el grau en què s'han percebut concentrats (CONCE) durant l'última repetició. Després, els jugadors han valorat en la mateixa escala el grau de dificultat (DIFIC) que han percebut en l'aplicació de la tècnica i el grau en el qual la tècnica els ha ajudat (EFFECT) a executar la tasca. Finalment, els jugadors han valorat en quina mesura havien aplicat (APLIC) les autoinstruccions durant l'exercici en una escala d'1 (mai) a 6 (sempre).

Anàlisi estadística

Hem avaluat l'efecte del nombre d'assaigs de l'autoparla sobre la dificultat i l'efectivitat percebuda de la

tècnica i sobre l'encert, la satisfacció i la concentració dels jugadors mitjançant sis (un per cada mesura de l'estudi) anàlisis de la variància amb mesures repetides de sis moments (repeticions). Hem fet servir la correcció de Greenhouse-Geisser per ajustar els graus de llibertat, perquè no s'han pogut assumir l'esfericitat de les dades per a totes les mesures. En els tests *posthoc* hem fet servir la correcció de Bonferroni amb la finalitat de determinar diferències significatives entre repeticions. Hem dut a terme totes les anàlisis amb el paquet estadístic SPSS v. 17.0 per a Windows (SPSS, Inc., EUA).

Resultats

Els resultats es presenten en dos blocs. Primer hem analitzat les variables DIFIC i EFFECT i després les variables relacionades amb el rendiment dels jugadors: ACIER, SATIS i CONCE. Per assegurar la integritat de les dades i la rellevància de les anàlisis que hi ha a continuació, hem analitzat la variable APLIC. Els participants han autoavaluat la seva aplicació de la tècnica igual o més gran a “Aplicat en gairebé cada cop” en cada una de les repeticions. L'anàlisi de la variància amb mesures repetides ha revelat un efecte no significatiu per al moment repetició sobre la variable aplicació $F(5, 65) = 1,76, p = ,168$.

Dificultat i efectivitat

La dificultat que experimentaven els jugadors a l'hora d'aplicar la tècnica ha anat decreixent constantment al

llarg de les sis repeticions. La primera repetició ha estat el moment de màxima dificultat i l'última, el moment de la mínima dificultat. Les anàlisis han revelat un efecte significatiu del moment sobre la variable DIFIC, $F(5, 65) = 4,68, p = ,012, potència observada = ,80$. Les anàlisis *posthoc* han mostrat diferències significatives entre la repetició 1 i la repetició 6 ($p < ,01$), la repetició 2 i la repetició 6 ($p < ,05$), la repetició 3 i la repetició 6 ($p < ,01$), i la repetició 4 i la repetició 6 ($p < ,05$). L'efectivitat que els jugadors han atribuït a la tècnica ha crescut constantment al llarg de les sis repeticions. En la primera repetició l'efectivitat percebuda ha estat la mínima i en l'última repetició, la màxima. Les anàlisis han revelat un efecte significatiu del moment sobre la variable EFECT, $F(5, 65) = 7,51, p < ,001, potència observada = 1,00$. Les anàlisis *posthoc* han mostrat diferències significatives entre la repetició 1 i la repetició 5 ($p < ,05$), la repetició 1 i la repetició 6 ($p < ,01$), la repetició 2 i la repetició 5 ($p < ,05$), la repetició 2 i la repetició 6 ($p < ,01$), la repetició 3 i la repetició 5 ($p < ,05$), la repetició 3 i la repetició 6 ($p < ,01$), i la repetició 4 i la repetició 6 ($p < ,01$).

