

# FACTORES PERSONALES Y SOCIALES RELACIONADOS CON EL AUTO-DIÁLOGO HABITUAL EN LA COMPETICIÓN DE DEPORTES DE EQUIPO

Juan Manuel Flores Cabanillas 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)

## 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 remplazándolas 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).

Una amplia literatura sobre el autodiálogo existe también en el ámbito del deporte y el ejercicio (Hardy, 2006; Hardy, Oliver & Tod, 2008). En su examen de cerca de 50 estudios, Tod, Hardy, y Oliver (2011) encontró que el uso de autodiálogo positivo, de instrucción y charla motivacional puede mejorar el rendimiento en una amplia variedad de tareas. Asimismo, no encontró pruebas de que el uso del autodiálogo negativo asociado con el rendimiento disminuye en estos dominios. Aunque sus funciones de autorregulación están bien documentados, Leary (2004) tuvo un carácter marcadamente negativo del autodiálogo, observando que muchas emociones desagradables son en gran parte debido a cómo y cuán a menudo la gente habla con ellos mismos. Gran cantidad de la literatura de investigación se centra en la función de autodiálogo negativo para hablar de depresión, ansiedad y otras formas de disfunción (Beck, 1976; Kendall, Howard & Hays, 1989). Por ejemplo, una tendencia a utilizar excesivamente el autodiálogo positivo está relacionada con tendencias maníacas y narcisistas, mientras que una tendencia a utilizar fundamentalmente el autodiálogo negativo está asociado con la depresión y la ansiedad (Garamoni & Schwartz, 1989). A pesar de mucho interés en los aspectos de autorregulación del autodiálogo, se han realizado muy pocos estudios sobre los tipos de factores que podrían estar asociados con una baja o alta frecuencia de uso del autodiálogo.

En el ámbito de la psicología, la personalidad ocupa una posición central. Ello se debe a la necesidad de conocer al individuo en su totalidad para llegar a una comprensión explicativa del comportamiento humano, como un conjunto energético, estructural, motivacional y dinámicamente inserto en el contexto concreto de un grupo social.

La personalidad es el núcleo psicológico del individuo ó, “el autoesquema del individuo que comprende sus características psicofisiológicas y que determina el estilo cognitivo y de comportamiento específico del sujeto en interacción con el entorno físico y social” (González, 1989).

La personalidad es un marco organizador de la conducta que tiene como elemento aglutinador a la memoria, que es responsable de la coherencia de las múltiples experiencias individuales.

El conjunto de percepciones o representaciones referentes a uno mismo son diferentes para cada persona. Esto conlleva que cada individuo humano tiene un comportamiento particular acorde con la forma en que se percibe a sí mismo y sus capacidades.

Los factores del entorno son percibidos y evaluados por cada persona en función de su organización cognoscitiva. En este sentido podemos afirmar que no existen dos personalidades iguales.

Como se desprende de la presente definición, la personalidad denota diferencias en las características fisiológicas y psicológicas individuales permanentes que determinan el comportamiento.

Costa y McCrae, (1992) describen la personalidad entendiéndola en función a cinco grandes dimensiones, las cuales serían: Neuroticismo, Extraversión, Apertura Mental, Agradabilidad y Conciencia. Estos rasgos están presentes en todas las personas y como tal, son variables importantes para explicar la conducta humana. En sus intentos por establecer vínculos entre los rasgos de personalidad desde el modelo de los cinco factores con el afrontamiento, Connor-Smith y Flachsbart (2007) señalan que el rasgo neuroticismo es el que mejor explicaría la respuesta de estrés del individuo; así, las personas con alto neuroticismo son más propensas a evaluar las situaciones como amenazantes y peligrosas. Es por ello que a nivel emocional estas personas experimentan fácilmente emociones negativas. Por otro lado, la baja extraversión se asocia con problemas emocionales, recordemos que son componentes de este rasgo la sociabilidad y emociones positivas. Respecto a los rasgos apertura y agradabilidad se encuentra poca evidencia para explicar por sí mismas las evaluaciones y reacciones de estrés y afrontamiento. Snyder (1999) agrega importantes relaciones entre rasgos de personalidad con el autodiálogo. Con el fin de poder estudiar si dichas relaciones se dan en nuestro medio hemos elegido investigarla en deportistas, lo cuales se encuentran bajo una condición de estrés debido a la competitividad de la tarea. Lo que intentamos es aclarar como es la relación entre estas variables, ya que son determinantes para explicar el ajuste de dichos deportistas a la situación deportiva que experimentan y permite establecer un pronóstico de uso del autodiálogo, ya sea positivo o negativo.

