

Aplicando el auto-habla con tenistas adultos: la familiarización con la técnica*

*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

Correspondencia con autor

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

Resumen

El objetivo de este trabajo ha sido estudiar el proceso de familiarización de un deportista con la técnica del auto-habla. Para ello, 14 tenistas adultos (*edad media* = 39,36, *DT* = 6,18) han aplicado un auto-habla instruccional y auto determinado durante varias repeticiones de una tarea de tenis. Hemos medido la dificultad percibida y la efectividad percibida de la técnica, además del acierto, la satisfacción con el rendimiento y concentración percibida. Los análisis de la varianza con medidas repetidas han revelado un efecto del número de ensayos del auto-habla sobre las variables dificultad, efectividad, satisfacción y concentración. Los resultados, por un lado, han acompañado a estudios previos que habían identificado los efectos positivos del auto-habla sobre el rendimiento y la concentración, y por el otro, han sugerido que se da un proceso de familiarización entre el deportista y el auto-habla.

Palabras clave: concentración, deportes, psicología, tenis

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

Introducción

Varias publicaciones recientes en revistas internacionales del ámbito de la psicología deportiva reflejan el gran interés de la investigación en el estudio del auto-habla (p. ej., Cutton & Landin, 2007; Hardy, 2006; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, & Theo-

dorakis, 2008; Malouff & Murphy, 2006). A nivel español y latinoamericano el tema del auto-habla ha recibido una atención científica escasa (Latinjak, Torregrosa, & Renom, 2009), a pesar de que podría ser una de las técnicas cognitivas más comúnmente utilizadas en psicología del deporte (Chroni, Perkos, &

* Esta investigación se ha llevado a cabo gracias a una beca del Ministerio de Ciencia e Innovación (SEJ2007/64528/PSIC).

Theodorakis, 2007). En su revisión de la bibliografía, Hardy (2006) ha identificado una serie de problemas con las definiciones previas del auto-habla y en consecuencia ha propuesto una nueva definición más funcional. Ha sugerido que el auto-habla debería definirse como *a*) una verbalización o declaración dirigida a uno mismo, *b*) que tiene una naturaleza multidimensional, *c*) que tiene elementos interpretativos asociados al contenido de las declaraciones usadas, *d*) que es relativamente dinámico, y *e*) que sirve al menos para instruir o motivar. Zinsser, Bunker y Williams (2006) han llamado al auto-habla que hace referencia a las funciones motivacionales auto-habla motivacional y lo han definido por dirigirse a la confianza, el esfuerzo y la actitud positiva. En cambio, al auto-habla que hace referencia a las funciones instruccionales, estos autores lo han llamado auto-habla instruccional y lo han definido por dirigirse al foco de atención, la información técnica y las decisiones tácticas. Sobre los efectos del auto-habla, se ha pensado que en deportes debería usarse para mejorar el foco atencional, incrementar la confianza, regular el esfuerzo, controlar reacciones cognitivas y emocionales y precipitar ejecuciones automáticas (Theodorakis, Hatzigeorgiadis, & Chroni, 2008).

Varios estudios han conseguido con medidas objetivas mostrar la utilidad de la técnica para facilitar el aprendizaje e incrementar el rendimiento en deportes como el baloncesto (Perkos, Theodorakis, & Chroni, 2002; Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetos, & Douma, 2001), el golf (Malouff & Murphy, 2006), el fútbol (Johnson, Hrykaiko, Johnson, & Halas, 2004; Papaioannou, Ballon, Theodorakis, & Yves Vanden, 2004) y el tenis (Landin & Hebert, 1999; Ziegler, 1987). Por ejemplo, en un estudio clásico Ziegler ha aplicado la técnica con tenistas principiantes. La autora ha utilizado palabras clave como *ball* (pelota), *bounce* (bote), *hit* (golpea) y *ready* (listo) y su intención ha sido ayudar a los jugadores a fijar su atención en cada momento de la tarea en la información más relevante. Después de ver como los jugadores habían mejorado su rendimiento, la autora ha concluido que el auto-habla podría ayudar a los principiantes a adquirir habilidades específicas porque les ayuda a fijarse en la información relevante de la tarea. No obstante, en referencia al tenis, Butt, Weinberg y Horn (2003) han indicado que el rendimiento no debería cuantificarse únicamente en función del resultado objetivo. Estos autores han argumentado que en ocasiones los jugadores pueden ex-

perimentar niveles de satisfacción altos aún perdiendo, si consiguen resultados parciales o mejoras en el proceso de ejecución deportiva; así mismo, los jugadores pueden experimentar niveles de satisfacción bajos aún ganando si perciben que su ejecución ha empeorado o que no han conseguido los objetivos de ejecución planeados previamente.