Encert, satisfacció i concentració

Les puntuacions mínimes en encert s'han registrat en la repetició 1 i la repetició 3 mentre que les puntuacions màximes s'han registrat en la repetició 6. No obstant això, les anàlisis no han revelat un efecte significatiu del moment sobre la variable ACIER, $F(5,65) = 1,38, p = ,243$. La puntuació mínima en la variable satisfacció s'ha registrat en la repetició 3 i la puntuació màxima en la repetició 6. Les anàlisis han revelat un efecte significatiu del moment sobre la variable SATIS, $F(5,65) = 5,76, p < ,001, potència observada = ,99$. Les anàlisis *posthoc* han revelat diferències significatives entre la repetició 1 i la repetició 6 ($p < ,01$), la repetició 2 i la repetició 6 ($p < ,05$), i la repetició 3 i la repetició 6 ($p < ,05$). La puntuació mínima en concentració s'ha registrat en la repetició 3 i la puntuació màxima en la repetició 6. Les anàlisis han revelat un efecte significatiu del moment sobre la variable CONCE, $F(5,65) = 3,36, p = ,020, potència observada = ,88$. Les anàlisis *posthoc* han revelat una diferència significativa entre la repetició 3 i la repetició 6 ($p < ,05$) (taula 2).

	Repeticions de la intervenció						F
	1	2	3	4	5	6	
Aplicació de l'autoparla							
M	5,29	5,29	5,00	5,07	5,07	5,57	1,76
DT	,91	,91	1,36	1,21	1,27	,76	
Dificultat de l'autoparla							
M	4,79	4,57	4,36	3,93	3,79	3,00	4,68*
DT	2,12	2,21	1,50	1,64	1,48	1,04	
Efectivitat de l'autoparla							
M	5,64	5,86	5,93	6,29	6,71	7,14	7,51**
DT	1,55	1,51	1,33	1,27	1,07	,95	
Encert dels cops a l'àrea objecte							
M	13,07	13,71	13,00	13,64	14,07	14,57	1,38
DT	2,62	2,05	2,48	3,05	2,40	2,47	
Satisfacció amb el rendiment							
M	6,00	6,07	5,64	6,86	6,71	7,57	5,76**
DT	,96	1,14	1,69	1,79	1,77	1,45	
Concentració durant l'última tanda							
M	6,57	6,64	6,14	6,57	6,86	7,57	3,36*
DT	1,22	1,60	1,86	1,65	1,46	1,34	
* $p < ,05$; ** $p < ,01$							

Taula 2
Valors mitjans, desviacions típiques i valors F

Discussió

El propòsit d'aquest estudi ha estat estudiar el procés de familiarització de jugadors de tennis amb la tècnica de l'autoparla. Per aquest motiu hem registrat dues variables relacionades amb la seva aplicació: (a) la dificultat d'usar la tècnica i (b) l'efectivitat percebuda de la tècnica. Hem registrat, a més a més, variables relacionades amb l'execució de la tasca experimental per observar el desenvolupament de l'impacte de la tècnica en el rendiment. La hipòtesi va ser que al llarg de les repeticions els jugadors percebrien l'aplicació com més fàcil i més efectiva, i que l'encert, la satisfacció i la concentració augmentarien.

Els resultats han confirmat la nostra hipòtesi. Hem traslladat un efecte significatiu del factor repetició sobre les variables dificultat i efectivitat percebudes. Al llarg de les repeticions la dificultat ha disminuït constantment i l'efectivitat ha augmentat constantment. Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma i Kazakas (2000) han subratllat la necessitat d'estudiar no tan sols l'impacte de la tècnica en el rendiment, sinó també la comoditat de l'esportista amb la tècnica durant diverses repeticions de l'autoparla. Latinjak, Torregrosa i Renom (2010) han aportat evidència preliminar al respecte en un estudi sobre l'efecte de l'exigència d'una tasca sobre l'impacte de l'autoparla. Els seus resultats principals han revelat que l'exigència de la tasca no tan sols ha afectat el grau en què els jugadors percebien l'aplicació de la tècnica com a difícil, i no l'efecte d'aquesta sobre el rendiment i la concentració. No obstant això, també han trobat un efecte de la pràctica de l'autoparla sobre la percepció de dificultat i efectivitat de la tècnica. Les nostres troballes han confirmat aquests resultats preliminars, aportant evidències a favor d'una familiarització de l'esportista amb l'autoparla.

