

**Influencia del autodiálogo, necesidades psicológicas básicas, relación entrenador-deportista y la ansiedad**

Fermín Montero García y Eduardo Manuel Cervelló-Gimeno

Universidad Miguel Hernández de Elche



Correspondencia:

Universidad Miguel Hernández de Elche

Centro de Investigación del Deporte

Avenida de la Universidad, s/n.

03202, Elche (Alicante)

## Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar la relación que tienen el autodiálogo, las necesidades psicológicas básicas, la motivación y la relación del deportista-entrenador en la ansiedad precompetitiva. Participaron 86 deportistas (24 varones y 18 mujeres válidos, siendo un total de 42 válidos finalmente. Fueron excluidos 44 sujetos, 21 varones y 23 mujeres por completar erróneamente los cuestionarios). Con edades comprendidas entre los 10 y los 30 años de edad. Siendo la media de 14,05 y la desviación típica de 3,62. Todos ellos tenistas, a los que se le entregó a cada uno 5 cuestionarios a rellenar para conocer el tipo de autodiálogo, motivación, necesidades psicológicas básicas y relación deportista-entrenador en una primera fase. En una segunda fase se pasaba el quinto cuestionario para valorar el nivel de ansiedad precompetitiva de los deportistas.

El análisis de correlación reveló que, dentro de la dimensión de relación, la variable cercanía se relacionó significativamente y de forma negativa sobre la ansiedad precompetitiva y el compromiso se relacionó significativamente y de forma positiva sobre la autoconfianza. Las variables autonomía y competencia de la dimensión necesidades psicológicas básicas también se relacionaron significativamente y de forma negativa sobre las dimensiones de la ansiedad precompetitiva y de forma positiva sobre la autoconfianza. Por último, dentro de los diferentes tipos de autodiálogo encontramos que dos dentro del carácter positivo (Concentración y Confianza) se relacionaron significativa y negativamente con las variables de la ansiedad precompetitiva y positivamente con la variable de autoconfianza y dos dentro del carácter negativo (Preocupación y Retirada) se relacionaron significativa y positivamente con las variables de la ansiedad precompetitiva y negativamente con la autoconfianza. Respecto a las diferentes variables de la motivación, no se encontró una relación significativa con la ansiedad por parte de ninguna.

Por otra parte, se llevaron a cabo un análisis de regresión. En el primero vemos qué variables predicen los diferentes tipos de autodiálogo y en un segundo análisis vemos qué variables del autodiálogo predicen los diferentes componentes de la ansiedad.

En términos generales, el primer estudio sugiere que dentro de los factores que hay en los cuestionarios de la motivación, las necesidades psicológicas básicas y la relación, los que predicen el autodiálogo positivo son la motivación intrínseca, la autonomía y la amotivación. Por otra parte, los factores que predicen el autodiálogo negativo son la motivación integrada, identificada e introyectada así como la amotivación y la autonomía.

A su vez, el segundo estudio sugiere que los factores del autodiálogo que predicen los diferentes tipos de ansiedad son los siguientes. La ansiedad somática la predice la retirada, la

ansiedad cognitiva la predice la preocupación y la autoconfianza la predicen la confianza y la preocupación (de forma negativa).

Palabras clave: Autodiálogo, ansiedad, motivación, presión, regulación emocional, relación, rendimiento, tenis.



## **Introducción**

El autodiálogo, entendido como “las cogniciones expresadas en forma de lenguaje o discurso mental que la persona se hace a sí misma en forma encubierta para influir en su conducta y en sus estructuras cognoscitivas” (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios y Theodorakis, 2008; Latinjak y Torregrosa, 2011) es una de las variables más influyentes en el comportamiento y en las emociones del ser humano (Reardon, 1993). En el contexto de la psicología del deporte, esta variable cobra especial importancia a través de su influencia en el rendimiento deportivo, ya que su conocimiento nos va a permitir identificar y modificar el diálogo interno desadaptativo de los deportistas. Hardy, Hall and Hardy (2005) describieron el autodiálogo como un “fenómeno multidimensional que engloba las verbalizaciones que los deportistas mantienen consigo mismos”.

Las investigaciones dirigidas al conocimiento de esta variable son escasas. En uno de sus trabajos Vigotsky (1986) escribió que “el estudio del habla interna era uno de los aspectos más difíciles de investigar”.