En referencia a los efectos del auto-habla sobre la concentración, varios estudios han presentado resultados que ponen en evidencia el efecto de la técnica. Hatzigeorgiadis, Theodorakis y Zourbanos (2004) han usado el auto-habla en el water polo. Sus resultados han mostrado que el auto-habla además de ayudar a mejorar el rendimiento, también sirve para reducir el número de pensamientos intrusivos. Más tarde, los mismos autores han usado dos tipos diferentes del auto-habla con alumnas de clases de natación. Tanto el auto-habla dirigido al control de la atención como el auto-habla dirigido al control de la ansiedad han ayudado a las nadadoras principalmente a mantenerse concentradas en la tarea (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2007). Latinjak, Torregrosa y Renom (2009) han estudiado el impacto del auto-habla en el contenido de pensamientos de tenistas de ocio y sus resultados han mostrado como éste ha cambiado a medida que los jugadores han estado aplicando la técnica. Los autores han concluido que el auto-habla puede ser una técnica eficaz para dirigir el foco de atención de los deportistas hacia claves relevantes de la tarea y que los efectos del auto-habla sobre la atención podrían ser un mecanismo explicativo de los efectos de la técnica sobre el rendimiento.

Varios estudios han comparado los diferentes tipos de auto-habla a lo largo de distintas tareas. Por ejemplo, Hatzigeorgiadis et al. (2004) han usado un auto-habla instruccional y un auto-habla motivacional en dos tareas diferentes de water polo: una tarea que requiere precisión y otra que requiere esfuerzo. En la primera, el auto-habla instruccional ha tenido mayor efecto que el motivacional, y en la segunda, sólo el auto-habla motivacional y no el instruccional ha ayudado a los participantes a mejorar su rendimiento. En consecuencia, estos autores han sugerido que la variación en el efecto de la técnica sobre las medidas tomadas depende del contenido de las palabras clave empleadas. Entonces, sería decisivo para aprovechar el potencial del auto-habla, seleccionar el contenido adecuado en relación a las características de la tarea y a las necesidades del deportista.

El objetivo de este trabajo ha sido estudiar el proceso de familiarización que el deportista vive cuando aplica por primera vez el auto-habla. En los diversos estudios sobre el tema, los autores han aplicado el auto-habla de diferentes maneras. Por ejemplo, Landin y Hebert (1999) han aplicado el auto-habla en su estudio sin haberlo entrenado previamente. En cambio, Hatzigeorgiadis et al. (2004) han dejado que los participantes de su estudio practicasen con sus palabras clave durante los momentos previos a la recogida de datos. En otros dos estudios, Hatzigeorgiadis ha usado tres sesiones de entrenamiento para que sus participantes se familiaricen con la técnica (Hatzigeorgiadis et al., 2008; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki, & Theodorakis, 2009). En nuestro estudio, un grupo de tenistas ha repetido varias veces una tarea de tenis aplicando una estrategia del auto-habla. Para poder observar el proceso de familiarización entre el deportista y la técnica, hemos recogido dos variables subjetivas: la dificultad percibida y la efectividad percibida del auto-habla. De forma complementaria, hemos recogido datos referentes al acierto de los jugadores, a la satisfacción con su rendimiento y al grado en el que se percibían concentrados para observar el desarrollo del impacto de la técnica en el rendimiento. La hipótesis ha sido que a lo largo de las repeticiones los jugadores percibirían la aplicación como más fácil y más efectiva. Además, en base a la evidencia que hay sobre el efecto del auto-habla, hemos esperado que el acierto, la satisfacción y la concentración aumentarían con el tiempo.

