



TRABAJO FIN DE MÁSTER

“Efecto en el rendimiento competitivo de una intervención breve en el auto-dialogo de tenistas recreativos”

MASTER UNIVERSITARIO EN ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO Y SALUD

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ (ELCHE)

ALUMNO: PEDRO FRANCISCO GARCÍA GARCÍA

DNI: 23016448A

TUTOR: EDUARDO MANUEL CERVELLO GIMENO

RESUMEN

En competición, los tenistas tienen que soportar importantes cargas tanto físicas como psicológicas. El propósito del presente estudio ha sido determinar los efectos del Auto-diálogo sobre el rendimiento de los tenistas en competición y que factores del mismo son los que más influyen en el rendimiento. Participaron 18 sujetos con edades comprendidas entre los 17 y 51 años (14 hombres y 4 mujeres) que fueron instruidos en el uso del Auto-diálogo instruccional y motivacional en situaciones de competición. Los resultados mostraron una correlación alta entre las variables positivas del Auto-diálogo (fuerza, concentración, relajación y confianza) y el rendimiento. El factor concentración resultó ser el más influyente, así como el factor que más predecía de manera significativa el rendimiento total. También se produjo una disminución significativa de la preocupación.

PALABRAS CLAVE: Auto-diálogo, rendimiento, tenistas.

ABSTRACT

In competition tennis players have to deal with both physical and psychological burdens. The aim of this study was to determinate what are the effects self-talk produces in tennis performance during competition and what positive factors of Self-talk are the ones that influence the more in performance. It was attended with a sample of 18 participants aged 17 to 51 (14 boys and 4 girls) who were instructed to use instructional and motivational self-talk during competition. The results showed a direct association between the positive factors of self-talk (Psych up, Anxiety Control, Confidence and Instruction) and performance. Instruction was the most influential among all, and also the one that

predicted most significantly full performance. Furthermore there was a significant decreased worry.

KEYWORDS: Self-talk, performance, tennis players.

INTRODUCCIÓN

El auto-diálogo, 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 ámbito deportivo esta variable cobra especial importancia a través de su influencia en el rendimiento, ya que su conocimiento nos va a permitir identificar y modificar el diálogo interno des-adaptativo de los deportistas. Hardy, Hall and Hardy (2005) describieron el auto-diálogo como un “fenómeno multidimensional que engloba las verbalizaciones que los deportistas mantienen consigo mismos”.

Actualmente existe un creciente reconocimiento en que los individuos ejercen un control considerable sobre sus emociones, utilizando una amplia gama de estrategias para influir en sus emociones y regular parte de ellas (Gross, 1998). En esa línea Rushall (1996), pone de relieve la importancia del entrenamiento mental como un todo para el control del pensamiento, semejante a como sucede con la faceta física (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad).

Beilock y Carr (2007) probaron una serie de estrategias conocidas como “Estrategias de Regulación de Emociones”, las cuales trataban de rebajar el nivel de ansiedad en un momento de elevada cantidad de estrés.

En esta línea (Balk, et. al. 2013) han probado efectivamente una serie de estrategias para disminuir el nivel de ansiedad en jugadores de golf, siguiendo las teorías atencionales y conductivas que explicaban cómo reducir el nivel de ansiedad en una situación bajo presión (Baumeister y Showers, 1986).

Piñol y Cervelló (2016) demuestran que las tres Estrategias de Regulación de Emociones (Reevaluación Cognitiva, Distracción y Auto-instrucción) son efectivas para reducir el nivel de ansiedad y sensación de ahogo durante el saque en tenistas en formación.

La intención del estudio ha sido la de centrarse en la Auto-diálogo (Self-Talk) como instrumento que nos permita disminuir el nivel de ansiedad y estrés durante la competición en tenis, y poder así incrementar el rendimiento.

Los beneficios del auto-diálogo han sido claramente demostrados (Hardy,2006; Edwards, Tod, & MCGuigan, 2008; Koloventonis, Goudas, & Dermitzaaki, 2011; Hardy, Tod, & Oliver, 2011; Weinberg, Miller, & Horn, 2012) .

