

TESIS FINAL DE MÁSTER

El papel del entorno social sobre el rendimiento deportivo a nivel psicológico en tenis



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Máster: Rendimiento Deportivo y Salud

Curso: 2020-2021

Alumno: José Javier Noguera Mirón

Profesor: Eduardo Manuel Cervelló Gimeno

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Autoeficacia y control.....	2
1.2. Tipos de autodiálogo	3
1.3. Autodiálogo y positividad	4
1.4. Clima de empoderamiento y autodiálogo	4
1.5. Posibles hipótesis de estudio	6
2. MÉTODO	6
2.1. Muestra	6
2.2. Instrumentos de medida	7
2.3. Procedimiento	9
2.4. Análisis de datos	9
3. RESULTADOS	¡Error! Marcador no definido.
3.1. Estadísticos descriptivos y coeficientes de fiabilidad.....	¡Error! Marcador no definido.
3.2. Análisis de correlación bivariada	¡Error! Marcador no definido.
3.3. Análisis de regresión lineal.....	¡Error! Marcador no definido.
4. DISCUSIÓN	¡Error! Marcador no definido.
5. CONCLUSIÓN	¡Error! Marcador no definido.
REFERENCIAS.....	10

1. INTRODUCCIÓN

El tenis es un deporte de raqueta que está regulado según el procedimiento unificado de la Federación Internacional de Tenis (ITF), un organismo mundial al cargo de tanto el establecimiento como el cumplimiento de las normas o reglas implantadas rigurosamente para su correcta práctica respecto a cualquier nivel de experiencia: recreativo, federado o profesional. Esta institución también tiene en cuenta las características propias sobre el tipo de superficie, las delimitaciones o medidas de la pista, entre otras consideraciones formativas. No obstante, el tenis no solo presenta grandes demandas fisiológicas, pues también requiere el desarrollo de habilidades técnico-tácticas (Lees et al., 2003). En este sentido, también interviene el enfoque psicológico, puesto que el tenis es un deporte de toma de decisiones que exige la selección rápida de la respuesta oportuna a cada estímulo cognitivo de la manera más precisa posible durante el transcurso completo de sucesivos partidos que engloban la competición (Torres et al., 2013). Además, en el tenis tampoco existe la posibilidad de coaching o incluso ninguna forma de comunicación, ya sea verbal o no verbal, hacia el tenista para ofrecerle cualquier tipo de instrucción, excepto en el circuito femenino o en las competiciones por equipos. Incluso, ni siquiera lo permiten en categorías menores. Esto hace referencia a la manifestación de diversas situaciones de campo donde el tenista está sometido constantemente a mucha frustración o presión por culpa de los errores cometidos o el resultado momentáneo en el mismo partido, respectivamente. Por ello, el tenista recurre a distintos pensamientos o estados mentales que finalmente le provocan determinadas perturbaciones psicológicas que de igual manera también influyen negativamente sobre su rendimiento físico (Cowden et al., 2014).

Entonces, el tenista puede mostrar un componente psicológico poco estable como consecuencia de la incertidumbre presente en un entorno cambiante, lo que genera unos altos niveles de estrés competitivo, el cual es visto como un desequilibrio psicológico que viene explicado desde la comparación entre el nivel de competencia percibida o capacidad máxima con respecto al nivel de expectativa preconcebida en función de la meta de logro prevista, lo que modula el nivel óptimo de exigencia en la tarea conforme a la predisposición motivacional que tiene el tenista (Kent et al., 2003). En este caso, el grado de estrés depende en gran medida de la importancia que el tenista le presta al partido o el respeto sobre el oponente. Por otro lado, el tenis también produce unos niveles elevados de ansiedad competitiva, la cual es entendida como una reacción emocional que consiste en la combinación selectiva de sentimientos negativos, entre ellos, la preocupación o la inquietud ocasionada a través de la sensación de peligro también sugestionada mediante la interacción múltiple entre factores externos relacionados con las condiciones de partido (Spielberg et al., 1989). De hecho, entre las principales fuentes de ansiedad están consideradas el miedo al fracaso, el sentimiento de incapacidad o impotencia, la pérdida de control sobre la situación y la presencia persistente de molestias corporales (Weinberg et al., 1992). Estos sentimientos son posteriormente traducidos en forma de tensión muscular o cansancio crónico, entre otros parámetros de control fisiológico, que indican la mala regulación fisiológica por parte del organismo en términos de recuperación e incluso prevención de lesiones.

