

Psicología del Deporte

La psicología puede ser definida como el estudio científico de los comportamientos y de los procesos mentales. El tema de estudio de la psicología es "la conducta". "El deporte nos enseña a ganar con justicia o a perder con la cabeza erecta, entonces el deporte nos enseña todas las cosas." Emingway.

Como ejemplo de la importancia que se le da al empleo de la psicología del deporte en distintos países Hungría llevó a las olimpiadas de Sidney 2 psicólogos, Alemania llevó 33 psicólogos, Argentina.... La psicología toca todos nuestros aspectos de la vida.

Las diferentes áreas de estudio que se pueden abordar son psicología general, psicología del deporte, psicología del deporte aplicada.

Viviendo con un cerebro dividido:

Alguna gente que sufre de epilepsia severa, se le ha cortado la unión neuronal, entonces se le realizó una cirugía que produjo una división en el cerebro, esta separación previene un ataque epiléptico, que empieza en un hemisferio difundiendo al otro. Experimentos psicológicos demuestran que una persona con cerebro dividido pueden tener inusuales percepciones y estas experiencias nos dicen mucho sobre la conciencia normal.

Condicionamiento al temor:

Una rata ubicada en compartimiento cerrado que fue sometido periódicamente a choques eléctricos por el piso. Justo antes de este choque eléctrico suena una campana después de que se unió sonido – dolor, luego de repetidas veces, con solo escuchar el sonido la rata tenía reacciones fisiológicas similares (se retorció, defecaba) a sí le hubieran aplicado el shock eléctrico. En este caso se puede decir que el animal tiene un "temor condicionado", de lo que antes era un estímulo inocuo.

Amnesia en la infancia:

Es descubierta por Freud padre del psicoanálisis. Esta es tratada desde una perspectiva biológica, cognitiva y psicoanalítica.

Definición: el desarrollo desde recién nacidos indefensos, hasta gateando, balbuceo, hasta chicos caminando, hablando; de todo esto queda pocas huellas en nuestra memoria.

Esto es particularmente importante por que nuestros primeros 3 años de vida son ricos en experiencia.

Obesidad:

El 30% o más está arriba del peso apropiado por la estructura corporal y la altura. La pregunta principal es: ¿Cuáles son los factores para que la gente coma mucho o poco? Algunos de los factores pueden ser, una historia de privaciones.

Expresiones de Agresión:

Los chicos que miran más programas infantiles violentos van a volverse más agresivos en sus interacciones con sus pares.

Quien no vio programas infantiles violentos no mostrará cambios en su agresión.

El efecto de la violencia en televisión puede ser duradero: cuantos más, programas violentos un chico mira a los 9 años, probablemente sea mas agresivo a los 19 años.

Perspectiva psicológica:

Biológico – Comportamiento – Cognitivo – Psicoanalítico – Fenomenológico

Los precursores de una perspectiva cognitiva son:

Sócrates, Platón, Aristóteles en el siglo IV y V antes de Cristo.

Preguntas fundamentales acerca de la vida mental:

¿La gente percibe la realidad correctamente?

¿Qué es la conciencia?

¿La gente inherentemente es racional o irracional?

¿La gente es capaz de elegir libremente?

Los precursores desde una perspectiva biológica son:

Hipócrates, padre de la medicina hizo una importante observación acerca de cómo el cerebro controla varios órganos del cuerpo.

La Psicología Científica:

Nació sobre el final del siglo 19. Esta fundamental idea es - mente y comportamiento – como los planetas o la química o los órganos humanos- pueden ser sujetos de un análisis científico.

En el comienzo la psicología era una mezcla de, preguntas de la filosofía y de los métodos de la fisiología.

Ejemplos para diferentes perspectivas de la amnesia infantil.

Desde una perspectiva biológica: este acercamiento intenta buscar los procesos neurobiológicos específicos sobre la línea de comportamiento y de los procesos mentales.

Amnesia Infantil puede ser particularmente debido a una inmadurez del hipocampo dado que esta estructura cerebral no está completamente desarrollada hasta después del primero o segundo año de nacimiento.

Perspectiva cognitiva:

La cognición se preocupa por los procesos mentales tales como percepción, recuerdos, razonamiento, decisiones y resolución de problemas.

Amnesia Infantil: nosotros cambiamos la manera en que nosotros organizamos nuestra experiencia en la memoria alrededor de los 3 años cuando el lenguaje ofrece un nuevo camino de organización de nuestra memoria.

Perspectiva psicoanalítica:

La suposición básica es: mucho de nuestro comportamiento son obstaculizados desde los procesos inconscientes. Freud vio que la naturaleza humana era esencialmente negativa, él creía que nosotros éramos manejados por algunos instintos básicos como los animales, instintos del tipo primario sexo y agresión.