El principal trabajo desarrollado en el ámbito empresarial sobre el empoderamiento de equipo (Kirkman & Rosen, 1997; Kirkman & Rosen 1999) proponía un modelo basado en cuatro dimensiones (potencia, sentimiento, autonomía e impacto), en el que además destacaba que la motivación intrínseca es inherente al empoderamiento de equipo (Kirkman & Rosen 1999). Como se refleja en otros estudios, el empoderamiento de equipo, supone algo más complejo que la simple suma de

empoderamiento a nivel individual de los componentes de un equipo (Kozlowski & Bell, 2003), siendo un constructo que nace de la cognición colectiva (Gibson, 2001) y que, debido a que las características de cualquier equipo son dinámicas, puede variar en función del contexto (Mark, Mathieu, & Zaccaro, 2001; Brehony, 2008). Además estos estudios han definido el término, como el incremento de la motivación en la tarea a realizar, debido a la evaluación positiva por parte de los miembros del equipo de sus tareas organizativas (Kirkman & Rosen, 2000), la creencia que tiene un colectivo sobre el nivel de autoridad que poseen para controlar su entorno de trabajo, y su responsabilidad en el funcionamiento del equipo (Mathieu, Gilson, & Thomas, 2006) o la percepción compartida por los miembros del equipo en cuanto al nivel de fortalecimiento que tiene el mismo (Chen, Kanfer, Kirkman, & Allen, 2007). También se ha demostrado en estas investigaciones, que existe una relación positiva del empoderamiento de equipo con la efectividad colectiva (Kirkman, Rosen, Tesluk, & Gibson, 2004) y con el rendimiento grupal (Chen et al., 2007). Sin embargo, todos estos estudios se han realizado en el ámbito empresarial, por lo que aparece la necesidad de extrapolar y extender estos conocimientos al contexto deportivo, para ver su influencia en el mismo y mejorar las dinámicas colectivas de los jugadores.

La investigación que examina las relaciones entre la percepción del clima motivacional generado por el entrenador y los pensamientos es limitada. Zourbanos et al. (2010) sugiere que el autodiálogo de los atletas es maleable debido a los estímulos recibidos del entorno social subrayando el importante papel de los entrenadores y el comportamiento que se exhibe en el entrenamiento y la competición. En una serie de estudios, Zourbanos et al (2010; 2011) utilizaron diferentes enfoques teóricos (por ejemplo, comportamiento del entrenador, apoyo social) y metodologías (p. ej., experimental, de corte transversal) para el análisis de las relaciones entre el comportamiento del entrenador y el autodiálogo de los deportistas. Se concluye, que los entrenadores" positivos o negativos puede influir en el comportamiento de los atletas" aumentando el uso de un autodiálogo positivo o negativo, respectivamente. De hecho, hay pruebas en relación con estas relaciones basadas en el marco de AGT. Más específicamente, en dos estudios (Hatzigeorgiadis & Biddle, 1999; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2002) en los que sugiere que la implicación hacia las tareas tiene asociaciones positivas con individuos" los patrones de pensamiento, mientras que la relación de ego, orientación y patrones de pensamiento es moderado por factores personales como la competencia percibida (Nicholls, 1984). En un estudio reciente en educación física, Zourbanos, Papaioannou, Argyropoulou y Hatzigeorgiadis (2014) reveló que para los estudiantes con baja competencia percibida y orientación al ego está positivamente relacionada con el uso del

autodiálogo, mientras que para los estudiantes con alta competencia percibida no existía ninguna relación entre el ego y las diferentes orientaciones del autodiálogo.

No conocemos hasta la fecha estudios que hayan analizado estas variables (empoderamiento de equipo, autodiálogo y personalidad), de forma simultánea en el ámbito deportivo, por lo que, el principal objetivo de este estudio, será analizar cómo se relacionan estas variables y si pueden predecir el uso de un determinado tipo de autodiálogo en competición, ya sea positivo o negativo.

A partir de los objetivos planteados, se establecen 3 hipótesis de estudio: 1) Los jugadores con puntuaciones altas en el factor Neuroticismo serán más propensos a utilizar un autodiálogo negativo en competición. 2) Puntuaciones altas en los factores facilitadores del empoderamiento como el apoyo a la autonomía, implicación a la tarea y el apoyo social predecirán el uso del autodiálogo positivo en todas sus formas (motivación, control de la ansiedad, confianza e instrucción) de los jugadores en competición. 3) Puntuaciones altas en los factores Clima controlador del entrenador e implicación al ego predecirá el uso del autodiálogo negativo en todas sus formas (Retirada, fatiga somática, preocupación y pensamientos irrelevantes) de los jugadores en competición

## **Método**

### **Participantes**

Un total de 168 deportistas formaron parte de la muestra de estudio. Todos estos deportistas pertenecían a equipos de diferentes modalidades de deportes de ámbito colectivo, como fútbol (N = 144), Balonmano (N = 13) y baloncesto (N = 11). Los x equipos que participaron en la investigación correspondían a diferentes categorías del sistema de deporte federado español, abarcando desde la categoría Cadetes hasta Senior, con edades comprendidas entre los 15 y los 38 años. Los deportistas participantes en el estudio estaban compitiendo a nivel federado en los campeonatos estipulados por la federación a su modalidad deportiva, y desarrollaban sus actividades en la provincia de Alicante (España).

