



Facultad de Estudios a Distancia

Programas de Estudio a Distancia



Psicología Social y Deportiva

Presencia con Calidad e Impacto Social

Pedro León Peñaranda Lozano

Rector

María Eugenia Velasco Espitia

Decana Facultad de Estudios a Distancia

Tabla de Contenido

Presentación

Introducción

Horizontes

UNIDAD 1: Conceptos Generales

Descripción Temática

Horizonte

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

1.1 PSICOLOGÍA

1.2 DEPORTE

1.3 EDUCACIÓN FÍSICA

1.3.1 Característica Psicológica de los Ejercicios Físicos

Proceso de Comprensión y Análisis

Síntesis Creativa y Argumentativa

Solución de Problemas

Repaso Significativo

Autoevaluación

Bibliografía Sugerida

UNIDAD 2: Dimensiones o Potencialidades del Ser Humano

Descripción Temática

Horizonte

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

2.1 NATURALEZA DE LOS SERES HUMANOS

2.2 ENSEÑAR LA CONDICIÓN HUMANA

2.3 DIMENSIONES HUMANAS

2.3.1 Dimensión Corporal (Físico-fisiológica)

2.3.2 Dimensión Intelectual

2.3.3 Dimensión Afectivo-Sexual

2.3.4 Dimensión Socio-Cultural

2.3.5 Dimensión Expresiva

Proceso de Comprensión y Análisis

Síntesis Creativa y Argumentativa

Solución de Problemas

Repaso Significativo

Autoevaluación

Bibliografía Sugerida

UNIDAD 3: Psicología Deportiva y el Rol del Psicólogo

Descripción Temática

Horizonte

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

3.1 PSICOLOGÍA DEPORTIVA

3.2 LA PERSONALIDAD DEL DEPORTISTA

3.3 EL ROL DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO

Proceso de Comprensión y Análisis

Síntesis Creativa y Argumentativa

Solución de Problemas

Repaso Significativo

Autoevaluación

Bibliografía Sugerida

UNIDAD 4: Comportamiento Colectivo

Descripción Temática

Horizonte

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

4.1 LA PERSONALIDAD Y EL COLECTIVO EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

4.1.1 Características de los Colectivos Deportivos

4.1.2 Compatibilidad del Deportista

4.1.3 La Efectividad de la Integración en el Colectivo Deportivo

Proceso de Comprensión y Análisis

Síntesis Creativa y Argumentativa

Solución de Problemas

Repaso Significativo

Autoevaluación

Bibliografía Sugerida

UNIDAD 5: Qué es Ética y Moral Deportiva

Descripción Temática

Horizonte

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

5.1 ¿QUÉ ES ÉTICA?

5.1.1 Etimología y Definición

5.2 ¿QUÉ ES MORAL?

5.3 ¿QUÉ ES ÉTICA DEPORTIVA?

5.4 ¿QUÉ ES MORAL DEPORTIVA?

Proceso de Comprensión y Análisis

Síntesis Creativa y Argumentativa

Solución de Problemas

Autoevaluación

Bibliografía Sugerida

UNIDAD 6: La Observación en Psicología Deportiva

Descripción Temática

Horizonte

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

6.1 CÓMO USAR LA OBSERVACIÓN EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

6.1.1 Principios Metodológicos

Proceso de Comprensión y Análisis

Síntesis Creativa y Argumentativa

Solución de Problemas

Repaso Significativo

Autoevaluación

Bibliografía Sugerida

UNIDAD 7: Motivación y Deporte

Descripción Temática

Horizonte

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

7.1 LA MOTIVACIÓN HUMANA

7.2 MOTIVOS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

7.3 LECTURA COMPLEMENTARIA: MOTIVACIÓN EN LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y DEPORTIVA

Proceso de Comprensión y Análisis

Síntesis Creativa y Argumentativa

Solución de Problemas

Repaso Significativo

Autoevaluación

Bibliografía Sugerida

UNIDAD 8: Concentración, Confianza y Atención en el Deporte

Descripción Temática

Horizonte

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

8.1 LA CONCENTRACIÓN

8.2 CONFIANZA

8.3 LA ATENCIÓN

Proceso de Comprensión y Análisis

Síntesis Creativa y Argumentativa

Solución de Problemas

Repaso Significativo

Autoevaluación

Bibliografía Sugerida

UNIDAD 9: Agresividad y Deporte

Descripción Temática

Horizonte

Núcleos Temáticos y Problemáticos

Proceso de Información

9.1 AGRESIÓN Y VIOLENCIA EN EL DEPORTE

9.1.1 ¿Como Podemos Diferenciar la Violencia de la Agresión?