Método

Participantes

Los participantes de este estudio han sido 14 tenistas masculinos de ocio de un club local. La muestra ha sido de conveniencia. Su edad media ha sido de 39,36 ($DT = 6,18$) años. Su experiencia como jugadores de tenis ha sido de 9,50 ($DT = 4,52$) años y en el momento del estudio jugaban en promedio 2,93 ($DT = 1,00$) horas a la semana. Ninguno de los participantes había recibido clases de tenis formales con un entrenador los dos años anteriores al estudio. Todos han firmado el consentimiento informado antes de la sesión experimental.

Procedimientos

Cada participante ha pasado una sesión de una hora a solas con el experimentador. Cada sesión ha sido orga-

nizada en tres partes: calentamiento, dos repeticiones de familiarización con la tarea y seis repeticiones aplicando el auto-habla. La tarea experimental ha consistido en pegar 20 golpes de línea de fondo cruzados. El objetivo ha sido golpear las bolas más allá de la línea de saque en una zona marcada en su centro por una referencia visual. El área objetivo medía 22,62 m². Los jugadores han podido escoger de antemano si practicar en las ocho repeticiones el golpe de la derecha o el golpe del revés.

Las auto instrucciones

Hemos escogido un auto-habla instruccional porque se ha esperado que sea más efectivo para tareas que requieren precisión (Hatzigeorgiadis, Theodorakis, & Zourbanos, 2004). Es importante anotar que todas las auto instrucciones han sido elaboradas por los jugadores y que ninguno de ellos ha recibido ningún tipo de información relevante para la ejecución de la tarea. Al acabar ambas repeticiones iniciales sin auto-habla los jugadores han elaborado sus propias auto-instrucciones. Para ello, el investigador ha pedido a los participantes que elaboraran una instrucción relacionada con la ejecución de la tarea y que se darían a sí mismos para mejorar su rendimiento. “Usa un movimiento explosivo de muñeca” sería un ejemplo para una idea central. Una vez establecida la idea central, hemos pedido a los jugadores que transformaran esta en una palabra clave. Siguiendo las recomendaciones de Landin (1994), las auto instrucciones habían de ser cortas, precisas y lógicamente asociadas a la idea central y a la tarea. Siguiendo con el ejemplo anterior, “Spin” sería una palabra clave adecuada para la idea central “usa un movimiento explosivo de muñeca”. Además, los jugadores han escogido entre dos momentos para articular en voz alta la palabra clave: cuando la bola saliera de la máquina lanza-pelotas o en el momento en el que la raqueta impactara con la bola. Por ejemplo, ideas centrales que hacen referencia a observar la pelota cuando sale de la máquina requieren verbalizar la palabra clave en el momento en el que la pelota sale de la máquina. En cambio, ideas centrales que hacen referencia al gesto requieren verbalizar la palabra clave en el momento de impactar con la pelota. El objetivo ha sido ajustar la auto instrucción al ritmo natural de la tarea y no alterar el movimiento de los jugadores. Las palabras claves han sido las mismas a lo largo de las 6 repeticiones de la fase con intervención. En la *tabla 1* se pueden observar las ideas centrales de los jugadores y sus palabras claves asociadas.

Jugador	Idea central	Palabras clave
Jugador 01	Muévete adelante para acompañar el golpe	Entra
Jugador 02	Coge la empuñadura con fuerza	Fuerte
Jugador 03	No pierdas de vista la bola	Bola
Jugador 04	Golpea la bola con toda tu fuerza	Acelera
Jugador 05	Avanza con el golpe hacia delante	Avanza
Jugador 06	Haz pasos pequeños mientras esperas la bola	Pasos
Jugador 07	Muévete adelante para acompañar el golpe	Entra
Jugador 08	Alarga el golpe lo máximo posible	Largo
Jugador 09	Mira la bola desde que sale de la máquina	Bola
Jugador 10	Usa pasos pequeños para ajustar tu posición	Pasos
Jugador 11	Prepárate para pegar la bola a la altura ideal	Altura
Jugador 12	Pega la bola con efecto	Lifta
Jugador 13	Pega la bola más alta y con más efecto	Arriba
Jugador 14	Usa un movimiento explosivo de muñeca	Spin

► **Tabla 1**

Las ideas centrales y palabras clave de los jugadores

Instrumentos y medidas

Hemos llevado a cabo las sesiones experimentales en pistas regulares de tenis y los participantes han usado sus propias raquetas. Un maquina lanza-pelotas (Lobster Elite Freedom) ha sido ubicada en el centro de la línea de fondo del lado contrario del jugador y una pirámide de cuatro bolas ha sido colocada en el centro del área objetivo.