## **Instrumentos de medida**

### Autodiálogo

STS (Self-Talk Scale) Brinthaupt

El desarrollo y la validación inicial de la escala Self-Talk (STS, Brinthaupt et al., 2009) permite a los investigadores examinar Diferencias individuales en la frecuencia de la conversación de uno mismo. El STS es general Medida de la auto-charla que es aplicable a la gama del extranjero de la uno mismo-Comportamientos y situaciones regulatorias. La escala consta de 16 elementos Clasificado en una escala de frecuencia de cinco puntos (1 = nunca, 5 = muy a menudo) Usando el tallo común "Hablo conmigo mismo cuando. . Brinthaupt et al., 2009) hace posible analizar las diferencias en la frecuencia de uso del autodiálogo. Identificó la evaluación social, la autocrítica, el auto-refuerzo, y funciones de auto-gestión. La función de evaluación social se refiere al autodiálogo relacionado con las interacciones sociales de una persona (por ejemplo, reproduciendo algo dicho a otra persona o imaginando cómo otras personas respondieron a las cosas que uno dice). La función del auto-refuerzo refleja el autodiálogo que se centra en eventos positivos (por ejemplo, sentirse orgulloso de algo que uno ha hecho o cuando algo bueno ha sucedido). La autocrítica se refiere a autodiálogo sobre eventos negativos (por ejemplo, sentirse desalentado sobre sí mismo o criticar a sí mismos por algo que se ha dicho o hecho).

### 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 37 perteneciente al factor Pensamientos Irrelevantes. Los alfas obtenidos en los seis factores fueron los siguientes: Motivación

( $\alpha = .765$ ), Control Ansiedad ( $\alpha = .912$ ), Confianza ( $\alpha = .780$ ), Instrucción ( $\alpha = .791$ ), Preocupación ( $\alpha = .853$ ), Retirada ( $\alpha = .798$ ), F.Somática ( $\alpha = .818$ ) y P. Irrelevantes ( $\alpha = .822$ )

### EDMCQ-C

El instrumento original consistió en 34 ítems que captaban la tarea percibida con clima motivacional, apoyo a la autonomía y apoyo social del entrenador que representan una estructura más amplia del "clima de empoderamiento", mientras que la implicación al ego el clima motivacional y controlador del entrenador produciendo una estructura más amplia.

Para evaluar el clima de empoderamiento se utilizó la versión española del Cuestionario del Clima Motivacional Empowering y Disempowering (EDMCQ-C; Appleton, Ntoumanis, Quested, Viladrich y Duda, 2016; Balaguer, Castillo y Tomás, en revisión). La escala de percepción del clima está compuesta por 32 ítems provenientes de 5 (implicación en la tarea, apoyo a la autonomía, apoyo social, implicación al ego y clima motivacional y controlador del entrenador), encabezados por el siguiente enunciado: "Piensa en cómo han ido las cosas en tu equipo la mayor parte del tiempo durante las últimas tres o cuatro semanas". La escala de respuesta es tipo Likert de cinco puntos (1=muy en desacuerdo; 5= muy de acuerdo). Investigaciones previas apoyan la consistencia interna de las dimensiones empowering y disempowering (Appleton et al., 2016). Los alfas obtenidos en los cinco factores fueron los siguientes: implicación en la tarea ( $\alpha = .878$ ) , apoyo a la autonomía ( $\alpha = .783$ ), apoyo social ( $\alpha = .799$ ), implicación al ego( $\alpha = .832$ ) y clima motivacional y controlador del entrenador( $\alpha = .770$ )

### BFI-10

El cuestionario de personalidad BFI-10 es una versión más corta del cuestionario BFI (John & Srivastava, 1999) y consta de 10 preguntas. Contrastando polos de cada uno de los modelos de dominio de los Cinco Grandes son evaluados con dos preguntas cada uno. El método de respuesta es escala Likert de 1 a 5 siendo la respuesta totalmente en desacuerdo o totalmente de acuerdo respectivamente . La validación del cuestionario se llevó a cabo en base a dos muestras procedentes de Estados Unidos y dos muestras de Alemania, y el promedio de los coeficientes de fiabilidad,

obtenidos por el método de test-retest, ascendieron a 0,75 (Rammstedt, 2007). El cuestionario fue traducido al español.