Los antecedentes sobre esta variable son poco conocidos aunque existen trabajos como el realizado por Calvete et al., (2005) sobre autodiálogo que consiste en solicitar a los estudiantes universitarios, recordar situaciones en las que se habían sentido felices, tristes, ansiosos o enfadados, y que escribieran los pensamientos que pasaron por sus mentes.

Asimismo, en el contexto de la psicología clínica es una de las variables más utilizadas para el tratamiento de fobias, ansiedad y depresión (Cacioppo, von Hippel y Ernst, 1997).

En términos específicos, el autodiálogo alude a una técnica cognitiva de modificación conductual basada en el cambio de las verbalizaciones negativas por otras más útiles para mejorar el autocontrol (Hardy y Roberts, 2009).

En este sentido, entre las diversas finalidades de autodiálogo se pueden señalar el control atencional, la creación de estados de ánimo, el aumento de la concentración, el aumento del rendimiento deportivo y la reducción de ansiedad (Anchique, 2006; Estrada y Pérez, 2008; Latinjak y Torregrosa, 2011; Latinjak, Torregrosa y Renom, 2009, 2010). En concreto, se plantea que uno de los medios para afrontar la ansiedad es desafiar y cambiar las creencias irracionales replazándolas por conversaciones internas que permitan focalizar la atención en los estímulos relevantes de la tarea y en los estados mentales apropiados (Hatzigeorgiadis, et al., 2008) a la vez que disminuyen las respuestas psicofisiológicas propias del estado de ansiedad (Estrada y Pérez, 2008).

En la última década, la relación entre entrenador y deportista ha sido de interés para muchos psicólogos del deporte (Jowett, Poczwardowski, & Lavallee, 2007; Mageau & Vallerand, 2003), ya

que ha sido considerado que esta relación juega un papel clave en el desarrollo general del deportista (Jowett & Cockerill, 2003).

Hay comportamientos del entrenador que pueden reducir la ansiedad en el deportista, aumentar la confianza de este en sí mismo y por tanto, el deseo de seguir participando y mejorando en el deporte que realiza (Smith & Smoll, 2007; Becker, 2009) y otros que pueden inducir a la ira, a distracciones y a desmotivación (Gearity & Murray, 2011).

A este respecto, Jowett (2005, 2009) propone un modelo de tres factores para explicar la calidad de relación entrenador-deportista. El primero de los factores es la *cercanía*, la cual engloba los lazos afectivos entre entrenador y deportista, además del respeto, confianza y aprecio mutuo. El segundo factor es el de *compromiso*, que es definido como los pensamientos e intenciones de ambas partes por el mantenimiento y desarrollo de una asociación estrecha y duradera. Por último, el factor *complementariedad* es definido como un comportamiento de cooperación mutua, para conseguir los objetivos que tienen deportista y entrenador.

El entrenador es una de las figuras clave en el contexto deportivo de los deportistas ya que planifica los entrenamientos e interactúa continuamente con sus jugadores. El conjunto de horas totales que concierne a la relación entrenador – deportista pueden contribuir a aumentar el estrés, la ansiedad o las actitudes individuales y colectivas del grupo (Sousa, Cruz, Viladrich y Torregrosa, 2007). La relación entrenador – deportista se desarrolla a partir de la autopercepción que tienen tanto los entrenadores como los deportistas de la otra figura (por ejemplo, confío en mi entrenador/deportista) y el conjunto de percepciones que engloban las categorías de cercanía, compromiso y complementariedad entre ellos (por ejemplo, mi entrenador/deportista confía en mí) (Jowett y N. Ntoumanis, 2004). El constructo de cercanía implicaría los lazos afectivos entre el entrenador y el deportista; el de compromiso sería el conocimiento y comprensión compartida entre el entrenador y el deportista y, el de complementariedad, haría referencia a la interacción y conductas cooperativas que se producen entre entrenador y deportista durante los entrenamientos.

Tras el estudio de las variables sociales que influyen en el rendimiento deportivo queda mencionar que la motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es la variable más importante e inmediata determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola y St. Clair, 2000), siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta (Kanfer, 1994; Sage, 1977).