Para clasificar los golpes de los jugadores hemos usado una puntuación que los separaba en 1 (acierto al objetivo) y 0 (sin acierto al objetivo). En consecuencia, los jugadores han tenido una posible puntuación por aciertos (ACIER) al objetivo de 0 a 20. Tras cada tanda, los jugadores han respondido verbalmente a unas preguntas post-ejecución. Primero, hemos pedido a los jugadores que valoraran el grado en el que estaban satisfechos (SATIS) con la ejecución de la última tanda en una escala de 0 (nada en absoluto) a 10 (completamente). También les hemos pedido que valoraran de la misma forma el grado en que se han percibido concentrados (CONCE) durante la última repetición. Después, los jugadores han valorado en la misma escala el grado de dificultad (DIFIC) que ha percibido en la aplicación de la técnica y el grado en el que la técnica les ha ayudado (EFECT) a ejecutar la tarea. Finalmente, los jugadores han valorado en que medida habían aplicado (APLIC) las auto instrucciones durante el ejercicio en una escala de 1 (nunca) a 6 (siempre).

Análisis estadístico

Hemos evaluado el efecto del número de ensayos del auto-habla sobre la dificultad y la efectividad percibida de

la técnica y sobre el acierto, la satisfacción y la concentración de los jugadores mediante seis (uno por cada medida del estudio) análisis de la varianza con medidas repetidas de seis momentos (repeticiones). Hemos empleado la corrección de Greenhouse-Geisser para ajustar los grados de libertad, por que no se ha podido asumir la esfericidad de los datos para todas las medidas. En los *post-hoc* test hemos usado la corrección de Bonferroni con el fin de determinar diferencias significativas entre repeticiones. Hemos llevado a cabo todos los análisis con el paquete estadístico SPSS v. 17.0 para Windows (SPSS, Inc., USA).

Resultados

Los resultados se presentan en dos bloques. Primero hemos analizado las variables DIFIC y EFECT y después las variables relacionadas con el rendimiento de los jugadores: ACIER, SATIS y CONCE. Para asegurar la integridad de los datos y la relevancia de los análisis que vienen a continuación, hemos analizado la variable APLIC. Los participantes han autoevaluado su aplicación de la técnica igual o mayor a ‘Aplicado en casi cada golpe’ en cada una de las repeticiones. El análisis de la varianza con medidas repetidas ha revelado un efecto no significativo para el momento repetición sobre la variable aplicación, $F(5, 65) = 1,76, p = ,168$.

Dificultad y efectividad

La dificultad que experimentaban los jugadores a la hora de aplicar la técnica ha ido decreciendo constantemente

a lo largo de las seis repeticiones. La primera repetición ha sido el momento de máxima dificultad y la última repetición el momento de la mínima dificultad. Los análisis han revelado un efecto significativo del momento sobre la variable DIFIC, $F(5, 65) = 4,68$, $p = ,012$, *potencia observada* = ,80. Los análisis *post-hoc* han mostrado diferencias significativas entre la repetición 1 y la repetición 6 ($p < ,01$), la repetición 2 y la repetición 6 ($p < ,05$), la repetición 3 y la repetición 6 ($p < ,01$), y la repetición 4 y la repetición 6 ($p < ,05$). La efectividad que los jugadores han atribuido a la técnica ha crecido constantemente a lo largo de las seis repeticiones. En primera repetición la efectividad percibida ha sido la mínima y en la última repetición la máxima. Los análisis han revelado un efecto significativo del momento sobre la variable EFECT, $F(5, 65) = 7,51$, $p < ,001$, *potencia observada* = 1,00. Los análisis *post-hoc* han mostrado diferencias significativas entre la repetición 1 y la repetición 5 ($p < ,05$), la repetición 1 y la repetición 6 ($p < ,01$), la repetición 2 y la repetición 5 ($p < ,05$), la repetición 2 y la repetición 6 ($p < ,01$), la repetición 3 y la repetición 5 ($p < ,05$), la repetición 3 y la repetición 6 ($p < ,01$), y la repetición 4 y la repetición 6 ($p < ,01$).