Amnesia Infantil: crece por que algunas experiencias emocionales en los primeros años de vida son entonces traumáticas que dejarlos entrar a la conciencia años más tarde (recordarlos) le causaría al individuo, ser rebalsado por ansiedad.

Perspectiva fenomenológica:

Se focaliza casi enteramente en las experiencias subjetivas. La psicología fenomenológica tiende a rechazar que el movimiento comportamental es controlado por estimulación externa/conductismo/, o por el preciso procesamiento de la percepción de la información y la memoria/psicología cognitiva/, o por impulsos inconscientes/teoría psicoanalítica.

Ellos se preocupan más por describir:

- El interior de la vida y de las experiencias de los individuos.
- Luego con el desarrollo de las teorías o predicciones del comportamiento.
- Las teorías fenomenológicas humanistas, recalcan las cualidades que distingue la gente de animales. Por ejemplo el manejo hacia la auto actualización.

Algunos humanistas rechazan la psicología científica conjuntamente, demandando a estos métodos que no pueden contribuir nada a la comprensión de la naturaleza humana. Esta posición, que es incompatible con nuestra definición de psicología, parece demasiado extrema.

El punto de vista humanista intenta resolver, los problemas relevantes para el bienestar de la humanidad.

Relaciones entre las perspectivas:

Si los investigadores intentan explicar el condicionamiento del miedo solamente en términos de los cambios producidos en las conexiones neurales, en cierta región del cerebro, este tipo explicación es el

llamado reduccionismo.

Hay muchos ejemplos en los cuales el reduccionismo ha triunfado donde se ha analizado una situación desde el área psicológica o desde un área estrictamente biológica. Por otra parte se ha visto que muchos principios pueden ser explicados desde un nivel psicológico.

Un ejemplo para compatibilizar desde distintas perspectivas:

- Puede haber distintas razones por que la gente come demasiado.
- Predisposición genética a ser obeso (biológico).
- Que una fiesta lo estimule a comer eso lo llevaría a comer demasiado (conductista).
- Comer es una forma de reducir la ansiedad (psicoanalítica).

Métodos de la psicología:

La psicología puede ser definida como la ciencia que estudia el comportamiento y los procesos mentales.

Métodos de investigación para recolectar datos:

A Imparcial: son neutrales no favorecen una hipótesis sobre otra

B Objetiva: en que permite que otra gente calificada repita las observaciones y obtengan los mismos resultados.

Método experimental:

Esta es una cuestión de lógica, no de situación. Esta puede ser usada fuera del laboratorio como también adentro. Todavía muchos experimento toman lugar en laboratorios especiales.

Diseños experimentales/ED/

Se trata de que el investigador manipule una variable independiente y estudia estos efectos en una variable dependiente.

Algunas veces el experimento se localiza en la influencia de una sola condición, que puede estar siempre presente o ausente / como variable independiente con dos valores (presencia – ausencia), al grupo experimental se le aplica el estímulo y al grupo control no.

Experimentos multivariados:

Puede ser necesario estudiar como interactúan las variables independientes produciendo un efecto en una o varias, variables dependientes.

Relaciones causa – efecto:

Hay una distinción importante entre estudios experimentales y correlacionales en un estudio típico experimental una variable la variable independiente, es manipulada sistemáticamente su efecto en otras variables dependientes.

Se debe tener cuidado con dar una interpretación causa - efecto a una correlación:

Ej. Que el pavimento de la calle esté blando se podría correlacionar con casos de insolación, (variaciones en las dos variables).

Ambos son causados por un tercer factor que es el calor del sol.

En la ausencia de evidencias experimentales esa conclusión no es justificada.

Método observacional:

La observación cuidadosa es el punto de partida para una gran cantidad de investigación en psicología.

Por ejemplo: la observación de primates en su medio ambiente nativo nos pueden decir cosas de su organización social.

- El estudio de tribus que no tenían lectoescritura, muestra el rango de variación en instituciones humanas.
- Filmaciones de bebés recién nacidos revelan los detalles de los modelos de movimientos, nos revelan poco después del nacimiento el tipo de estímulo al que los bebés responden.

Hay ciertos riesgos de que anécdotas interpretativas sustituyan descripciones objetivas. Los investigadores deben ser entrenados para observar y registrar en forma precisa para evitar sus propios prejuicios en lo que registran.

Los métodos observacionales pueden necesitar el uso de laboratorios si el problema estudiado es parcialmente uno biológico.

Master y Johnson 1966:

Desarrollaron técnicas que permitieron la observación directa de las respuestas sexuales en el laboratorio:

- Observación de la conducta.
- Registro de cambios fisiológicos.
- Respuestas realizadas sobre las sensaciones antes, durante y después de la estimulación sexual.