Una de las teorías motivacionales más estudiadas es la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2000). Esta teoría analiza el grado en que las conductas humanas son autodeterminadas, las cuales son guiadas a partir de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía (deseo de elección y sentimiento de ser el iniciador/a de las propias acciones), competencia (deseo de

interactuar de forma eficaz con el ambiente) y relaciones sociales (deseo de sentirse conectado con los otros y sentirse respetados por ellos); de forma que una alta satisfacción de estas necesidades provoca un incremento de la motivación intrínseca, mientras que una frustración de las mismas lleva consigo la aparición de motivos extrínsecos o amotivación (Deci y Ryan, 2000).

En la satisfacción o frustración de estas necesidades el ambiente social juega un papel importante y más concretamente los climas motivacionales creados por las figuras de autoridad. Cuando éstas últimas presentan un estilo controlador, actuando de forma coercitiva, ejerciendo presión, y comportándose de forma autoritaria, dichas necesidades se ven frustradas; mientras que cuando apoyan la autonomía de los participantes ofreciendo libertad y favoreciendo su implicación en el proceso de toma de decisiones, entonces la autonomía, la competencia y las relaciones sociales se ven favorecidas. También se defiende que los climas motivacionales que favorecen el desarrollo de las necesidades psicológicas facilita que las personas se impliquen de forma más intrínseca y autodeterminada en sus tareas y que se favorezca su bienestar (Duda, Cumming y Balaguer, 2005).

La Teoría de la Autodeterminación establece que la motivación es un continuo, caracterizada por diferentes niveles de autodeterminación, de tal forma que, de más a menos autodeterminada, encontramos la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la amotivación. La motivación intrínseca supone el compromiso de un sujeto con una actividad por el placer y el disfrute que le produce y por tanto, la actividad es un fin en sí misma (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985). Dentro de la motivación extrínseca podemos encontrar la regulación integrada, la regulación identificada, la introyectada y la regulación externa (ordenadas de mayor a menor autodeterminación). La *regulación externa* se caracteriza por una actuación en búsqueda de un incentivo externo, y por tanto el sujeto se compromete en una actividad poco interesante sólo por conseguir una recompensa o evitar un castigo (Deci y Ryan, 2000). A continuación tendríamos la *introyectada*, que implica establecer deberes o reglas para la acción, que están asociadas con expectativas de autoaprobación y evitar sentimientos de culpabilidad y ansiedad, así como lograr mejoras del ego tales como el orgullo (Ryan y Deci, 2000). Si la integración continúa, uno puede identificarse con la importancia que tiene la actividad para uno mismo, estaríamos hablando de la *regulación identificada* que representa una mayor autodeterminación, y por tanto habrá menos presión, conflicto, sentimiento de culpabilidad y ansiedad. Con esta regulación los comportamientos resultan autónomos, pero la decisión de participar en la actividad viene dada por una serie de beneficios externos y no por el placer y la satisfacción inherente a la propia actividad (Ntoumanis, 2001). La forma más autodeterminada de regulación interiorizada se refiere a la *regulación integrada*, en la que varias identificaciones son asimiladas y organizadas significativa y jerárquicamente, lo que significa que han sido evaluadas y colocadas congruentemente con otros valores y necesidades (Ryan y Deci, 2000).

La amotivación se caracteriza porque el sujeto no tiene intención de realizar algo y por tanto es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, miedo o depresión (Deci y Ryan, 1991; Ryan y Deci, 2000). Diversos estudios realizados en clases de Educación Física y en el ámbito deportivo reflejan que la transmisión de un clima motivacional implicante a la tarea se relaciona positivamente con la motivación intrínseca de los sujetos (Biddle y cols., 1995; Cury y cols., 1996; Goudas, 1998; Goudas y Biddle, 1994; Goudas, Biddle, Fox y Underwood, 1995; Papaioannou, 1994, 1995; Seifriz, Duda y Chi, 1992; Theeboom, De Knop y Weiss, 1995).