## **Procedimiento**

El primer paso para conseguir la muestra fue contactar con los clubs de los equipos ubicados tanto dentro del municipio como los de las comarcas adyacentes, ya que la población deportiva es notable. Se concertaron reuniones, tanto con coordinadores de dichos equipos como con sus respectivos entrenadores, con el fin de informarles sobre los objetivos del estudio, así como de su carácter anónimo, y poder obtener los permisos oportunos para asistir a un entrenamiento con el objeto de realizar el pase de cuestionarios. Una vez obtenidos los permisos, se coordinó con los entrenadores los días de asistencia a los entrenamientos para llevar a cabo el dicho pase. Los cuestionarios se desarrollaron durante un período de tiempo aproximado de un mes. La recogida de los datos se realizó mediante un diseño transversal, ya que solo se efectuó una medición para cada equipo, aproximadamente durante el último tercio de la competición.

El día acordado, el investigador acudió a las instalaciones deportivas de los equipos correspondientes para administrar la batería de cuestionarios. Se estableció un protocolo de actuación para el proceso de recogida de datos, consistente en citar al entrenador y a los componentes de los equipos 20 minutos antes de su hora habitual de entrenamiento, en el vestuario o sala que el club dispusiera, para rellenar dichos cuestionarios, previamente explicados y en un clima confortable, de manera individual, permitiendo a los jugadores concentrarse evitando así posibles distracciones.

Previamente a la cumplimentación de los cuestionarios el investigador informó a los deportistas de los objetivos del estudio, de sus fines exclusivamente científicos y académicos, de su carácter anónimo y voluntario, y de la estricta confidencialidad de los datos obtenidos en el mismo. Para no condicionar las repuestas de los jugadores se pidió al entrenador que abandonara el vestuario o sala durante este proceso. Los participantes necesitaron aproximadamente 15 minutos para cumplimentar los cuestionarios, contando con la presencia del investigador para resolver cualquier tipo de duda que pudiera surgir.

Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (in press). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C).

Bray, S., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2004). The relationship of task self-efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer. *Journal of Sport Sciences*, 22(5), 429-437.

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.

Diggelidis, N., Papaioannou, A., Lapidis, K., & Christodoulidis T. (2003). A one-year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 195-210.

Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 311-318. doi:10.1080/1612197X.2013.839414

Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). The coach-created motivational climate. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology of sport* (pp. 117-130). Champaign, IL: Human Kinetics.

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

Hardy, J. Oliver, E., & Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk in sport. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 37-74). London: Routledge.

Hardy, J., & Zourbanos, N. (in press). *Self-talk in sport*. In R. Shinke, K. McGannon, & B. Smith. (Eds.). *The Routledge International Handbook of Sport Psychology*. Oxfordshire, UK: Routledge.

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

Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (1999). The effects of goal orientation and perceived competence on cognitive interference during tennis and snooker performance. *Journal of Sport Behavior*, 22, 479-501.

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*, 138-150.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., & Theodorakis, Y. (2008). Exploring the functions of self-talk: The mediating role of self-efficacy on the self-talk – performance relationship in young tennis players. *The Sport Psychologist, 22*, 458-471.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Latinjak, A., & Theodorakis, Y. (2014). *Self-talk*. In A. Papaioannou & D. Hackfort: Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts, (pp. 372-385). London. Taylor & Francis.

Kavussanu, M., & Roberts, G. C. (1996). Motivation in physical activity contexts: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 18*(3), 264-280.

Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V., & Hatzigeorgiadis, A. (2014). Goal-directed and undirected self-talk: Exploring a new perspective for the study of athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise, 15*, 548-558. doi:10.1016/j.psychsport.2014.05.007

Miller, B. W., Roberts, G. C. & Ommundsen, Y. (2004). Effect of motivational climate on sportpersonship among young male and female football players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 14*, 193-202.

Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 17, 643-665.

Ommundsen, Y., Roberts, G. C., & Kavussanu, M. (1998). Perceived motivational climate and cognitive and affective correlates among Norwegian athletes. *Journal of Sports Sciences*, 16, 153-164.

O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2014). Relations of parent and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: Who is more influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 395-408.

Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2012). Cognitions: self-talk and performance. In S. Murphy (Ed.), *Oxford handbook of sport and performance psychology. Part two: Individual psychological processes in performance* (pp. 191–212). New York: Oxford University Press.

Tod, D., Oliver, E., & Hardy, J. (2011). Self-talk: A systematic review. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 33, 666-687.

Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2005). Peer motivational climate in youth sport: A qualitative inquiry. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(5), 497-516.

Zourbanos, N., Chroni, S., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2013). The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in novice undergraduate students. *Journal of Athletic Enhancement*, 2 (3), 1-5.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., & Papaioannou, A. (2009). Automatic self-talk questionnaire for sports (ASTQS): development and preliminary validity of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23, 233-251.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 407-414.

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. doi: 10.1007/s11031-013-9378-x.