Sus observaciones sobre los aspectos anatómicos y fisiológicos fueron de mucha ayuda para entender la naturaleza de la sexualidad humana y también para resolver ciertos problemas sexuales.

Medidas:

Muchas veces es necesario para hacer declaraciones sobre cantidades y valores.

Las variables pueden ser medidas sobre términos físicos:

- Horas de privación de sueño.
- Dosificación de niveles de droga.
- Tiempo requerido para apretar el freno cuando flashea la luz.

Otras variables de tiempo tienen que ser escalonado de una manera que lo pone en cierto orden.

Con el propósito de una comunicación precisa a este asignándole números a las variables, estos procesos se refieren al como medir.

Haciendo medidas en una prueba de muchos sujetos resultan en datos de muchos números que tienen que ser sumados e interpretados. La base de esta tarea es la estadística:

- El promedio es simplemente un término técnico de una media aritmética es la suma de una cantidad de puntajes o tantos dividido por la cantidad de puntajes.
- Diferencia significativa: pruebas estadísticas indican que las diferencias observadas se deben al efecto de una variable independiente, más que a un accidente desafortunado de factores de suerte o unos pocos casos extremos.

Método correlacionar: podemos usarlo para determinar si una variable que no está bajo nuestro control está asociada o correlacionada con alguna otra variable de nuestro interés.

Coeficiente de correlación: r es una estimación en el cual dos variables están relacionadas y se expresa como un número entre 0 y 1.

Una no relación es indicada con 0;

Una relación perfecta es indicada por 1.

Como r va de 0 a 1 la fuerza de la relación se incrementa.

En investigaciones psicológicas, una correlación con un coeficiente de .60 o más es juzgada como de alta correlación.

Correlaciones en el rango desde .20 a .60 son de valor prácticas y teóricas, y se usan en hacer predicciones.

Las correlaciones que van entre 0 a .20 deben ser juzgadas con cautela y solo son mínimamente usadas en hacer predicciones.

Test:

El test presenta una situación uniforme a un grupo de personas quienes varían en algún rasgo tal como, habilidad matemática, destreza manual, o ansiedad.
STAI - demostración de la aplicación de un test.

Método de la encuesta:

Los problemas que son difíciles de estudiar por una observación directa pueden ser estudiados por una observación indirecta usando cuestionarios o entrevistas.

[Alguna gente puede estar cansada de presentarse a ellos mismos en una luz favorable, este método tiende a ser más abierto que la observación directa.]

Una adecuada encuesta requiere:

- ✿ Una cuidadosa presentación del cuestionario.
- ✿ El entrevistador debe estar entrenado en su uso.
- ✿ La muestra de gente seleccionada se debe asegurar que ellos son representativos de la población a ser estudiada.
- ✿ Los métodos apropiados de análisis de datos aseguran que los resultados serán apropiadamente interpretados.

Casos históricos: /biografías para uso científico/

Algún otro significado de la observación indirecta es obtener una biografía del él o de ella.

La pregunta es:

¿Qué han hecho ellos en el pasado?

Campo de la psicología:

¿Qué clase de psicología hay?

Nosotros primero consideramos diferentes especializaciones dentro de la psicología, y luego discutiremos los acercamientos interdisciplinarios.

Especializaciones dentro de la psicología:

Los psicólogos están trabajando en colegios y universidades/ cerca de la mitad de la gente tiene niveles superiores en psicología/, escuelas públicas, en hospitales o clínicas, en institutos de investigación, en agencias de gobierno, o en negocios o industria.

✿ Psicología biológica:

Psicólogo biológico/psicólogo fisiológico/ busca descubrir las interrelaciones entre los procesos biológicos y comportamentales.

Por ejemplo:

¿Cómo hacen las hormonas sexuales para influenciar en el comportamiento?

¿Qué parte del cerebro controla el lenguaje?

¿Cómo hacen las drogas como la marihuana y el LSD para afectar la personalidad y la memoria?

✿ Psicología experimental:

Los psicólogos experimentales son usualmente psicólogos comportamentalistas y cognitivos, quienes usan métodos experimentales para estudiar como la gente / y otros animales/ reaccionan ante estímulos sensoriales, percepción del mundo, aprendizajes y recuerdos, razonamiento, y respuestas emocionales

Psicólogos del desarrollo mental, social y de la personalidad:

Estas tres categorías coinciden parcialmente.

✿ Psicólogos del desarrollo mental:

Están interesados en el desarrollo humano y los factores que forman el comportamiento desde el nacimiento hasta la vejez.

Ellos de ser posible estudian como se desarrolla el lenguaje en el crecimiento infantil.

O de un período particular de la vida tal como la infancia, los años preescolares, o la adolescencia.