1.1. Autoeficacia y control

En general, el tenis también requiere de un entrenamiento mental como método de intervención sobre la percepción de rendimiento o competencia, el cual viene explicado tanto a través de la propia eficacia como según el sentimiento de control sobre la habilidad deportiva.

La autoeficacia es definida como un concepto o constructo psicológico regulado según fenómenos de comparación social como fuentes mediadoras o referenciales dentro de su entorno a favor de una transformación conductual respecto al fortalecimiento de expectativas en el proceso de logro de metas y toma de decisiones frente a situaciones estresantes. Incluso, Bandura et al. (1995), postulan que tanto la conducta como la motivación humana están condicionadas a nivel emocional por distintos tipos específicos de expectativas. Por un lado, existen expectativas de eficacia que están vinculadas a la creencia de que la propia capacidad permite la manifestación de un comportamiento relativo al éxito, mientras que también existen expectativas de resultado que hacen referencia a la creencia de que el éxito depende de la conducta expresada en cada momento. Bandura et al. (1995), también señalan que la autoeficacia influye potencialmente en la motivación de la persona. Cuando el individuo presenta mayor nivel de autoeficacia, prefiere plantearse tareas más exigentes e incluso proponerse grandes metas a largo plazo según el grado de complicación inherente al logro de las mismas metas.

Por su parte, el control percibido es entendido como la capacidad invariable de un individuo en respuesta a cualquier estímulo independientemente de la situación o el entorno que le rodea mediante un comportamiento o conducta ideal, el cual viene derivado de la posesión específica de habilidad para la correcta resolución de la tarea (Hansen et al., 2018).

En definitiva, cualquier competición donde haya incertidumbre sobre el resultado puede considerarse como un reto o un peligro en función de la percepción de rendimiento o competencia (Jones et al., 2009). Esto es la conocida reacción de lucha o huida, pero referida al contexto deportivo. De esta manera, cuando el deportista muestra emociones positivas tales como la confianza frente a la competición, posiblemente tiene más control sobre la situación porque también piensa que está capacitado para enfrentarse al problema. Al contrario, cuando el deportista experimenta emociones negativas relativas a la competición, normalmente presenta menos control sobre la situación, puesto que piensa que no está preparado para enfrentarse al problema en condiciones óptimas.

1.2. Tipos de autodiálogo

Por tanto, como método de resolución frente a problemas psicológicos de características similares en situaciones cerradas de competición suelen proponerse numerosas estrategias de entrenamiento mental o de habilidades psicológicas (Gross et al., 1998). Sin embargo, dichas estrategias a veces no pueden implementarse eficazmente según el momento de la competición. Así mismo, el tenis es un deporte esencialmente individual, ya que también existe la modalidad de dobles, lo que implica la sensación de máxima responsabilidad en cuanto al desenlace o resultado final en el partido. Esto también limita el intercambio de opinión en los periodos de tiempo muerto, que particularmente en el tenis son frecuentes (en cada cambio de lado o entre puntos), como ocurre regularmente entre compañeros de equipo en situaciones colectivas. En cuestión, el tenista necesita plantearse conscientemente un tipo de comunicación intrapersonal de manera adaptativa (Kahrovic et al., 2014). Para ello, la estrategia más útil es el autodiálogo.