9.1.2 Educación y Deporte

Proceso de Comprensión y Análisis

Síntesis Creativa y Argumentativa

Solución de Problemas

Repaso Significativo

Autoevaluación

Bibliografía Sugerida

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Presentación

La educación superior se ha convertido hoy día en prioridad para el gobierno Nacional y para las universidades públicas, brindando oportunidades de superación y desarrollo personal y social, sin que la población tenga que abandonar su región para merecer de este servicio educativo; prueba de ello es el espíritu de las actuales políticas educativas que se refleja en el proyecto de decreto Estándares de Calidad en Programas Académicos de Educación Superior a Distancia de la Presidencia de la República, el cual define: "Que la Educación Superior a Distancia es aquella que se caracteriza por diseñar ambientes de aprendizaje en los cuales se hace uso de mediaciones pedagógicas que permiten crear una ruptura espacio temporal en las relaciones inmediatas entre la institución de Educación Superior y el estudiante, el profesor y el estudiante, y los estudiantes entre sí".

La Educación Superior a Distancia ofrece esta cobertura y oportunidad educativa ya que su modelo está pensado para satisfacer las necesidades de toda nuestra población, en especial de los sectores menos favorecidos y para quienes las oportunidades se ven disminuidas por su situación económica y social, con actividades flexibles acordes a las posibilidades de los estudiantes.

La Universidad de Pamplona gestora de la educación y promotora de llevar servicios con calidad a las diferentes regiones y el Centro de Educación Virtual y a Distancia de la Universidad de Pamplona, presentan los siguientes materiales de apoyo con los contenidos esperados para cada programa y les saluda como parte integral de nuestra comunidad universitaria e invita a su participación activa para trabajar en equipo en pro del aseguramiento de la calidad de la educación superior y el fortalecimiento permanente de nuestra Universidad, para contribuir colectivamente a la construcción del país que queremos; apuntando siempre hacia el cumplimiento de nuestra visión y misión como reza en el nuevo Estatuto Orgánico:

Misión: Formar profesionales integrales que sean agentes generadores de cambios, promotores de la paz, la dignidad humana y el desarrollo nacional.

Visión: La Universidad de Pamplona al finalizar la primera década del siglo XXI, deberá ser el primer centro de Educación Superior del Oriente Colombiano.

Introducción

El hombre como ser biopsicosocial requiere de desarrollar habilidades para vivir en comunidad, de aprender a adaptarse a los diferentes espacios en su cotidianidad.

El Psicólogo William James¹ centró su investigación en la relación de una persona con otros individuos. En su clasificación de las siete inteligencias, Howard Gardner y sus colegas definieron la habilidad en este ámbito como inteligencia interpersonal, refiriéndose a la facilidad para comprender a otras personas, lo que las motiva y la mejor forma de cooperar con ellas. En el núcleo de la inteligencia interpersonal está la capacidad para observar y hacer distinciones entre otros individuos, sus emociones e intenciones. Las personas con una inteligencia interpersonal bien desarrollada son sensibles a la disposición de los demás, muestran un interés activo por cómo piensan y sienten los demás y a menudo son buenas para solucionar problemas personales. Probablemente, también prefieren trabajar como parte de un equipo antes que aisladamente. En años recientes, sin embargo, la gente se ha dado cuenta de que el éxito en la vida o en nuestro caso en el desempeño como deportista en un seleccionado de alto rendimiento depende a menudo tanto de la capacidad para actuar bien como de relacionarse con los demás. Como consecuencia, el desarrollo de las habilidades interpersonales suele formar parte en la actualidad de la formación del personal y la dirección.