Por tanto, cada una de estas modalidades básicas de motivación se ubica entre dos extremos de un continuo en lo que autodeterminación se refiere: en la amotivación y la regulación externa, la conducta carece por completo de autodeterminación; en cambio, en la regulación integrada y la motivación intrínseca, la conducta se considera totalmente autodeterminada. En el marco de estos diversos niveles de autorregulación y autodeterminación, los investigadores han propuesto diferentes variables compuestas o indicadores calculados a partir de las modalidades básicas de motivación. Así, la *motivación autónoma* sintetiza la motivación intrínseca y la regulación identificada; de manera análoga, la *motivación controlada* resume la regulación externa y la introyectada (Katz, Assor y Kanat, 2008; Miquelon y Vallerand, 2006; Miquelon, Vallerand, Grouzet y Cardinal, 2005; Ratelle, Guay, Vallerand, Larose y Senécal, 2007).

En este estudio, se pretende evaluar la influencia de la relación entrenador-deportista, la motivación y las necesidades psicológicas básicas sobre el autodiálogo como variable dependiente y así mismo después ver como los diferentes factores de este último influirán sobre la ansiedad precompetitiva como variable dependiente. Se predice que una motivación autodeterminada, un índice de la percepción de una buena relación entrenador – deportista, así como una mayor satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas conseguirán en los deportistas tener un autodiálogo positivo. Por lo que, la hipótesis principal generada será la siguiente: a mayor índice de autodeterminación (mayor motivación autodeterminada), mejor autodiálogo (mayores pensamientos de corte positivo) en competición y menor ansiedad.

## **Método**

### **Participantes**

La muestra de la investigación estaba compuesta por 86 deportistas todos ellos jugadores de tenis. Del total de participantes, 44 (52.2%) fueron muertes experimentales por no saber o cumplimentar los cuestionarios del estudio incorrectamente. Los deportistas de esta muestra eran de ambos sexos: 24 varones y 18 mujeres válidos, con edades comprendidas entre los 10 y los 30 años de edad. Siendo la media de 14,05 y la desviación típica de 3,62.

Para seleccionar la muestra no se ha utilizado una aleatorización propiamente dicha ya que consiste en una muestra incidental.

### **Instrumentos**

La batería de pruebas utilizada en este estudio está compuesta por un total de cinco cuestionarios, como son:

#### **Autodiálogo**

Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS). Este cuestionario mide el contenido y la estructura del diálogo interno de los deportistas en el ámbito de competición. Consta de 40 ítems agrupados en 8 factores: *Concentración* (1, 5, 9, 14, 16, ejemplo: “haz tu mejor esfuerzo”), *Control de Ansiedad* (2, 8, 11, 17, ejemplo: “no te enfades”), *Confianza* (3, 6, 12, 15, 19, ejemplo: “estoy muy bien preparado”), *Instrucción* (4, 7, 10, 13, 18, ejemplo: “concéntrate en lo que tienes que hacer ahora”), *Preocupación* (22, 24, 27, 32, 33, 35, 39, ejemplo: “no me puedo concentrar”), *Retirada* (21, 28, 34, 36, 40, ejemplo: “quiero dejarlo”), *Fatiga Somática* (23, 25, 29, 31, 37, ejemplo: “mi cuerpo no está en un buen estado”) y *Pensamientos Irrelevantes* (26, 30, 38, ejemplo: “tengo hambre”). Tras el análisis de la consistencia interna de los ítems a través de alfa de Cronbach en nuestro estudio se eliminó el ítem 20 perteneciente al factor Pensamientos Irrelevantes. Los alfas obtenidos en los seis factores fueron los siguientes: Concentración ( $\alpha = .68$ ), Control Ansiedad ( $\alpha = .62$ ), Confianza ( $\alpha = .76$ ), Instrucción ( $\alpha = .71$ ), Preocupación ( $\alpha = .81$ ), Retirada ( $\alpha = .81$ ), F.Somática ( $\alpha = .71$ ) y P. Irrelevantes ( $\alpha = .75$ ).

#### **Motivación**

Escala de Motivación Deportiva (SMS). Este cuestionario mide la motivación que presenta el participante hacia el deporte. Consta de 18 ítems distribuidos en 6 factores: *M. Intrínseca* (2, 4, 6, ejemplo: “me da placer aprender más sobre mi deporte”), *M. Integrada* (7, 8, 9, ejemplo: “la participación en el deporte es una parte integral de mi vida”), *M. Identificada* (1, 3, 5, ejemplo: “he elegido este deporte como una forma de desarrollarme), *M. Introjectada* (11, 13, 15, ejemplo:

“sentiría que valgo menos si no lo practicase”), *M. Extrínseca* (16, 17, 18, ejemplo: “la gente que me rodea me recompensa cuando lo hago”) y *Amotivación* (10, 12, 14, ejemplo: “tengo la impresión de que soy incapaz de tener éxito en este deporte”). Se puntúa en una escala tipo Likert de 7 puntos. Los alphas obtenidos en los seis factores fueron los siguientes: *M. Intrínseca* ( $\alpha = .87$ ), *M. Integrada* ( $\alpha = .80$ ), *M. Identificada* ( $\alpha = .85$ ), *M. Introyectada* ( $\alpha = .59$ ), *M. Extrínseca* ( $\alpha = .87$ ) y *Amotivación* ( $\alpha = .67$ ).

### **Necesidades psicológicas básicas**

Escala de Satisfacción de la Necesidades Psicológicas Básicas (PNSB). Mide la satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB) en el ámbito deportivo. Consta de 12 ítems distribuidos en 3 factores: *Autonomía* (1, 4, 7, 10, ejemplo: “la forma de realizar los ejercicios responde a mis deseos”), *Competencia* (2, 5, 8, 11, ejemplo: “el ejercicio es una actividad que hago muy bien”) y *Relaciones Sociales* (3, 6, 9, 12, ejemplo: “me siento muy cómodo con los compañeros”). Se puntúa en una escala tipo Likert de 5 puntos. Los alphas obtenidos en los tres factores fueron los siguientes: *Autonomía* ( $\alpha = .65$ ), *Competencia* ( $\alpha = .76$ ) y *Relación* ( $\alpha = .90$ ).

### **Relación entrenador-deportista**

Se utilizó una versión en castellano de elaboración propia del Cuestionario de Relación Entrenador-Deportista (Jowett & Ntoumanis, 2004) para medir cómo era la relación existente entre el entrenador y el deportista. Este cuestionario estaba compuesto por once ítems encabezados por la frase «Responda en función de cómo se siente personalmente con su entrenador». Los tres factores en los que se divide son cercanía (3, 5, 8,9, ejemplo: Me gusta cómo me trata mi entrenador»), compromiso (1, 2,6, ejemplo: “Estoy comprometido con mi entrenador”) y Complementariedad (4, 7, 10,11, ejemplo: “Mi entrenador está dispuesto a dar el máximo por mí “). Las respuestas a los diferentes ítems eran cerradas y seguían un tipo de escala Likert que oscilaba entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) y 7 (*totalmente de acuerdo*). Los alphas obtenidos en los tres factores fueron los siguientes: *Cercanía* ( $\alpha = .79$ ), *Compromiso* ( $\alpha = .81$ ) y *Complementariedad* ( $\alpha = .84$ ).

### **Ansiedad precompetitiva**

CSAI-2. Este cuestionario tiene como objetivo medir la ansiedad que percibe el sujeto previa competición deportiva. El cuestionario consta de 17 ítems distribuidos en 3 factores: *Ansiedad somática* (4,6,9,12,15,17, ejemplo: “mi cuerpo está agarrotado”), *Ansiedad cognitiva* (1,2,5,8,11,14, ejemplo: “me preocupa que otros critiquen mi rendimiento”) y *Autoconfianza* ( 3,7,10,13,16, ejemplo: Confío en no venirme abajo por la presión”). Los alphas obtenidos en los tres factores

fueron los siguientes: Ansiedad Cognitiva ( $\alpha = .81$ ), Ansiedad Somática ( $\alpha = .82$ ) y Autoconfianza ( $\alpha = .66$ ).