De la misma manera han sido examinadas las diferencias entre auto-diálogo positivo y negativo (Dagrou, Gauvin, & Halliwell, 1992; Van Raalte, Brewer, Lewis, & Linder, 1995). Así como los tipos de auto-diálogo, instruccional y motivacional (Beneka et al., 2013; Boroujeni & Shahbazi, 2011; Edwards et al., 2008; Hatzigeorgiadis Theodorakis & Zourbanos 2004; kilovenonis et a., 2011 Tod, Thatcher, McGuigan, & Thatcher, 2009). Enfocando el auto-diálogo instruccional hacia aspectos técnicos, tácticos y demandas kinestésicas del rendimiento, mientras que el auto-diálogo motivacional se asociaba con control del arousal e incremento del esfuerzo requerido por la tarea (Hardy, 2006; Hard, Gammage, & Hall, 2001; Hatzigeorgiadis et al., 2004). Estos autores coinciden en que dadas estas diferencias entre el auto-diálogo

instruccional y motivacional, el impacto sobre el rendimiento depende tanto de la naturaleza del auto-diálogo como de la naturaleza de la tarea.

Theodorakis, Weinberg, Natsis Douma, and Kazakas (2000) demuestran que el auto-diálogo instruccional mejora el rendimiento para tareas que requieren motricidad fina (precisión en el pase en fútbol). Mientras que ambos tipos de auto-diálogo (motivacional e instruccional) ayudan a una mejora del rendimiento en tareas que requieren motricidad gruesa.

Chang, Ho, Jing-Horng, Ou & Song (2013) demostraron que tanto el auto-diálogo motivacional (Ej. yo puedo hacerlo) como el instruccional (Ej. mira a la diana, no bloques la muñeca, etc.) se relacionan más positivamente con el rendimiento que el auto-diálogo irrelevante en relación al softball. Por otra parte el auto-diálogo motivacional resultó ser el que más incrementó al rendimiento en lanzamientos de larga distancia, mientras que ambos motivacional e instruccional resultaron muy positivos en los lanzamientos de precisión y puntería.

Así, a partir de todos estos trabajos anteriores, y con la intención de profundizar aún más en la comprensión de las relaciones entre auto-diálogo y rendimiento deportivo, el principal objetivo del presente estudio fue probar que el auto-diálogo (Self-Talk) es un instrumento que nos permite disminuir el nivel de ansiedad y estrés durante la competición en tenis, y poder así incrementar el rendimiento.

Nuestras hipótesis de trabajo son que; a) habrá una relación positiva entre los factores positivos del auto-diálogo (fuerza, relajación, confianza y concentración) con el rendimiento; y b) que tras la corta intervención de trabajo con auto-diálogo el rendimiento se incrementará.

MÉTODO

Participantes

Participaron 18 tenistas con edades comprendidas entre 16 y 51 años (14 hombres y 4 mujeres). Todos ellos tienen una experiencia en la práctica del tenis de más de 5 años.

Antes de participar en este nuestro estudio, se les facilitó una hoja informativa acerca del mismo y una de consentimiento que rellenaron los padres de los sujetos menores de edad. A los adultos solo se les hizo entrega de la hoja informativa.

Instrumentos

Para evaluar el Auto-diálogo utilizamos Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports (ASTQS). Este cuestionario mide el contenido y la estructura del auto-diálogo de los deportistas en el ámbito de competición. Consta de 40 ítems agrupados en 8 factores: Fuerza (1, 5, 9, 14, 16, ejemplo: “Me siento fuerte”), Relajación (2, 8, 11, 17, ejemplo: “no te enfades”), Confianza (3, 6, 12, 15, 19, ejemplo: “estoy muy bien preparado”), Concentración (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”), Abandono (21, 28, 34, 36, 40, ejemplo: “quiero dejarlo”), Agotamiento (23, 25, 29, 31, 37, ejemplo: “mi cuerpo no está en un buen estado”) y Pensamientos Irrelevantes (26, 30, 38, ejemplo: “tengo hambre”).

La escala de respuesta tipo Likert oscila desde 0 (nada) a 4 (Totalmente). Fue empleada en tres momentos temporales (antes de comenzar la intervención, después de una sesión teórica y una sesión de pista, y finalmente después de la competición).

Para medir el rendimiento se les pasó un cuestionario al entrenador y jugador compuesto por un único ítem, y que representa la sensación personal de rendimiento,

con las respuestas recogidas en una escala tipo Likert que oscila desde 0 (menos de lo habitual) a 10 (más de lo habitual) empleado en un único momento temporal justo después de la competición.

Procedimiento

Este estudio se realizó en las instalaciones del PDM San Javier en Murcia. Antes del pase de los cuestionarios, todos los participantes fueron informados sobre el objetivo del estudio y se les resolvió cualquier duda que pudiera aparecer. El estudio se desarrolló longitudinalmente durante tres semanas, con un total de cuatro sesiones (1 teórica y 3 de pista), donde se trabajó una estrategia por intervención en colaboración con los entrenadores. Durante la primera intervención solo se midió el Auto-diálogo rasgo.