Els resultats d'aquest estudi també han mostrat efectes significatius del factor repetició sobre les variables satisfacció i concentració. Els valors de totes dues variables han millorat al llarg de la intervenció. Malgrat que l'objectiu d'aquest estudi no ha estat estudiar l'efecte de l'autoparla sobre el rendiment, els resultats obtinguts acompanyen els aportats per estudis anteriors. Una contribució interessant d'aquest estudi ha estat que els resultats objectius relacionats amb el rendiment s'han completat amb dades subjectives sobre la satisfacció dels jugadors amb el seu rendiment. Segons Butt et al. (2003), l'ús d'una variable subjectiva aportaria informació rellevant sobre el rendiment de jugadors de tennis, perquè els nivells de satisfacció amb el resultat dels

jugadors no tan sols depenen del resultat objectiu sinó també del procés d'execució esportiva. Estudis futurs, que fan servir el rendiment com a variable dependent, haurien de considerar el fet d'incorporar mesures subjectives que complementessin els registres objectius.

L'ús de paraules clau autodeterminades ha diferenciat aquest estudi d'altres d'anteriors. En aquest treball no hem ofert ni paraules clau ni llistes d'autoinstruccions als jugadors. És freqüent en la bibliografia que se'ls proporcioni una sèrie de paraules clau als participants (p. e., Cutton & Landin, 2007). Hem dissenyat la intervenció d'aquesta manera per evitar la confusió entre els efectes de la tècnica i de la informació addicional que es proporcionaria als participants. A més a més, alguns dels investigadors han suggerit que les paraules clau assignades per l'investigador podrien ser menys significants per a l'esportista que les paraules clau d'elaboració pròpia (Masciana, Van Raalte, Brewer, Branton, & Coughlin, 2001). De qualsevol manera, s'hauria de tenir en compte a l'hora d'interpretar els resultats d'aquest estudi que les idees centrals i les paraules clau no tenen per què ser ni tècnicament correctes ni adequades per al jugador en concret. Un altre punt a tenir en compte de la intervenció ha estat que malgrat usar paraules clau elaborades pel jugador, les instruccions de l'investigador poden haver esbiaixat el tipus d'autoparla utilitzat cap al tipus d'instrucció. En concret, hem demanat als jugadors que es donin una instrucció a ells mateixos, per millorar-ne el rendiment. En conseqüència, és més probable que l'autoparla dels jugadors sigui d'instrucció que de motivació. Hem optat per aquest tipus d'autoparla perquè s'espera que sigui més efectiu per a tasques que requereixen precisió (Hatzigeorgiadis et al., 2004). Encara que sigui possible que els efectes de familiarització observats també es donin amb un altre tipus d'autoparla, com el de motivació, en les conclusions d'aquest estudi queda restringit l'autoparla d'instrucció. Futures investigacions podrien estudiar els efectes observats en altres variants de la tècnica per entendre millor la temàtica. A més a més, s'ha de tenir en consideració les característiques de la mostra a l'hora d'interpretar-ne els resultats. Per poder generalitzar els resultats d'aquest estudi a uns altres tipus d'esportistes en altres esports faria falta que estudis futurs estudiïn el procés de familiarització amb mostres diferents a la utilitzada en aquest treball.

Una limitació evident d'aquest estudi ha estat l'ús de mesures d'ítem únic. Una crítica comuna a l'ús de mesures d'ítem únic és que són poc fiables (Wanous, Reichers, & Hudy, 1997). No obstant això, diversos

estudis han aportat evidències a favor de l'ús d'aquest tipus de mesures. Els resultats d'aquests estudis han trobat que mesures d'ítem únic poden oferir característiques psicomètriques similars a les mesures que fan servir múltiples ítems (Gardner, Cummings, Dunham, & Pierce, 1998; Wanous et al., 1997). Nosaltres hem optat per aquestes mesures pels seus avantatges pràctics. Similars a estudis previs (Deroche, Stephan, Castanier, Brewer, & Le Scanff, 2009), hem considerat que són òptims per estudiar esdeveniments *in situ* i temporalment pròxims a la seva ocurrència.