### **Procedimiento**

Se llevó a cabo con los tenistas que accedieron a participar en el estudio comprendidos entre tres clubs de tenis de la ciudad de Elche (Club de Tenis Elche, Club de Tenis Ilicitano y la Academia de Tenis de la propia UMH de Elche) y un club de tenis de la ciudad de Orihuela (Club Social Orcelis). Se contactó con los monitores y entrenadores de los diferentes clubs para pedirles participación en el estudio y se les informó de las características del mismo. Los propios clubs pidieron a los padres de los deportistas menores de edad autorización para que estos pudieran participar en el estudio como en ocasiones anteriores. Una vez obtenidos los permisos, se comenzó a quedar con cada uno de los entrenadores en sus horarios de entrenamiento, haciéndoles hincapié en que citaran a los deportistas 10 minutos antes de la sesión en las pistas para poder llevar a cabo tranquilamente todo el proceso. Los cuestionarios fueron administrados por el investigador principal. El investigador explicó a los participantes los fines académicos y objetivos del estudio antes de la realización de los cuestionarios y durante todo el desarrollo estuvo disponible a cualquier duda que pudiera surgir. Todos los deportistas aceptaron participar voluntariamente y fueron informados de que sus respuestas serían tratadas en la más estricta confidencialidad. El cuestionario era anónimo y el tiempo utilizado por los participantes para rellenar el cuestionario fue de 15 minutos aproximadamente en una primera fase donde rellenaron los cuatro primeros cuestionarios (autodiálogo, motivación, necesidades psicológicas básicas y relación entrenador-deportista) y unos 5 minutos en una segunda fase durante la siguiente semana en la que los deportistas, rellenaban el quinto y último cuestionario (ansiedad precompetitiva) previa competición programada.

### **Análisis de datos**

Se calcularon los estadísticos descriptivos (medias y desviación típica) de cada uno de los ítems que componen los cinco cuestionarios empleados en el estudio, además de ver la consistencia interna de las variables que formaban los diferentes ítems, mediante los coeficientes de alfa de Cronbach. Para ello se utilizó el programa estadístico. Con este mismo programa estadístico se realizó un análisis de correlaciones y otro de regresiones lineales para ver las relaciones que pudieran existir entre las diferentes variables que componían cada uno de los cuestionarios o escalas utilizados y se quería medir.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Anchique, F. (2006). Efectos de la autosugestión positiva en el incremento de la efectividad del servicio en tenistas de campo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1), 13-26.
- Becker, A. J. (2009). It's not what they do, it's hoe they do it: athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 93-118.
- Biddle, S., Cury, F., Goudas, M., Sarrazin, P., Famose, J. P., y Durand, M. (1995). Development of scales to measure perceived physical education class climate: a cross national project. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 341-358.
- Cacioppo, J.T., von Hippel, W., & Ernst, J.M. (1997). Mapping cognitive structures and processes through verbal content. The thought-listing technique. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 928-940.
- Calvete, E., Estevéz, A., Landín, C., Martínez, Y., Cardeñoso, O., Villardón L. y Villa, A. (2005). Self-talk and affective problems in college students: valence of thinking and cognitive content specificity. *The Spanish Journal of Psychology*. 8, 56-57.
- Cury, F., Biddle, S., Famose, J. P., Goudas, M., Sarrazin, P., y Durand, M. (1996). Personal and situational factors influencing intrinsic interest of adolescent girls in school physical education: a structural equation modelling analysis. *Educational Psychology*, 16, 305-315.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. Nueva York: Plenum Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Nueva York: Plenum Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation, Vol. 38: Perspectives on motivation* (págs. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour, *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. *Deporte*, 8(1), 31-45.
- Duda, J. L., Cumming y Balaguer, I. (2005). Enhancing athletes’ self regulation, task involvement and self-determination via psychosocial skills training. En D. Hackfort, J. Duda, y R. Lidor (Eds.). *Handbook of Research in Applied Spor Psychology* (pp. 159-181). Morgantown, WV: FIT.
- Estrada, O. y Pérez, E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 31-45.
- Estrada, O. y Pérez, E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Festinger, L., Schachter, S., y Back, K. (1950). Social pressure in informal groups. New York: Harper y Ross.*
- Gearity, B. T., & Murray, M. A. (2011). Athletes’ experiences of psychological effects of poor coaching. *Psychology of Sport Science*, 12, 213-221.
- Goudas, M. (1998). Motivational climate and intrinsic motivation of young basketball players. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 323-327.
- Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., y Underwood, M (1995). It ain’t what you do, it’s the way you do it! Teaching style affects children’s motivation in track and field lessons. *The Sport Psychologist*, 9, 254-264.
- Goudas, M., y Biddle, S. (1994). Perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes. *European Journal of Psychology of Education*, 9, 241-250.
- Hardy, J., Hall, C.R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905–917.
- 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
- Iso-Ahola, S. E., y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131 147.