El autodiálogo comprende aquellas cogniciones expresadas a modo de habla introspectiva de manera encubierta que condicionan intencionadamente su conducta o configuración comportamental (Hatzigeorgiadis et al., 2008; Latinjak et al., 2011). En concreto, desde la perspectiva psicológica dentro de un contexto deportivo también puede considerarse como un fenómeno multidimensional que permite la exteriorización de las verbalizaciones internas por parte del tenista (Hardy et al., 2006). Esto supone la representación espectral de distintas formas de autodiálogo, entre ellas:

- El autodiálogo automático: es un tipo de habla no planificada previamente que puede encasillarse en otras categorías en función de la propia intencionalidad en el discurso individual de la persona: dirigido o no dirigido. Para ello, el individuo elige si llevarlo a cabo mediante un procesamiento racional o intuitivo respecto al principal estímulo de la tarea u otra información de interés en la misma tarea, para cada caso respectivamente (Latinjak et al., 2018). En este último caso, también puede clasificarse en otras clases de conversación no guiada según la relación con el contexto específico de la tarea: espontáneo relacionado, si está referido al pensamiento inconsciente no intencional de manera consecuente en cuanto al nivel de implicación en la tarea (Latinjak et al., 2014), o espontáneo no relacionado, si es relativo al pensamiento impropio sobre la realidad o el entorno que rodea al individuo en el momento de la tarea (Christoff et al., 2011).
- El autodiálogo estratégico: es el habla preparatoria de la persona mediante la intervención práctica de rutinas o esquemas mentales en forma de comportamiento exploratorio sobre nuevas posibilidades de planteamiento táctico de la tarea, que le permiten la inmersión en un estado de máxima concentración a través de la repetición continuada de palabras clave previamente seleccionadas en momentos puntuales, donde existen diversas situaciones comprometidas en mitad de la competición. En este caso, el tipo de discurso o diálogo interno puede categorizarse en función de la orientación en el foco intencional en la tarea como instruccional cuando el individuo está más enfocado en la corrección técnica de patrones motores, siendo el principal

factor de rendimiento en la tarea (Latinjak et al., 2010), o motivacional cuando el individuo está más centrado en el esfuerzo personal respecto al grado de confianza hacia sí mismo en momentos de flaqueza o fatiga emocional.

1.3. Autodiálogo y positividad

Incluso, el autodiálogo también puede expresarse de manera positiva o negativa conforme a la propia personalidad de la persona. En concreto, la positividad es considerada como la tendencia general o la propensión disposicional de la persona para referirse al pensamiento introyectado sobre la propia experiencia de su vida desde una perspectiva positiva. Scheier et al. (1993) proponen que el pensamiento positivo es el núcleo de confianza de la persona. Este pensamiento interviene operativamente como un rasgo de la personalidad, lo que explica tanto la concepción individual de la felicidad como la estabilidad de su estado emocional en el tiempo (Kozma et al. 2000). De esta manera, la positividad de la persona también expone la estima o el nivel de confianza que tiene sobre sí misma, la satisfacción o evaluación positiva que hace respecto a su propia vida y el grado de optimismo que le caracteriza en cuanto al cumplimiento de metas o expectativas en un futuro próximo (Harter et al., 1993; Diener et al., 1985; Scheier et al., 1986).

De hecho, cuando el individuo utiliza excesivamente el habla positiva suele exteriorizarse en forma de tendencias narcisistas, mientras que cuando el individuo utiliza un habla negativa normalmente muestra un tipo de conductas desadaptativas (Schwartz et al., 1989). En términos generales, la personalidad es el núcleo psicológico que explica tanto el comportamiento humano como el estilo cognitivo de la persona en interacción con el entorno físico dentro de un grupo social (González et al. 1989). En la misma línea, esto también sugiere que el marco conductual de la persona puede modificarse tanto en el entrenamiento como en la competición en función de la percepción de los factores o características relacionadas con el entorno social, lo que supone que la figura o el papel interpretado por el entrenador tiene inmediatas consecuencias sobre el clima motivacional (Zourbanos et al., 2010).