Se pretende con la elaboración de este modulo desarrollar actitudes positivas en los estudiantes específicamente en sus relaciones interpersonales a través de la práctica de un deporte; quienes se encargarán de aplicar el conocimiento acá impartido; se desarrollan nueve (9) unidades, las cuales enfatizan la formación integral de los deportistas en el campo de juego y en el diario vivir: en la familia, en el colegio y con sus amistades en la búsqueda de una convivencia pacífica y armónica.

Cada Unidad está elaborada de una manera objetiva y sistemática; nuestro interés es lograr que lo escrito en este documento sea hecho vida, que se aplique, se analice y se mejore desde la experiencia laboral en la que se desempeñan.

¹ Gardner Howar. (2001) Sus Siete Inteligencias. Enciclopedia de autoayuda y superación. Editorial Grijalbo.

Horizontes

- Lograr que los estudiantes conozcan los fundamentos teóricos de la Psicología Social y Deportiva aplicados en el Programa de Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte.
- Conocer y valorar que el objeto de estudio de la Psicología Deportiva es el ser humano como unidad pluridimensional.
- Lograr que los jóvenes utilicen asertivamente los principios psicológicos para mejorar el rendimiento deportivo.
- Mejorar los cambios de actitud en el campo de juego.
- Fomentar el interés por el estudio del comportamiento colectivo.

UNIDAD 1: Conceptos Generales

Consta en su desarrollo de tres grandes temas, la definición de Psicología que permite una ubicación del estudiante en el contexto teórico para poder entender la importancia de la aplicación de la misma en el mejoramiento del ser humano deportista en su integralidad.

Define el deporte como estructura organizada que regula el comportamiento frente a los demás y la importancia de la Educación Física en las diferentes instituciones para permitir un desarrollo de habilidades motoras, mentales y de comportamiento.

Horizonte

- Al desarrollar la siguiente unidad es importante que los estudiantes tengan claridad sobre los conceptos que se utilizarán permanentemente en el desarrollo de este módulo.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Psicología
- Deporte
- Educación Física

Proceso de Información

1.1 PSICOLOGÍA

Ciencia que trata de la conducta y de los procesos mentales subyacentes del sí mismo o de la persona que se conduce y actúa o sufre dichos procesos.

No hay acuerdo total en cuanto a la delimitación y definición del objeto de la Psicología, lo cual se traduce en un problema de discusión epistemológica y en la práctica, en la multiplicidad de marcos teórico - epistemológicos que coexisten en el campo de la Psicología. Puede decirse que, sea cual sea la perspectiva o modelo teórico de investigación que se utilice, el objeto de la Psicología es la conducta de un ser humano en tanto que comunica y es observable. Esto quiere decir que el

objeto último de estudio de la Psicología es la conducta significante, o sea la que comunica algo al otro polo de la relación, en este caso al observador.

Entiéndase por Conducta: manera de comportarse de un sujeto, configura su manera de ser. En el desarrollo histórico de la Psicología como ciencia (acorde a la teoría del método científico) se han desarrollado diferentes modelos teórico epistemológicos. Entre los más importantes y trascendentales cabe citar el derivado de la fenomenóloga el de la Psicología Experimental y sus relaciones con los estudios actuales de Neuro-Psicofisiología, la Psicología de la Conducta (conductismo y neoconductismo) y el Psicoanálisis.

Estudio científico de la conducta y de la experiencia de los seres humanos, es la ciencia que abarca la integración de todos los elementos que estudian la interiorización de los individuos. Estudia los estados de la conciencia. Pretende lograr metas fundamentales de la conducta, la explica, la predice, modifica y controla.

Estudio científico de la conducta y la experiencia, de cómo los seres humanos y los animales sienten, piensan, aprenden y conocen para adaptarse al medio que les rodea. La Psicología moderna se ha dedicado a recoger hechos sobre la conducta y la experiencia y ha organizarlos sistemáticamente, elaborando teorías para su comprensión. Estas teorías ayudan a conocer y explicar el comportamiento de los seres humanos y en alguna ocasión incluso a predecir sus acciones futuras, pudiendo intervenir sobre ellas.