Por que el desarrollo humano tiene lugar en el contexto de otras personas – padres, gemelos, compañeros de juego, compañeros de escuela - gran parte del desarrollo es social.

✿ **Psicólogos sociales:**

Están interesados en los caminos de interacción con otras personas, influencias en las actitudes y comportamientos.

El alcance de aquella personalidad es un producto del desarrollo mental y de factores sociales, la comunidad de psicólogos de la personalidad coinciden parcialmente ambos en estas categorías.

✿ **Psicólogos de la personalidad:**

Hacen foco en las diferencias entre individuos.

✿ **Psicólogos clínicos:**

Están comprometidos en la aplicación de los principios psicológicos para el diagnóstico y tratamiento de problemas emocionales y comportamentales, enfermedad mental, adicción a drogas, retardo mental, conflictos en el matrimonio y la familia, y otros menos serios problemas de regulación.

✿ **Psicólogos consejeros:**

Sirve para muchas iguales funciones que el psicólogo clínico aunque ellos usualmente tratan con problemas menos serios.

Ellos frecuentemente trabajan con estudiantes secundarios y universitarios que necesitan ayuda con problemas de ajuste social y vocacional, y metas educativas.

✿ **Psicólogos educacionales y escolares:**

Por que los principios de los problemas serios aparecen en los grados iniciales, muchas escuelas primarias emplean psicólogos, quienes combinan cursos de entrenamiento en: desarrollo infantil, educación, y clínica psicológica.

Los psicólogos escolares trabajan con niños para evaluar problemas de aprendizaje y emocionales.

✿ **Psicólogos educacionales:**

Son especialistas en enseñanza y aprendizaje.

Ellos pueden trabajar en escuelas, pero más frecuentemente ellos son empleados por las escuelas de educación universitarias, donde ellos hacen investigaciones de métodos de enseñanza y ayudan a formar profesores y psicólogos escolares.

✿ **Psicólogo industrial/organizacional:**

Típicamente trabajan para una compañía particular. Ellos seleccionan gente más conveniente para un trabajo en particular. Su tarea es desarrollar programas de entrenamiento de trabajo y detectar las costumbres determinantes del comportamiento del consumidor.

✿ **Psicólogos de ingeniería:/factores humanos de ingeniería/ buscan el aumento de las interrelaciones entre la gente y las máquinas;**

Ellos ayudan al diseño de máquinas para minimizar el número de errores humanos.

En un sistema computarizado el diseño de la interfase persona – máquina, como cada persona interactúa con la máquina, es especialmente importante.

Acercamientos interdisciplinarios:

Biológico, lingüístico, filosófico también están interesados en la mente y el comportamiento.

Dos acercamientos interdisciplinarios son particularmente interesantes:

✿ **Ciencia cognitiva:** está ocupada en la naturaleza de los procesos cognitivos.

✿ **Psicología evolutiva:** que se ocupa de cómo la evolución ha formado procesos mentales y comportamentales.

Ciencias cognitivas: - además de la psicología-

La neurociencia, antropología, lingüística, filosofía y la inteligencia artificial, son disciplinas involucradas.

La idea central detrás de la ciencia cognitiva es que el sistema cognitivo humano puede ser explicado como un pensamiento en donde una computadora gigante se ocupa de un cálculo complejo.

La acción de una persona puede ser descompuesta dentro de componentes mentales elementales.

La actividad cognitiva humana puede ser analizada en los niveles de "Hardware" o neuronal, y los niveles de procesos y representaciones mentales

Coneccionismo/ un reciente desarrollo dentro de la ciencia cognitiva.

Lo que distingue a este acercamiento es que las representaciones y procesos mentales están descriptos en términos similares de neuronas y sus interconexiones.

En vez de estar hablando acerca de:

Almacenamiento, recuperación y comparación de símbolos.

Los coneccionistas hablan acerca de la activación de una unidad y la difusión de esta activación a otra unidad que está conectada.

Por lo tanto las unidades en conexión trabajan en una cadena de red.

Estos son pensamientos de un nivel más abstractos que el neuronal y esta es una forma de distinción que se mantuvo en los niveles de análisis.

La psicología evolutiva se ocupa de los orígenes de lo cognitivo y de otros mecanismos psicológicos.

La idea principal detrás de la psicología evolutiva es que el mecanismo biológico, mecanismo psicológico deben haber evolucionado sobre millones de años por un proceso de selección natural.

Los mecanismos psicológicos tienen una genética básica que ha sido válida en el pasado para resolver algunos problemas de supervivencia o de incrementar las chances de reproducción.

Tópicos:

¿Cómo nosotros seleccionamos nuestro compañero heterosexual?

¿Cómo nosotros tratamos con estos quienes nos han dominado?

¿Cómo nosotros manejamos nuestros propios instintos agresivos?