1.4. Clima de empoderamiento y autodiálogo

Por otro lado, el grado respecto al sentimiento de fidelidad o complicidad entre miembros pertenecientes a un mismo grupo social, concretamente, lo que sería el nivel de empoderamiento individual dentro de un equipo o grupo de entrenamiento, también interviene persuasivamente en la selección correspondiente al tipo de orientación motivacional: egocéntrica (comparación competitiva entre iguales) o cooperativa (resolución exitosa de la tarea). De esta manera, un estado motivacional implicado en la tarea está principalmente fundamentado en la capacidad personal de resiliencia, mientras que un estado motivacional implicado en el ego consiste en la necesidad de validación social (Roberts et al., 2001). Esto significa que el tipo de orientación a la meta según el contexto social permite la implantación de nuevos

estados de participación o patrones motivacionales específicos, de modo que cuando las señales externas son más fuertes que la propia tendencia disposicional, probablemente el individuo presenta un criterio de éxito dentro de un entorno particular, donde tiene lugar la resolución de la tarea. Al contrario, si la orientación disposicional hacia la meta es más fuerte que las señales situacionales, posiblemente el individuo presenta un criterio de éxito según la forma de resolución de la tarea, independientemente de las características relativas al entorno. Aunque, en un principio dichos patrones motivacionales pueden considerarse ortogonales, también existen numerosas fluctuaciones entre los estados de participación en el tiempo o en función de las tareas. Normalmente, suelen representarse como procesos motivacionales no simultáneos (Treasure et al., 2001). Sin embargo, también pueden referenciarse como formas transitorias de participación (Gernigon et al., 2004; Harwood et al., 2002).

En resumen, el clima motivacional predominante o prototípico está constituido por los estándares, métodos y criterios de evaluación, la naturaleza del reconocimiento, la estructura de la tarea y la interacción social dentro de los entornos de logro (Duda et al., 2001). En principio, la teoría de las metas de logro tiene en cuenta que las orientaciones motivacionales son de naturaleza disposicional como producto de patrones de socialización general, por lo que permanecen estables en cualquier contexto de logro (Nicholls et al., 1989). No obstante, Standage et al. (2002) también proponen que las orientaciones motivacionales son tendencias personales relativamente estables pero también influenciadas según el contexto de logro. Estas perspectivas surgen de la idea de que las orientaciones motivacionales vienen precedidas de las circunstancias disposicionales. Por tanto, sería recomendable la comparativa entre los distintos factores contextuales inmediatos en función de su influencia a nivel motivacional (Harwood et al., 2004).

De momento, hasta la fecha no existen muchos estudios que hayan comparado a conciencia dichas variables de manera simultánea en un contexto deportivo. Esto es cómo interfiere el clima de empoderamiento en cada entrenamiento sobre el tipo de diálogo interno utilizado por el deportista en la competición. Entre ellos, Zourbanos et al. (2010) sugieren que el diálogo interno es maleable en función de los estímulos captados en el entorno social. Entonces, también plantearon distintos enfoques teóricos centrados en diversas metodologías de coaching, tanto experimentales como transversales, donde concluyeron que el tipo de comportamiento o el estilo de enseñanza que exhibe habitualmente el entrenador interfiere claramente en el pensamiento creado por el deportista según la situación de entrenamiento o competición, lo cual también influye sobre el posible enfoque o formato referido al diálogo interno para cada deportista, respectivamente. De hecho, puede comprobarse a través de la evidencia científica expuesta en la teoría de las metas de logro, pues en otros estudios (Hatzigeorgiadis et al., 1999; 2002) explicaron que la orientación respecto a la tarea interfiere positivamente en los patrones de pensamiento del deportista, mientras que cuando el deportista tiende comúnmente a la orientación al ego, los patrones de pensamiento están moderados por factores personales como la competencia percibida (Nicholls et al., 1984). También, en un estudio reciente de educación física, Zourbanos et al. (2014) revelaron que para los estudiantes con poca competencia percibida, la orientación al ego suele relacionarse positivamente con el uso del autodiálogo negativo, mientras que para los estudiantes con mucha

competencia percibida, la orientación al ego no tiene ninguna repercusión sobre el uso del autodiálogo negativo.

En conclusión, estos estudios intentan mostrar que tanto las metas de logro como la competencia percibida pueden inferir en el pensamiento generado por el deportista en función de la situación en el entrenamiento o la competición. No obstante, la investigación todavía necesita explorar la interacción entre otras variables relacionadas, pero la evidencia existente indica coherencia en que los climas motivacionales procedentes de las metas de logro condicionan en gran medida el enfoque predeterminado en cuanto al diálogo interno.