- Jowett, S., Poczwadowski, A., & Lavallee, D. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. En S. Jowett, & D. Lavallee (Edits.), *Social psychology in sport* (págs. 3-14). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S. (2005). On repairing and enhancing the coach-athlete relationship. In S. Jowett, & M. Jones (Eds.), *The psychology of coaching*. Leicester: The British Psychological Society, Sport and Exercise Psychology Division.
- Jowett, S. (2009). Validating coach-athlete relationship measures with the nomological network. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13, 34-51
- Jowett, S., y Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 245-257.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete- coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.
- Kanfer, R. (1994). Motivation. En N. Nicholson (Ed.), *The Blackwell dictionary of organizational behavior*. Oxford: Blackwell publishers.
- Katz, I, Assor, A. y Kanat, Y. (2008). A projective assessment of autonomous motivation in children: Correlational and experimental evidence. *Motivation and Emotion*, 32, 109-119.
- Latinjak, A. y Torregrosa, M. (2011). Aplicando el auto-habla con tenistas adultos: La familiarización con la técnica. *Apunts*, 103(1), 9-15.
- Latinjak, A., Torregrosa, M. y 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., 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.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivacional model. *Journal of Sports Science*, 21(11), 883-904.

- Miquelon, P. y Vallerand, R. (2006). Goal motives, well-being, and physical health: Happiness and self-realization as psychological resources under challenge. *Motivation and Emotion, 30*, 259-272.
- Miquelon, P., Vallerand, R., Grouzet, F. y Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 913-924.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology, 71*, 225-242.
- Papaioannou, A. (1994). Development of a questionnaire to measure achievement orientations in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 65*, 11-20.
- Ratelle, C., Guay, F., Vallerand, R., Larose, S. y Senécal, C. (2007). Autonomous, controlled, and amotivated types of academic motivation: A person-oriented analysis. *Journal of Educational Psychology, 99*(4), 734-746.
- Reardon, J.P. (1993). Handling the self-talk of athletes. In K.P. Henschen & W.F. Straub (Eds.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior* (3rd ed., pp. 203–211). Forest Glen, MI: Mouvement Publications.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd Ed.). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Seifriz, J., Duda, J., y Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 14*, 375-391.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social-cognitive approaches to coaching behaviours. En S. Jowett, & D. Lavallee, *Social psychology in sport* (págs. 74-90). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Theeboom, M., De Knop, P., y Weiss, M. R. (1995). Motivational climate, psychosocial responses, and motor skill development in children's sport: A field based intervention study. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 294-311.

Vygotsky, L.S. (1986). In A. Kozulin (Ed.), *Thought and language*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.

## ANEXOS

TABLA 1

Media, Desviación típica y Coeficiente Alfa.

<b>VARIABLES</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b><math>\alpha</math></b>
Complementariedad	6,107	,934	,725
Cercanía	6,036	,970	,762
Compromiso	4,611	1,395	,549
Autonomía	3,583	,691	,652
Competencia	4,060	,604	,762
Relación	4,494	,742	,896
Intrínseca	5,722	1,266	,867
Integrada	5,389	1,288	,793
Identificada	5,183	1,518	,847
Introyectada	4,468	1,460	,586
Extrínseca	2,524	1,801	,865
Amotivación	2,381	1,561	,671
Concentración	3,048	,574	,683
Control Ansiedad	2,357	,763	,623
Confianza	2,952	,693	,760
Instrucción	2,938	,622	,713
Preocupación	,9524	,720	,814
Retirada	,610	,664	,813
Fatiga Somática	,919	,643	,707
Pensamientos Irrelevantes	1,018	,962	,754
Ansiedad Somática	2,044	,684	,796
Ansiedad Cognitiva	2,409	,698	,783
Autoconfianza	3,167	,526	,619