Acierto, satisfacción y concentración

Las puntuaciones mínimas en acierto se han registrado en la repetición 1 y la repetición 3 mientras que las puntuaciones máximas se han registrado en la repetición 6. No obstante, los análisis no han revelado un efecto significativo del momento sobre la variable ACIER, $F(5,65) = 1,38$, $p = ,243$. La puntuación mínima en la variable satisfacción se ha registrado en la repetición 3 y la puntuación máxima en la repetición 6. Los análisis han revelado un efecto significativo del momento sobre la variable SATIS, $F(5,65) = 5,76$, $p < ,001$, *potencia observada* = ,99. Los análisis *post-hoc* han revelado diferencias significativas entre la repetición 1 y la repetición 6 ($p < ,01$), la repetición 2 y la repetición 6 ($p < ,05$), y la repetición 3 y la repetición 6 ($p < ,05$). La puntuación mínima en concentración se ha registrado en la repetición 3 y la puntuación máxima en la repetición 6. Los análisis han revelado un efecto significativo del momento sobre la variable CONCE, $F(5,65) = 3,36$, $p = ,020$, *potencia observada* = ,88. Los análisis *post-hoc* han revelado una diferencia significativa entre la repetición 3 y la repetición 6 ($p < ,05$) (tabla 2).

	Repeticiones de la intervención						F
	1	2	3	4	5	6	
Aplicación del auto-habla							
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	
Dificultad del auto-habla							
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	
Efectividad del auto-habla							
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	
Acierto de los golpes al área objetivo							
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	
Satisfacción con el rendimiento							
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	
Concentración durante la 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	

* $p < ,05$; ** $p < ,01$

Tabla 2

Valores promedios, desviaciones típicas y valores F

Discusión

El propósito de este estudio ha sido estudiar el proceso de familiarización de jugadores de tenis con la técnica del auto-habla. Para ello hemos registrado dos variables relacionadas con su aplicación: *a)* la dificultad de usar la técnica y *b)* la efectividad percibida de la técnica. Hemos registrado además variables relacionadas con la ejecución de la tarea experimental para observar el desarrollo del impacto de la técnica en el rendimiento. La hipótesis ha sido que a lo largo de las repeticiones los jugadores percibirían la aplicación como más fácil y más efectiva y que el acierto, la satisfacción y la concentración aumentarían.

Los resultados han confirmado nuestra hipótesis. Hemos hallado un efecto significativo del factor repetición sobre las variables dificultad percibida y efectividad percibida. A lo largo de las repeticiones la dificultad ha disminuido constantemente y la efectividad ha aumentado constantemente. Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma y Kazakas (2000) han subrayado la necesidad de estudiar no sólo el impacto de la técnica en el rendimiento, sino también la comodidad del atleta con la técnica durante varias repeticiones del auto-habla. Latinjak, Torregrosa y Renom (2010) han aportado evidencia preliminar al respeto en un estudio sobre el efecto de la exigencia de una tarea sobre el impacto del auto-habla. Sus resultados principales han revelado que la exigencia de la tarea sólo ha afectado al grado en que los jugadores percibían la aplicación de la técnica como difícil, y no al efecto de esta sobre el rendimiento y la concentración. No obstante, han hallado también un efecto de la práctica del auto-habla sobre la percepción de dificultad y efectividad de la técnica. Nuestros hallazgos han confirmado estos resultados preliminares, aportando evidencias a favor de una familiarización del deportista con el auto-habla.