Es más probable que la gente aprenda el miedo a unas cosas, que a otras.

Por ejemplo: nosotros, es mas probable aprender el miedo a las serpientes, arañas, y oscuridad que tener miedo a autos, armas, aparatos eléctricos, siendo que actualmente estos tres últimos son una amenaza mucho mas grande contra nuestra vida que los tres primeros mencionados.

Gran parte de la historia evolutiva las serpientes, arañas y oscuridad eran la amenaza de la gente y por lo tanto una predisposición a temerlos puede haber sido seleccionado.

Psicología y comportamiento: A.M.Birdh y B.C.Cripe.

El campo de la psicología deportiva es completamente nuevo. Hoy sin embargo el campo es excitante y multidimensional para investigadores, entrenadores, profesores e igualmente para atletas.

Investigación de la psicología deportiva:

Intenta tratar preguntas: acerca del comportamiento individual, como este ocurre en el deporte y en otros ambientes que se mueve.

¿Cómo hacen los factores que afectan al comportamiento deportivo?

¿Cómo hacen la experiencia deportiva para influenciar en las variables psicológicas?

El psicólogo deportivo usa métodos de investigación, común a todas las ciencias del comportamiento.

Ellas siguen una serie de pasos:

Describe > Explica > Predice > Cambia el comportamiento

En la espera de desarrollar una teoría que impulse una teoría que impulse nuestra comprensión, del comportamiento individual en el deporte y actividades ambientales.

Sin un sólido suelo en el método de la ciencia y en el conocimiento, en los aspectos de la investigación de la psicología deportiva, esto no es posible de tener una clara comprensión de cómo el comportamiento deportivo puede ser aumentado.

Desarrollo de la psicología deportiva:

Las primeras investigaciones de la psicología del deporte se orientaron a intentar unir la personalidad o el carácter con las participaciones atléticas.

Donde se comparaba la personalidad de los atletas con los no atletas.

Desde principios de 1970 la psicología deportiva investiga en la literatura de psicología, por teorías que sean posibles de ser aplicables a las habilidades motoras.

Un buen ejemplo de préstamo de teorías es el uso de la teoría de facilitación social, que es un test que predice como la presencia de otras personas debería afectar la adquisición de habilidades iniciales y mas tarde el rendimiento de esas habilidades.

La mas importante predicción fue que la presencia de otra persona debería romper tempranamente la adquisición de habilidades pero facilitando más tarde (habilidades mas elevadas) rendimiento.

Los primeros resultados de laboratorio donde se prometía el desarrollo de la psicología como una ciencia de campo. Desafortunadamente cuando algunas predicciones de estas tuvieron un test real de ambiente de campo, poco fue descubierto en términos de aplicaciones prácticas para el comportamiento deportivo.

Los investigadores se hacían más preguntas clínicas (fines de 1970 principio 1980) tales como:

¿Cómo debería intervenir el entrenador para mejorar el rendimiento del atleta?

¿Cómo puede la relajación o la retro - alimentación biológica ayudar en el manejo del deporte en relación al estrés?

Muchos otros investigadores estudiaron:

La compatibilidad entre el atleta y el entrenador.

La relación entre la cohesión de equipo y el resultado del equipo.

Como una consecuencia de estos acercamientos más clínicos para la psicología deportiva, el campo ha sido movido mas cerca.

- Para respuestas a preguntas mas frecuentes de los entrenadores.

Cuando la psicología deportiva rechazó la teoría del testeo a favor de un asunto mas humanístico ellos casi eliminaron algún sistema de intento de una construcción teórica de comprensión del deporte en relación al comportamiento.

Muchos investigadores importantes de hoy en el campo están discutiendo de nuevo y comprometiendo activamente en investigar que puede llevar a una nueva teoría que sea excepcional para el comportamiento individual deportivo.

Las investigaciones están teniendo lugar en:

- En el campo de juego.
- En el gimnasio.
- En el laboratorio.

Las preguntas están siendo respondidas por razones teóricas y prácticas.

Es esperable que la próxima década se continúe viendo mucho más construcciones teóricas específicas deportivas y que la disciplina de la psicología deportiva madure como una ciencia con principios propios. Completando por último con esto las propias teorías y los saludables principios propios clínicos.

Principios de investigación científica:

La unidad de análisis en la psicología del deporte es el comportamiento individual, como este ocurre en una situación deportiva.

Para alcanzar una comprensión de este comportamiento, hay que seguir 4 pasos:

✓ Descripción:

1° tú intentas describir exactamente, como una persona se comporta en una situación identificable. Una vez que viste que el comportamiento era bastante consistente.

✓ Explicación:

2° es explicar por que un efecto ocurre.