1.5. Posibles hipótesis de estudio

El principal objetivo de este estudio es determinar cómo las variables sociales (climas de empoderamiento y desempoderamiento), y los factores personales (positividad), suelen relacionarse con el uso de un autodiálogo más adaptativo en tenis y su relación con el rendimiento percibido.

Por tanto, fueron formuladas las siguientes hipótesis de estudio:

1.- Existen relaciones positivas entre el clima de empoderamiento y el autodiálogo positivo y también entre el clima de desempoderamiento y el autodiálogo negativo.

2.- Existen relaciones positivas entre el clima de empoderamiento y la positividad y también relaciones negativas entre el clima de desempoderamiento y la positividad.

3.- La eficacia percibida es predicha positivamente por la positividad, el clima de empoderamiento, y el uso habitual del autodiálogo positivo.

4.- El control percibido es predicho positivamente por la positividad, el clima de empoderamiento, el uso habitual del autodiálogo positivo y la eficacia.

2. MÉTODO

2.1. Muestra

En el estudio participaron 51 sujetos, de los cuales 34 eran chicos y 17 chicas. La edad estuvo comprendida entre los 10 y los 54 años ($\bar{X} = 25,2$ / $s = 13,7$). Todos ellos eran tenistas como mínimo de nivel intermedio relativo a 2 o más años de experiencia previa en el tenis o que al menos habían practicado regularmente el tenis en los últimos meses, lo que corresponde a 2 o más veces por semana en forma de sesiones de entrenamiento tanto individual como en grupo.

También dentro de los criterios de inclusión de la muestra en el estudio estuvo sugerida la posibilidad de que fueran participantes en competiciones o

torneos preferiblemente federados desde categorías menores hasta categorías superiores, incluso de carácter profesional. No obstante, también participaron en el estudio otras personas tanto principiantes como veteranos, quienes habían practicado el tenis desde un punto de vista más recreativo o de ocio como principal forma de entretenimiento en ocupación de su tiempo libre. Entonces, hablamos de un tipo de muestra incidental, puesto que la selección de la muestra no siguió estrictamente ningún criterio de inclusión como principal factor de sesgo en el estudio. Por último, todos los individuos menores de edad obtuvieron el permiso o consentimiento informado por parte de sus padres o tutores legales, mientras que el resto de participantes lo hicieron voluntariamente, siendo en todo momento conscientes de la correcta utilización de la información personal de manera totalmente confidencial en garantía de la privacidad según la normativa establecida por las leyes de protección de datos de carácter personal.

2.2. Instrumentos de medida

La batería de instrumentos de medida correspondiente al proceso de recogida de la información relevante sobre las variables de estudio consta de los siguientes cuestionarios:

- *Cuestionario sociodemográfico:*

Este cuestionario sirve como fuente de recolección de la información de carácter personal de cada participante, siendo también utilizado como un código o sistema de identificación en caso de pérdida de la información propia al estudio durante el periodo de investigación. El cuestionario está conformado por diversas preguntas referidas a la edad, el sexo, el club o centro deportivo al que pertenecen corporativamente y el nivel de competición en el que participan federativamente. Esta información solo será manipulada por parte tanto de personal cualificado en la temática de estudio como de personal involucrado en el proyecto de investigación.

- *The Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS; Zourbanos et al., 2009):*

Este cuestionario es un método de calificación respecto al tipo de autodiálogo automático que el deportista normalmente implementa en situaciones específicas de entrenamiento y/o también de competición.

Para este caso, la pregunta introductoria es: "¿cuál es la frecuencia con la que pensaste de manera similar a las ideas siguientes (en los últimos meses) mientras estabas en mitad de una competición o un partido de tenis?"