Aquest estudi ha estat el primer a proposar-se l'objectiu de mesurar l'efecte de la pràctica repetida d'un autoparla sobre variables relacionades directament amb l'aplicació de la tècnica. Els resultats han suggerit que es dona un procés de familiarització en el qual la dificultat d'aplicar l'autoparla disminueix i el grau d'eficàcia percebuda de la intervenció augmenta. Aquestes conclusions suposarien per a la investigació la necessitat de tenir en compte l'efecte de la familiarització en el disseny dels estudis i interpretació dels resultats, i per al treball aplicat amb esportistes la necessitat de tenir en compte l'efecte de la familiarització en el disseny dels estudis i la interpretació dels resultats, i per al treball aplicat amb esportistes, la necessitat de practicar les autoinstruccions amb la finalitat d'aprofitar millor el seu potencial per ajudar a l'esportista.

Referències

- Butt, J., Weinberg, R., & Horn, T. (2003). The intensity and directional interpretation of anxiety: fluctuations throughout competition and relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 17(1), 35-54.
- Chroni, S., Perkos, S., & Theodorakis, Y. (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.
- Cutton, D. & 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. doi:10.1080/10413200701328664
- Deroche, T., Stephan, Y., Castanier, C., Brewer, B., & Le Scanff, C. (2009). Social cognitive determinants of the intention to wear safety gear among adult in-line skaters. *Accident Analysis and Prevention*, 41(5), 1064-1069. doi:10.1016/j.aap.2009.06.016
- Gardner, D., Cummings, L., Dunham, R., & Pierce, J. (1998). Single-item versus multiple-item measurement scales: An empirical comparison. *Educational and Psychological Measurement*, 58(6), 898-915. doi:10.1177/0013164498058006003
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97. doi:10.1016/j.psychsport.2005.04.002
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004). Self-Talk in the Swimming Pool: The Effects of Self-Talk on Thought Content and Performance on Water-Polo Tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 138-150. doi:10.1080/10413200490437886
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (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(4), 458-471.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoupaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192. doi:10.1016/j.psychsport.2008.07.009
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2007). The moderating effects of self-talk content on self-talk functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 240-251. doi:10.1080/10413200701230621
- Johnson, J. J. M., Hrykaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18(1), 44-59.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46(3), 299-313.
- Landin, D. & Hebert, E. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2), 263-282. doi:10.1080/10413209908404204
- Latinjak, A., Torregrosa, M., & 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., Torregrosa, M., & Renom, J. (2010). El papel de la exigencia de la tarea en la aplicación del autohabla y su efecto en tenistas de ocio. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 187-201.
- Malouff, J. & Murphy, C. (2006). Effects of self-instructions on sport performance. *Journal of Sport Behavior*, 29(2), 159-168.
- Masciana, R. C., Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Branton, M. G., & Coughlin, M. A. (2001). Effects of cognitive strategies on dart throwing performance. *International Sports Journal*, 5, 31-39.
- Papaioannou, A., Ballon, F., Theodorakis, Y., & Yves Vanden, A. (2004). Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 98(1), 89-99. doi:10.2466/PMS.98.1.89-99
- Perkos, S., Theodorakis, Y., & Chroni, S. (2002). Enhancing performance and skill acquisition in novice basketball players with instructional self talk. *The Sport Psychologist*, 16, 368-383.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Laparidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*, 92(1), 309-315. doi:10.2466/PMS.92.1.309-315
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). Self talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of Self talk Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(1), 10-30.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, E., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Wanous, J., Reichers, A., & Hudy, M. (1997). Overall job satisfaction: How good are single-item measures? *Journal of Applied Psychology*, 82(2), 247-252. doi:10.1037/0021-9010.82.2.247
- 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., & Williams, J. M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. A 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.