Para explicar un efecto, tú tienes que determinar que está sucediendo:

- Que está sucediendo dentro del jugador;
- Que está sucediendo dentro del proceso de indicación, del ambiente de la persona.

✓ Predicción:

3° una meta primaria de la ciencia de la psicología deportiva, es la habilidad para predecir un comportamiento individual debajo de condiciones identificables.

Una vez que tú eres capaz de acertar bastante en las predicciones, tú puedes aplicar los principios de la psicología, entonces el comportamiento puede ser cambiado o controlado.

✓ Intervención:

4° es el uso de los principios psicológicos para un mejoramiento individual de un rendimiento deportivo.

La psicología deportiva ha tenido iguales metas como cualquier otra ciencia comportamental (descripción, explicación, predicción, intervención).

Esta excepcionalidad la sitúa en un intento para alcanzar las metas dentro de la estructura de las situaciones deportivas y rendimientos deportivos. El logro de estas metas permite, que tú apliques estrategias para asistir al ejecutante mejorando el rendimiento deportivo.

Conceptos científicos básicos y vocabulario:

Nosotros discutiremos varias formas en las cuales los científicos, respondieron preguntas tales como:

¿Cómo nosotros sabemos que cosa es verdad?

¿Cuál es la realidad o la verdad?

Fenomenológico:

En el campo de la psicología deportiva, mucho de los que tienen lugar cuando el entrenador intenta con los principios psicológicos para aumentar el rendimiento de los atletas está basado en sus propias experiencias pasadas. La razón es que "si este trabajo funcionó para mí, luego este trabajo debería funcionar para otra persona". Sin embargo esto no es necesariamente verdad.

Autoridad:

Desde esta perspectiva, uno busca para una mayor autoridad en el campo, proveer las respuestas o verdades.

Hay un solo mejor acercamiento del entrenador para todos los equipos de básquet, independientemente de los factores como:

- ¿Nivel de habilidades. Personalidad del director de entrenadores. O género de los jugadores? Probablemente no. El método de la autoridad fracasa al proveer principios, que pueden ser aplicados generalmente.

Empirismo:

Esto está basada en una observación. Esto es similar al método fenomenológico, que se basa en una experiencia personal. Solo que el empirismo hace observaciones que están bajo estrictas condiciones de control experimental.

Desde esta perspectiva una verdad es generada por los siguientes pasos básicos del método científico:

1° Debe ser formulado el establecimiento del problema.

2° Una o más hipótesis deben ser hechas.

3° Un experimento está diseñado en recolección y análisis de datos. Los datos casi siempre se acompañan

por el uso de procedimientos estadísticos. Esto debe ser capaz de tener un valor numérico: esto debe ser cuantificable.

4° Después de la recolección y análisis de datos, el científico llega a una conclusión basándose en lo que le han mostrado los datos analizados. Estos datos analizados le dicen al experimentador si la hipótesis puede ser aceptada o debe ser rechazada.

El entrenador necesitaría comprender por que algunos atletas están ansiosos en el ambiente competitivo mientras otros no.

Por que con diferentes niveles de ansiedad el rendimiento es diferente dentro del ambiente competitivo deportivo; y como la reacción de ansiedad puede ser bajada o subida en un atleta.

Construcción teórica:

Una teoría es desarrollada juntando los hechos conocidos relativo a cierto fenómeno y el establecimiento de las predicciones con respecto a como cada uno puede relacionarse con los otros.

En un testeo teórico, la hipótesis se deriva directamente desde la teoría, y la conclusión se deriva desde la retroalimentación de los datos analizados para la teoría.

Obviamente, las investigaciones que están basadas empíricamente deben estar precedidas por estudios teóricos fundamentados.

Sin empirismo habría menos posibilidades de generar ideas frescas e innovadoras.

Variables:

Una variable es una entidad posible de ser medida, o cuantificada, puede ser asignada un valor numérico.

Sin embargo las variables proveen poca información de valor real. Es la interrelación que ocurre entre las variables aquello que es de mayor consideración.

Variables están clasificadas como:

Independiente, dependiente y de control.

Perspectiva de comprensión del comportamiento deportivo:

Comportamiento y deporte:

Los comportamentalistas deportivos exploran preguntas tales como:

¿Cuál es la gratificación que mantiene la persistencia en un evento atlético entre un profesional versus un amateur?

¿Qué cambios recientes han ocurrido en la disposición de reforzamientos en las atletas femeninas?

¿Por qué los atletas negros se ve que prefieren ciertos deportes sobre otros?

En todas estas preguntas de los comportamentalistas se focaliza en los factores externos, tales como el reforzamiento o el castigo; como opuesto a la construcción interna, tal como la personalidad.

El modelo de causa externa es:



S= estímulo R= respuesta Re= refuerzo

Ley del efecto de Thorndike:

Estímulo → Respuesta "positiva", consecuencia (hay una posibilidad de que la respuesta se incremente, vuelva a ocurrir).