1.2 DEPORTE

Conjunto de actividades físicas que el ser humano realiza con intención lúdica o competitiva. Los deportes de competición, que se realizan bajo el respeto de códigos y reglamentos establecidos, implican la superación de un elemento, ya sea humano (el deportista o equipo rival) o físico (la distancia, el tiempo, obstáculos naturales). Considerando en la antigüedad como una actividad lúdica que redundaba en una mejor salud, el deporte empezó a profesionalizarse durante el Siglo XX.

Es una diversión liberal, espontánea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas. Se debe adaptar los deportes a las necesidades de los menores y lograr que les sirvan de diversión.

Conjunto de actividades físicas que el ser humano realiza con intención lúdica o competitiva. Los deportes de competición se realizan con respeto de los códigos y reglamentos establecidos, implican la superación de un elemento, ya sea humano o físico. Se práctica en mejora de la salud.

1.3 EDUCACIÓN FÍSICA

Instrucción en diferentes campos de la actividad física para promover el desarrollo corporal y el bienestar de las personas. Se enseña desde la primaria hasta la secundaria. Está en relación con los deportes organizados, la gimnasia y la danza.

La educación física opera a través del movimiento. Se trata de la educación de lo físico por medio de la motricidad. La educación física se ocupa de sistematizar dichas conductas motrices para conseguir objetivos educativos.

Disciplina que busca la formación del ser humano a través de un trabajo corporal dirigido. Los principales tipos de actividad deportiva están siempre relacionados con acciones motoras denominadas ejercicios físicos. La particularidad que los distingue es la orientación especial a la solución de tareas de la educación física (desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades físicas de la personalidad: la fuerza muscular, la rapidez y habilidad de los movimientos, la resistencia física y otras). Simultáneamente con esto, los ejercicios físicos contribuyen también al perfeccionamiento de las cualidades moral-volitivas del hombre: la valentía, la decisión, la disciplina. En relación con esto los ejercicios físicos se han convertido en objeto específico de la investigación y el estudio psicológico: sin el análisis preciso de los fundamentos psicológicos de los ejercicios físicos no es posible elaborar métodos racionales de enseñanza y entrenamiento deportivo.

1.3.1 Característica Psicológica de los Ejercicios Físicos

Se basa en el estudio de las particularidades estructurales generales de la actividad deportiva en el tipo específico de deporte; las particularidades de los hábitos motores; las características de los procesos psíquicos que participan en la actividad dada (percepciones, atención, pensamiento, emociones, etc y los cambios regulares en el curso de estos en relación con la ejecución de unos u otros ejercicios físicos).

Lo erróneo de la teoría biológica de la educación física consiste en que esta considera el proceso pedagógico de la educación física de manera unilateral, solo desde el punto de vista de las leyes biológicas del desarrollo físico del organismo, desvinculando artificialmente el proceso de educación física del proceso de educación mental y moral que está orgánicamente vinculado a aquél. Jamás hubo ni hay un proceso pedagógico de educación física, tan desnudo en su esencia biológica, para el cual la formación de los aspectos morales de la personalidad del deportista fuera tan solo una tarea “concomitante”, insustancial. El proceso de educación verdaderamente pedagógico resuelve a un mismo tiempo tanto las tareas de la educación física, como de la educación de los aspectos morales de la personalidad de quienes practican el deporte.

El deporte es una actividad humana viva, en cuya compleja estructura entran en interrelación orgánica los siguientes elementos:

- El desarrollo físico, la técnica de los ejercicios físicos.
- Las formas organizativas de la educación física
- Los fines y métodos de la educación física
- Los motivos que impulsan a practicar los ejercicios físicos.

Proceso de Comprensión y Análisis

- Realizar la lectura del siguiente texto:

El Deporte Como Escuela de Vida

Muchas personas creen que hacer Deportes es simplemente realizar una Actividad Física. Nada más lejano y nada más falso que dicha concepción. Así se ha llegado a confundir al Deporte con la Actividad Física, en desmedro de la Actividad Mental o Emocional y fundamentalmente sin tener realmente presente la importancia existencial de la Competencia como forma de aprender la esencia de la Vida misma. La Vida es para cualquier organismo viviente el arte de ser competente en un medio ambiente cualquiera, aprendiendo el arte de competir con otros organismos. Por esta razón saber competir en diferentes planos, significa aprender directamente a vivir. Una Competencia que incluye los planos mentales, físicos y espirituales del Ser Humano en relación a las fuerzas que lo rodean, para comprender las leyes propias de la Vida. Teniendo presente entonces que Deporte es todo juego reglado donde existe una Competencia.