La escala de respuesta esta enumerada según la puntuación en una escala Likert desde 0 (nunca) al 5 (casi siempre) en función de la frecuencia de pensamiento o diálogo interno que el deportista mantiene consigo mismo en un periodo de tiempo concreto referido al tiempo de entrenamiento y/o también de competición. El cuestionario está compuesto por 40 ítems divididos en 8 factores englobados en 3 dimensiones:

- Enfoque positivo: fuerza mental (1, 2, 3, 4, 5), control emocional (6, 7, 8, 9), confianza (10, 11, 12, 13, 14), instrucción (15, 16, 17, 18, 19).
 - Enfoque negativo: preocupación (20, 21, 22, 23, 24, 25, 26), desmotivación (27, 28, 29, 30, 31), fatiga somática (32, 33, 34, 35, 36).
 - Enfoque neutral: pensamiento irrelevante (37, 38, 39, 40).
- *The Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C; Appleton et al., 2016):*

Este cuestionario sirve como herramienta de evaluación del clima motivacional a nivel de empoderamiento individual dentro de un grupo deportivo respecto al estilo de enseñanza que el entrenador normalmente propone en cada sesión de entrenamiento.

En este caso, la pregunta introductoria es: “¿cuál es tu opinión sobre la comunicación de tu entrenador o compañeros de entrenamiento hacia ti durante gran parte de cada sesión de entrenamiento?”

La escala de respuesta está enumerada según la puntuación en una escala Likert de 0 (totalmente en desacuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo) en función de la relación social o el tipo de comunicación que mantiene el deportista con el entrenador y sus compañeros de entrenamiento. El cuestionario está constituido por 25 ítems repartidos en 5 factores comprendidos en 2 dimensiones:

- Empoderamiento: implicación en la tarea (5, 10, 14), soporte social (7, 19, 20, 21), estilo cooperativo (11, 13, 17).
 - Desempoderamiento: implicación al ego (3, 4, 6, 12, 15, 18, 25), estilo controlador (1, 2, 8, 9, 16, 22, 23, 24).
- *Test o escala de positividad (Caprara et al., 2012):*

Este cuestionario sirve como estrategia de valoración psicométrica de la mentalidad o la predisposición positiva de la persona en situaciones concretas de la vida cotidiana. El cuestionario está compuesto por 8 ítems, cuya puntuación está enumerada de 0 (totalmente en desacuerdo) al 5 (totalmente de acuerdo) en función de la sensación de satisfacción personal o entusiasmo que la persona manifiesta sobre hechos pasados o futuros, respectivamente.

- *Test de rendimiento percibido (Baessler et al., 1996):*

Este cuestionario es un instrumento de medición de la percepción de competencia o capacidad en la realización de habilidades específicas en un contexto deportivo. El cuestionario no permite la comparación entre iguales mediante la referencia externa, solo consigo mismo según la propia expectativa de éxito. La escala de puntuación está enumerada de 0 (me considero nada eficaz/no tengo ningún control) al 10 (me considero muy eficaz/tengo el máximo control) en función del grado de eficacia y control que el deportista muestra respecto a los principales golpes o gestos técnicos relativos al tenis: saque, derecha, revés, remate y volea.

2.3. Procedimiento

El procedimiento de obtención de la muestra en el estudio consistió en la entrega de diversos cuestionarios desde múltiples vías o fuentes de transmisión hacia grandes núcleos o grupos sociales relacionados entre sí en un contexto específico. Para ello, dichos cuestionarios fueron repartidos telemáticamente a través de correo electrónico entre todos los integrantes o responsables dentro de la escuela de tenis de distintos clubes o centros deportivos situados en numerosas ciudades, tanto de la Comunidad Valenciana como de Canarias, pero también fuera de la geografía española. En otros casos, los mismos cuestionarios fueron enviados personalmente mediante canales de comunicación móvil entre personas conocidas o incluso desde la solicitud personal de los propios participantes mediante petición a otros contactos suyos en colaboración con el proyecto de investigación.

En concreto, todos los cuestionarios fueron diseñados en formato online como consecuencia de las circunstancias o condiciones excepcionales tras la situación sanitaria en los últimos meses a causa de la pandemia, pues tuvo una grave repercusión en el proceso de recogida de la información, puesto que coincidió al mismo tiempo que el cierre temporal pero también indefinido de cualquier instalación deportiva de carácter público. De hecho, el periodo de recogida de la información estuvo comprendido durante 4 meses.