TABLA 2.  
Correlaciones bivariadas

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1.Complementariedad	1,889**	,491**	,555**	,366*	,635**	,387*	,041	,364*	,186	,169	-,026	,341*	,195	,396**	,161	-,179	-,212	-,119	,176	-,113	-,283	,268	
2.Cercanía	1	,598**	,478**	,475**	,647**	,366*	,094	,292	,152	,073	,014	,363*	,205	,409**	,248	-,140	-,158	-,075	,176	-,203	-,330*	,241	
3.Compromiso	1	,530**	,472**	,230	,361*	,184	,310*	,297	,333*	,141	,347*	,216	,314*	,251	-,157	-,094	-,128	-,130	-,225	-,278	,407**		
4.Autonomía	1	,568**	,459**	,322*	,033	,326*	,265	,172	-,072	,386*	,341*	,495**	,236	-,377*	-,337*	-,149	-,135	-,352*	-,481**	,655**			
5.Competencia	1	,487**	,359*	,395**	,236	,175	-,035	-,175	,544**	,118	,386*	,467**	-,400**	-,363*	-,207	-,033	-,361*	-,445**	,428**				
6.Relación	1	,189	,230	,308*	,245	,013	-,223	,224	,163	,234	,060	-,121	-,094	,094	,182	-,156	-,237	,253					
7.Intrínseca	1	,590**	,732**	,452**	,206	-,243	,526**	,212	,309*	,475**	,032	-,148	-,054	,226	,047	-,083	,100						
8.Integrada	1	,416**	,460**	,058	-,135	,388*	,147	,091	,359*	-,139	-,132	,084	,258	,057	,084	,099							
9.Identificada	1	,441**	,243	-,348*	,356*	,188	,168	,269	,013	,056	,070	,138	,117	-,077	,112								
10.Introyectada	1	,359*	,178	,173	,443**	,039	,251	,158	,289	,282	,195	,299	,007	,050									
11.Extrínseca	1	,522**	,125	,304	,225	,230	,002	,122	,098	-,124	,163	,102	,127										
12.Amotivación	1	-,003	,369*	,135	,109	,137	,312*	,187	,026	,154	,135	-,077											
13.Concentración	1	,250	,710**	,760**	-,188	-,265	-,209	,058	-,138	-,316*	,325*												
14.Control Ansiedad	1	,319*	,471**	,054	,109	,130	,010	,191	,164	,179													
15.Confianza	1	,584**	-,374*	-,368*	-,228	-,107	-,210	-,179	,558**														
16.Instrucción	1	-,100	-,178	-,176	-,098	-,009	-,135	,187															
17.Preocupación	1	,759**	,614**	,492**	,325*	,324*	-,506**																
18.Retirada	1	,717**	,416**	,407**	,281	-,499**																	
19.Fatiga Somática	1	,507**	,271	,217	-,291																		
20.Pensamientos irrelevantes	1,343*	,254	-,180																				
21.Ansiedad Somática	1	,629**	-,278																				
22.Ansiedad Cognitiva	1	,232																					
23.Autoconfianza	1																						

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

TABLA 3

Coeficientes del análisis de regresión por bloques con la motivación, las necesidades psicológicas básicas y la relación entrenador- deportista como variables predictoras y el autodiálogo como variable predicha

Variables	B	Error estándar	Beta	T	Sig.
<b>Concentración</b>					
Bloque 1					
Intrínseca	,237	,104	,523	2,280	,029
<b>Control Ansiedad</b>					
Bloque 1					
Amotivación	,221	,102	,453	2,164	,037
<b>Confianza</b>					
Bloque 2					
Autonomía	,382	,201	,382	1,907	,066
<b>Instrucción</b>					
Bloque 1					
Intrínseca	,257	,116	,523	2,217	,033
<b>Preocupación</b>					
Bloque 2					
Integrada	-,259	,114	-,463	-2,270	,030
Autonomía	-,539	,206	-,518	-2,616	,013
<b>Desenganche</b>					
Bloque 1					
Identificada	,209	,095	,478	2,196	,035
Introyectada	,201	,077	,441	2,604	,014
Amotivación	,171	,081	,401	2,112	,043
Bloque 2					
Autonomía	-,458	,176	-,477	-2,605	,014
<b>Fatiga Somática</b>					
	Ningún bloque predice				
<b>Pensamientos Irrelevantes</b>					
	Ningún bloque predice				

TABLA 4.

Coeficientes del análisis de regresión por pasos con el autodiálogo como variable predictoras y la ansiedad como variable predicha

Variables	B	Error estándar	Beta	t	Sig.
<b>Ansiedad Somática</b>					
Retirada	,419	,149	,407	2,821	,007
<b>Ansiedad Cognitiva</b>					
Preocupación	,314	,145	,324	2,167	,036
<b>Autoconfianza</b>					
Confianza	,424	,100	,558	4,250	,000
Preocupación	-,253	,097	-,346	-2,622	,012