Estímulo → Respuesta "negativa", consecuencia (hay una posibilidad de que la respuesta decrezca, vuelva a ocurrir).

Teoría del reforzamiento operante de Skinner:

Rechaza lo interno, las causas mentalitas del comportamiento. En vez de esta propuesta los comportamentalistas están en función de los elementos observables externos

De acuerdo para Skinner hay tres efectos mayores en el comportamiento humano:

- 1- Reforzamiento
- 2- Estímulo
- 3- Privación

El término de reforzamiento:

Es usado para referirse a algún factor o incidente que ocurre después de una respuesta y que incrementa la probabilidad de que la respuesta vuelva a ocurrir.

✓ Reforzamiento positivo:

Es el premio recibido desde el entrenador.

✓ Reforzamiento negativo:

Retirar o alejar un estímulo o elemento incómodo o desfavorable.

Como opuesto al refuerzo negativo, está:

✓ Castigo:

Que se refiere a la aplicación de alguna condición incómoda o desfavorable, siguiendo a la respuesta.

Esta situación debería resultar en una disminución en la probabilidad de la respuesta.

En el deporte el castigo toma forma cuando la acción, de una crítica verbal o una suspensión del ejecutante desde el equipo.

Otra distinción entre reforzamientos es que hay reforzamientos primarios y secundarios:

- ✓ Primarios: no necesitan ser aprendidos. Su efectividad es inherente (comiendo cuando tengo hambre, bebiendo cuando tengo sed).
- ✓ Secundarios: adquieren su significado y efectividad o por su asociación con los refuerzos primarios o a través del aprendizaje en el deporte y en el atletismo es el más importante.

El refuerzo secundario son aquellos que se han aprendido.

Estímulo:

Desde el punto de vista de Skinner la presentación de un estímulo no es el gatillo para una respuesta particular.

En la teoría del refuerzo operante, se focaliza primariamente siempre en la respuesta.

Privación:

Fue usada como un significado del comportamiento animal.

Con respecto al deporte, puede ser que los promotores de la nueva liga de fútbol de los Estados Unidos, estén conscientes de la noción de privación de Skinner. Esto se ve que muchos experimentados hinchas "privados del fútbol" inmediatamente siguen la Super Bowl.

Moldeamiento del comportamiento:

Esta es la frase que usa Skinner para describir el acercamiento a las nuevas enseñanza de habilidades o comportamientos.

1° La mejor forma que el comportamiento es formado es a través de la aplicación de refuerzos.

2° El otro componente para el moldeamiento del comportamiento es el principio de contingencia.

- El refuerzo debería ser aplicado solamente si se emite la respuesta deseada.

Skinner propone la noción de aproximación sucesiva. Lo sucesivo se refiere a una serie de respuestas; la aproximación es la progresión que se acerca más a la respuesta deseada

El moldeamiento del comportamiento produce discusiones acerca del uso bastante frecuente en la enseñanza de las habilidades motoras complejas.

El comportamiento de los estudiantes ha sido moldeado a través de los procesos de aproximaciones sucesivas seguidos por un reforzamiento positivo.

Corrientes directivas del comportamiento actual y futuras:

...el pensamiento y la teoría en el campo de la psicología están basados en la idea de que los procesos cognitivos juegan un rol significativo en el aprendizaje y reforzamiento de las habilidades deportivas. Hay dos alternativas de interpretación de los comportamentalistas con respecto al comportamiento humano son: los rasgos psicológicos y el interaccionismo.

Rasgos psicológicos y personalidad en el deporte:

Teoría del rasgo:

Tiene la posición de establecer factores o características que existen en la persona y estos rasgos pueden permitir a nosotros describir la personalidad.

Las cuestiones típicas realizadas dentro de esta estructura son:

- ¿Los atletas difieren de los no atletas?
- ¿Hay características psicológicas excepcionales asociada con la mujer atleta versus la mujer no atleta o el hombre atleta?
- ¿Los atletas de un deporte difieren de los atletas en otro deporte?
- ¿Las habilidades de los atletas se relacionan con un asunto de rasgos personales?
- ¿La participación en el deporte afecta la personalidad?

El término personalidad:

Es usado para describir la resistencia (estabilidad) de la cantidad de rasgos que hacen que una persona difiera de otra. Desde esta perspectiva los investigadores pueden ser capaces de medir cada uno de los rasgos (Hipotética constelación de factores de la personalidad: ansiedad, introversión, afiliación, agresión, dominio, inteligencia, fortaleza mental, independencia).

¿Tú piensas que los introvertidos pueden diferir de los extrovertidos en término del tipo de deportes que ellos prefieren? ¿Quién debería preferir los deportes de equipo en oposición a los deportes individuales?