Por último, previo a la cumplimentación de los cuestionarios por parte de todos los participantes, el personal encargado explicó explícitamente cuáles serían los fines exclusivamente científicos de la línea de investigación, de la misma manera que permaneció disponible en cualquier momento para responderles todas las posibles cuestiones sobre las diversas preguntas referentes a la temática de estudio. Por ello, el mismo personal también insistió tanto en la involucración de los padres o tutores de los niños menores de edad para rellenarlos correctamente en términos de validación contractual.

2.4. Análisis de datos

La presente investigación científica es de tipo, descriptiva correlacional pues consiste en la interpretación de la relación existente entre todas las variables o factores de interés desde la metodología observacional en un intervalo único de tiempo al principio de la investigación, en la que no existe ninguna intervención a modo comparativo de la muestra.

En un primer lugar, fueron realizadas las pertinentes pruebas de fiabilidad a los distintos instrumentos de medida para comprobar su validez mediante la interpretación de los coeficientes de fiabilidad (Alpha de Cronbach), donde solo fueron tenidos en cuenta como factores fiables cuando tenían valores por encima de .70 (Nunnally et al., 1978). También fueron calculados los estadísticos descriptivos de todas las variables (Media y Desviación Típica). Para satisfacer las hipótesis, primero se efectuó un análisis de correlación de Pearson entre todas las variables de estudio. La siguiente escala de magnitudes sirvió como sistema de evaluación de los coeficientes de correlación: <0,1, trivial; 0,1-0,3, pequeño; <0,3-0,5, moderado; <0,5-0,7, grande; <0,7-0,9, muy grande; y <0,9-1,0, casi perfecto (Hopkins et al., 2009). Luego, se efectuó un análisis de regresión lineal por pasos, puesto que es una prueba estadística que permite examinar cuáles de todas las variables de estudio dentro de cada nivel predicen la variable dependiente.

En el propósito de interpretar eficazmente los resultados del estudio, también se comparó la medida de tamaño del efecto (TE), un índice o sistema de referencia escalonada que informa sobre el grado de influencia de las variables cuantificadas según el porcentaje de varianza de la variable dependiente que es explicada por los predictores (Ferguson et al., 2009). En otros términos, mientras mayor variabilidad de la variable dependiente fuera atribuida a los predictores, mayores serían las posibilidades de interpretar teóricamente los hallazgos. Por esta razón, fueron marcados distintos puntos de corte para su calificación: .02, .13 y .26, para pequeño, mediano, y grande, respectivamente (Ellis et al., 2010).

REFERENCIAS

Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*; 22, 53-65.

Baessler, J., & Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de autoeficacia general.

Bandura, A. (Ed.). (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge university press.

Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G. & Abela, J. (2012). The positivity scale. *Psychological assessment*, 24(3), 701.

Christoff, K., Gordon, A., & Smith, R. (2011). The role of spontaneous thought in human cognition. *Neuroscience of Decision Making*; 1, 259–284.

Cowden, R.G., Fuller, D.K., Anshel, M.H. (2014). Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*; 119, 661-678.

Duda, J. L., & Hall, H. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. *Handbook of sport Psychology*; 2, 417-443.

Ellis, P. D. (2010). The essential guide to effect sizes: Statistical power, meta-analysis, and the interpretation of research results. *Cambridge University Press*.

Ferguson, C. J. (2009). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*; 40(5), 532-538.

Gernigon, C., Longueville, F., Delignières, D., & Ninot, G. (2004). A dynamical systems perspective on goal involvement states in sport. *Journal of Sport and exercise Psychology*; 26(4), 572-596.

González, F. (1989) *Psicología. Principios y categorías*. La Habana: Editorial.

Gross, J.J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*; 74, 224–237.

Hansen, J. M., Saridakis, G., & Benson, V. (2018). Risk, trust, and the interaction of perceived ease of use and behavioral control in predicting

consumers' use of social media for transactions. *Computers in human behavior*; 80, 197-206.

Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*; 7(1), 81-97.

Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In *Self-esteem* (pp. 87-116). Springer, Boston, MA.

Harwood, C., Cumming, J., & Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and Psychological skills use within elite youth sport. *Journal of applied sport Psychology*; 16(4), 318-332.

Harwood, C., & Swain, A. (2002). The development and activation of achievement goals within tennis: II. A player, parent, and coach intervention. *The sport Psychologist*; 16(2), 111-137.

Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. (2002). Cognitive interference during competition among volleyball players with different goal orientation profiles. *Journal of Sports Sciences*; 20(9), 707-715.

Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. (1999). The Effects of Goal Orientation and Perceived Competence on Cognitive Interference During Tennis Performance. *Journal of Sport Behavior*; 22(4).

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C. y 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, 458-471.

Hopkins, W., Marshall, S., Batterham, A., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine Science in Sports Exercise*; 41(1), 3.

Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International review of sport and exercise psychology*; 2(2), 161-180.

Kent, M. (2003). Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte. Editorial Paidotribo.

Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F., & Murić, B. (2014). Effects of self-talk strategy in mental training of athletes. *Physical Education and Sport*; 12(1), 51-58.

Kozma, A., Stone, S., & Stones, M. J. (2000). Stability in components and predictors of subjective well-being (SWB): Implications for SWB structure. In *Advances in quality of life theory and research* (pp. 13-30). Springer, Dordrecht.

Latinjak, A. T., Ramis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Torregrossa, M. (2018). Auto-habla y deporte: Una revisión interpretativa. *Revista de psicología del deporte*; 27(2), 75-86.

Latinjak, A. T., 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.

Latinjak, A. T., Torregrosa, M. & Renom, J. (2010). El papel de las exigencias 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., & Renom, J. (2011). Aplicando el auto-habla con tenistas adultos: la familiarización con la técnica. *Educación Física y Deportes*; (103), 9-15.

Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). The structure and content of undirected and goal-directed thoughts in sport. *Psychology of Sport and Exercise*; 15, 548–558.

Lees, A. (2003). Science and the major racket sports: a review. *Journal of Sports Sciences*; 21(9), 707-732.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*; 91(3), 328.

Nicholls, J. G. (1989). *El espíritu competitivo y la educación democrática*. Cambridge, Estados Unidos: Universidad de Harvard.

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric Theory*. Second Edition, McGraw-Hill.

Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. *Advances in motivation in sport and exercise*; 3, 1-50.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current directions in psychological science*; 2(1), 26-30.

Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of personality and social psychology*; 51(6), 1257.

Schwartz, R. M., & Caramoni, G. L. (1989). Cognitive balance and psychopathology: Evaluation of an information processing model of positive and negative states of mind. *Clinical Psychology Review*; 9(3), 271-294.

Spielberger, C. D. (1989). *State-trait anxiety inventory: a comprehensive bibliography*. Consulting Psychologists Press.

Standage, M. & Treasure, D.C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*; 72(1), 87-103.

Torres, G., Sánchez, A., Gago, C., Ros, J. (2013). *Ejercicios progresivos para desarrollar tu tenis*. Editorial Paidotribo.

Treasure, D. C., Duda, J. L., Hall, H. K., Roberts, G. C., Ames, C., & Maehr, M. L. (2001). Clarifying misconceptions and misrepresentations in achievement

goal research in sport: A response to Harwood, Hardy, and Swain. *Journal of sport and exercise Psychology*; 23(4), 317-329.

Weinberg, R., Grove, R., & Jackson A. (1990). Gilding self-efficacy in tennis player: A coach's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*; 2(2), 164-174.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*; 23(2), 233-251.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Tsiakaras, N., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2010). A multi-method examination of the relationship between coaching behavior and athletes' inherent self-talk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*; 32, 764-785.

Zourbanos, N., Papaioannou, A., Argyropoulou, E., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). Achievement goals and self-talk in physical education: The moderating role of perceived competence. *Motivation and Emotion*; 38(2), 235-251.