Los resultados de este estudio también han mostrado efectos significativos del factor repetición sobre las variables satisfacción y concentración. Los valores de ambas variables han mejorado a lo largo de la intervención. A pesar de que el objetivo de este estudio no ha sido estudiar el efecto del auto-habla sobre el rendimiento, los resultados hallados acompañan a aquellos aportados por estudios anteriores. Una contribución interesante de este estudio ha sido que los resultados objetivos relacionados con el rendimiento se han completado con datos subjetivos sobre la satisfacción de los jugadores con su rendimiento. Según Butt et al. (2003) el uso de una variable subjetiva aportaría información relevante sobre el

rendimiento de jugadores de tenis, porque los niveles de satisfacción con el resultado de los jugadores no sólo dependen del resultado objetivo sino también del proceso de ejecución deportiva. Estudios futuros, que usan el rendimiento como variable dependiente, deberían considerar incorporar medidas subjetivas que complementan los registros objetivos.

El uso de palabras clave auto determinadas ha diferenciado este estudio de otros estudios anteriores. En este trabajo no hemos ofrecido ni palabras claves ni listados de auto instrucciones a los jugadores. Es frecuente en la bibliografía que se les proporcione una serie de palabras clave a los participantes (p. ej., Cutton & Landin, 2007). Hemos diseñado la intervención de esta manera para evitar la confusión entre los efectos de la técnica y de la información adicional que se proporcionaría a los participantes. Además, algunos investigadores han sugerido que las palabras clave asignadas por el investigador podrían ser menos significativas para el deportista que las palabras clave de elaboración propia (Masciana, Van Raalte, Brewer, Branton, & Coughlin, 2001). De cualquier forma, se debería tener en cuenta a la hora de interpretar los resultados de este estudio que las ideas centrales y las palabras clave no tienen por qué ser ni técnicamente correctas ni adecuadas para el jugador en concreto. Otro punto a tener en cuenta de la intervención ha sido que a pesar de usar palabras clave elaboradas por el jugador, las instrucciones del investigador pueden haber sesgado el tipo de auto-habla empleado hacía el tipo instruccional. En concreto, hemos pedido a los jugadores que se den una instrucción a sí mismos, para mejorar su rendimiento. En consecuencia, es más probable que el auto-habla de los jugadores sean instruccionales que motivacionales. Hemos optado por este tipo de auto-habla porque se espera que sea más efectivo para tareas que requieren precisión (Hatzigeorgiadis et al., 2004). Aunque sea posible que los efectos de familiarización observados también se den con otro tipo de auto-habla, como el motivacional, las conclusiones de este estudio quedan restringidas al auto-habla instruccional. Futuras investigaciones podrían estudiar los efectos observados en otras variantes de la técnica para entender mejor la temática. Además, se ha de tener en consideración las características de la muestra a la hora de interpretar los resultados. Para poder generalizar los resultados de este estudio a otro tipo de deportistas en otros deportes haría falta que estudios futuros estudien el proceso de familiarización con muestras diferentes a la empleada en este trabajo.

Una limitación evidente de este estudio ha sido el uso de medidas de ítem único. Una crítica común al uso de medidas de ítem único es que son poco fiables (Wanous, Reichers, & Hudy, 1997). No obstante, varios estudios han aportado evidencias a favor del uso de este tipo de medidas. Los resultados de estos estudios han encontrado que medidas de ítem único pueden ofrecer características psicométricas similares a las medidas que usan múltiples ítems (Gardner, Cummings, Dunham, & Pierce, 1998; Wanous et al., 1997). Nosotros hemos optado por estas medidas por sus ventajas prácticas. Similar a estudios previos (Deroche, Stephan, Castanier, Brewer, & Le Scanff, 2009), hemos considerado que son óptimos para estudiar acontecimientos in situ y temporalmente próximos a su ocurrencia.

Este estudio ha sido el primero en proponerse el objetivo de medir el efecto de la práctica repetida de un auto-habla sobre variables relacionadas directamente con la aplicación de la técnica. Los resultados han sugerido que se da un proceso de familiarización en el cual la dificultad de aplicar el auto-habla disminuye y el grado de eficacia percibida de la intervención aumenta. Estas conclusiones supondrían para la investigación la necesidad de tener en cuenta el efecto de la familiarización en el diseño de los estudios e interpretación de los resultados, y para el trabajo aplicado con deportistas la necesidad de practicar las auto instrucciones con el fin de aprovechar mejor su potencial para ayudar al deportista.

Referencias

- 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., Goltios, 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 auto-habla 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 auto-habla 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. En 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.