Desde otra perspectiva esto no es posible que como consecuencia del continuo en la línea de defensa en fútbol, el grado relativo de agresión posible se incremente en el jugador.

Esta claro que la personalidad puede afectar el tipo de deporte seleccionado para la participación, y que la participación en un deporte particular puede en cambio influenciar la personalidad.

Acercamiento teórico de rasgos psicológicos que se han usado en el estudio de atletas:

Castell:

Enfoca a la personalidad como una compleja cantidad de rasgos que se han identificado o inferidos en la base del comportamiento observado (cuestionario de los 16 factores primarios). Este ordena 16 factores primarios en 4 segundos factores de órdenes, (la tendencia comportamental puede ser descripta eficientemente por una reducción del número de segundos factores de órdenes).

#4 Segundos factores de ordenes
Ansiedad alta – baja
Introversión – extroversión
Fortaleza mental – debilidad ¿¿¿
Independencia – dependencia ¿¿¿

Schur, Ashley y Joy (1977):

Hicieron las preguntas específicas del deporte y de los segundos factores de órdenes de Castell. Ellos usaron un sistema de clasificación de 3 formas para categorizar la naturaleza del deporte.

Directo	Paralelo	
Equipo: Básquet, futbol, ect. Individual: lucha, judo	Voley, beisbol, etc Largos o muchos: golf, tenis, cross-country	Cortos o pocos: gimnasia, natación, etc.

Las preguntas son:

- 1° En comparación a los participantes en deportes individuales, los participantes de deportes de equipo tienden a ser mas dependientes y extrovertidos, con acompañamiento de alta ansiedad.
- 2° En comparación con los no atletas, los deportistas individuales y de equipo tienden a ser mas dependientes.....
- 3° En el deporte que se vincula con el contacto físico directo, los atletas tienden a ser más extrovertidos y más independientes que los no atletas.
- 4° Los atletas quienes participaron en deportes paralelos demostraron baja ansiedad, menos independencia, y más fuerza mental en comparación con los no atletas.

Los aspectos mentales de los gimnastas: Keith P. Henschen, Richard D. Gordin Jr.

El entrenamiento de un gimnasta debe incluir una porción psicológica este debe empezar en forma temprana y continuar a lo largo de su carrera. Esto no siempre ocurre. Muy pocos programas ofrecen un programa extenso que abarque los componentes psicológicos.

Este programa que se presenta no responde a todas las situaciones o niveles. Se presentará como ejemplo el equipo femenino de la universidad de Utah, que ganó 2 campeonatos consecutivos de nivel colegial en 1981-1982. Tener en cuenta que este programa de examinación no es la única respuesta, pero posiblemente es un paso en la dirección correcta. Este programa se debe examinar cuidadosamente y luego considerar adoptar la aplicación de conceptos o ideas para situación particular de cada uno.

Más allá de que este es un equipo colegial y que no es igual un club o un equipo nacional, las demandas psicológicas de rendimiento son similares independientemente del nivel. Entonces cuando examines este programa sería conveniente que pruebes asimilar creativamente estos contenidos en tus propias circunstancias.

Hay que recordar que cada programa es único como así también las necesidades psicológicas. El propósito de este programa es:

Un acercamiento dual:

- 1-Consejo individual
- 2-Dinámicas de grupos

Consejo individual: #=cantidad de veces en el año

I Programa de test:

- a) Auto - concepto (escala de auto concepto de Tenesse) #1
 - b) Conjunto de emociones (perfil de los estados de humor) #2
 - c) Logro motivacional (escala para de ambiente por Rushall y Fox) #1
 - d) Concentración (test de Nideffers de atención y de estilo personal) #2
 - e) Ansiedad #en cada competición
- 1-Escala de ansiedad de la competición (Rushall)
 - 2-Inventario psicológico antes de la competición

II Intervenciones – consejos

- a) Hipnosis
- b) Entrenamiento relajado
- c) Entrenamiento mental interno
- d) Control de la atención en el entrenamiento

Dinámica Grupal

I Programa de testeo

- a) Test sociométrico #4
- b) Ponerse una meta
 - 1-Individual
 - 2-Del equipo

II Educación del grupo

- a) Formando
- b) Descargando
- c) Normalizando
- d) Aumentando

Cuando se realizó el programa el entrenador y el psicólogo deportivo decidieron cuales eran las variables más importantes para el rendimiento de los gimnastas. Una vez identificadas estas variables el problema era determinar la mejor manera de identificar estas variables.

El entrenador respondió por las explicitadas en el test.

Dr. Kornel Sipos.

Texto: introducción a la psicología: R. Atkinson, E. Smith, D. Bem, et al.

Judo por ARG