La primera sesión fue teórica y se explicaron el concepto de auto-diálogo, tipos y se les dio algunos ejemplos donde se sustituyen pensamientos negativos por positivos en tenis, buscando que entiendan la importancia del auto-diálogo y la mejor manera de usarlo. También se les presentó un ritual que les ayudara superar el impulso de producir pensamientos negativos y ayudando a enfocar la atención hacia datos que les den soluciones reales para el juego o partido.

A continuación se realizó una sesión de pista donde se trabajó con carros de bolas. Después de ello se produjo una nueva medición del Auto-diálogo.

Posteriormente se llevaron a cabo dos nuevas sesiones de trabajo en situaciones de puntuación generando tensión en los jugadores como empezar sets con 5-2 a favor o en contra, jugar 0-40 a favor o en contra, estar obligado a jugar solo con segundo saque, etc.

Y finalmente se organizó una competición de club, con premios para el ganador y finalista, tras la cual se produjo una nueva medición del auto-diálogo y del rendimiento.

REFERENCIAS

Balk, Yannick A.; Adriaanse, Marieke A.; De Ridder, Denise T. D.; Evers, Catharine (2013). Coping Under Pressure: Employing Emotion Regulation Strategies to Enhance Performance Under Pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*; Aug2013, Vol. 35 Issue 4, p408

Baumeister, R.F., & Showers, C.J. (1986). A review of paradoxical performance effects: Choking under pressure in sports and mental tests. *European journal of social Psychology*, 16(4), 361-383.

Calvete, E., Estevéz, A., Landín, C., Martínez, Y., Cardeñoso, O., Villardón L. y Villa, A. (2005). Self-talk and affective problems in college students: Trabajo Fin de Máster Factores Sociales, Motivación Autodeterminada y Autodiálogo 14 valence of thinking and cognitive content specificity. *The Spanish Journal of Psychology*. 8, 56-57.

Cervelló, E.; Santos-Rosa, F.J.; Jiménez, R.; Nerea, A y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista de motricidad*, 9, 141-161.

Dagrou, E. Gauvin, L. & Halliwell, W. (1992). The effects of positive, negative and neutral seltalk on motor performance. *Canadian Journal o Sport Sciennes*, 17, 145-147.

Estrada, C. O. & Pérez, C. E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8 (1), 31-45

Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(2), 89-1101.

Goudas, M., Hatzidimitriou, V., & Kikidi, M. (2006). The effects of self-talk on throwing and jumping events performance. *Hellenic Journal of Psychology*, 3, 105-116.

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. PubMed doi:10.1037/0022-3514.74.1.224

Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306-318.

Hardy, J. y Roberts, R. (2009). Awareness and motivation to change negative self-talk. *The Sport Psychologist*, 23(4), 435-450.

Hardy, J., Hall, C.R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905–917.

Hardy, J., Hall, C. R., Gibb, C., & Greenslade, C. (2005). Self-talk and gross motor skill performance: an experimental approach. *The online Journal of Sport Psychology*, 7, 1-13.

Harvey, D., Van Raalte, J., & Brewer, B. (2002). Relationship between self-talk and golf performance. *International Sport Journal*, 6, 84-91.

Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2013). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship; the effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 186-192.

Johnson, J. J. M., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *The Sport Psychologist*, 18, 44-59.

Kibler, W.B. (2006). Medicine and tennis. *Sports Medicine Consulting*, 2, 29.

Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2011). The effects of institutional and motivational self-talk on students' motor task performance in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 153-158.

Landin, D., & Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 263-282.

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.

Puente-Díaz R, Anshel MH. (2005). Fuentes de Estrés Agudo, Valoración Cognitiva y Estrategias Resolutivas en Tenistas Competitivos Mejicanos y Estadounidenses. *Journal of Social Psychology*; 145, 429-446.

Rengifo, J. Mauricio; Rueda, Roy; Flórez, J. Alberto (2009). El clima motivacional percibido en el deporte. *Revista digital* (<http://www.efdeportes.com>): 14, 139.

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.

Weinberg, R., Grove, R., & Jackson A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *The sport Psychologist*, 6, 3-13. Horn. T. (2012). The influence of a self-talk intervention on collegiate cross-country runners. *International Journal of Sport and Exercise on Psychology*, 10, 123-134.

Yu-Kai Cang, Li-An Ho, Frank Jng-Horng Lu, Ching-Chieh Ou, Tai-feng Song, iane L. Gill.(2013). Self-talk and softball performance: The role of self-talk nature, motor task characteristics, and self-efficacy in novice softball players. *Journal of Psychology of sport and Exercise*, 15(2014) 139-145.

Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Makrari, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement, Journal of Human Sport and Exercise, 7- 794-805.