Este Juego reglado determina por intermedio de esas reglas si existe un vencedor o varios antes uno o más contrincantes, o bien un empate. Pero a pesar de esta definición tan clara y precisa, ciertas veces en la opinión pública se introducen contenidos propios del vulgo que confunden el objetivo real del Deporte que es la competencia con apreciaciones subjetivas basadas en lo aparente. Llegándose a escuchar conclusiones inverosímiles como aquellas que afirman que les gusta el deporte pero no la Competencia, lo cual es algo no solo absurdo sino totalmente imposible, en la misma medida que un cuadrado no puede ser un círculo. Incluso varios profesionales confunden la Actividad Física con la Educación Física.

Este error conceptual nace en la confusión que existe sobre el Juego, que como tal puede ser de Acondicionamiento, Deportivo, Terapéutico o Recreativo. Esto es que puede tener como objetivo: acondicionar, competir, curar o simplemente pasar el rato. Si un juego es competitivo y esta reglado nos encontramos siempre ante un Deporte que por medio de una reglas claras y jueces determina quien va a ser el

Vencedor. Pero para sorpresa de muchos esta concepción del término Deporte no es comprendida, por docentes, entrenadores, competidores y dirigentes. Esta confusión generalizada ha llevado a serios errores conceptuales y grandes fallos organizativos a nivel federativo, a nivel continental y nacional desde las propias nominaciones y designaciones institucionales que parten de las concepciones de los gobiernos y la influencia de estos sobre la Cultura de los pueblos.

Para comprender como los problemas etimológicos pueden incidir en la epistemología del deporte cambiando la comprensión real y con ello la Cognición de la Episteme del Deporte y su entendimiento, solo debemos tomar como ejemplo el desarrollo del Deporte donde ha existido esa confusión. Analizando el caso del deporte en el Uruguay desde su relación histórica con los entes oficiales como el Ministerio de Educación y Cultura, del cual depende la Comisión Nacional de Educación Física, que es el organismo de fiscalización los deportes en la R. O. Uruguay. El nombre de la Comisión es muy significativo e importante. Una Comisión Nacional de Educación Física y no un Consejo de Deportes como en España o una Secretaría de Deportes de la Presidencia de la Nación como en Argentina, se encarga del Deporte del país. Ni que hablar que lo ideal es que cada país tenga un Ministerio de Deportes como el Brasil. Si una Comisión Nacional de Educación Física esta a cargo del Deporte Nacional, esto ocasiona un serio problema en el Uruguay donde los profesores de Educación Física indirectamente están a cargo del Deporte, sin ser Profesores de Deporte, ni comprender las reglas de la mayoría de los Deportes. Esto hace que exista una poca calidad en el Uruguay de todos los deportes donde no existe la Actividad Física y donde se necesita tener conocimientos de la Actividad Mental y Emocional. No existiendo en el país el Coaching Psicológico o Counselling Psicológico por ejemplo. El deporte uruguayo fue condenado por varios gobiernos etimológicamente a la simplificación de la actividad física desde la propia nominación de la Comisión que se encarga del mismo. Los intentos y la urgencia del país de tener un Ministerio de Deportes son ignorados con la consiguiente degradación del deporte en el país haciendo que el mismo entonces se limite al Fútbol y al Basquetbol, donde se pueden aplicar solo las nociones de Actividad Física.

Pero los otros deportes son dejados de lado por falta de organización. Esta falta de organización nace de un problema etimológico y de una falta de posicionamiento del país a la realidad del Deporte Mundial. No existe desde el Gobierno ni desde la oposición la decisión política de hacer una estructura real para el deporte. Desde el error etimológico se ha viajado al error educativo y técnico, siguiendo por el investigativo y el informativo. Hoy más que nunca socialmente se hace necesario que existan Instructores, Entrenadores y Profesores de Deporte o dicho de otra forma Deportologos. Esto es profesionales que se dedican a investigar, estudiar, mejorar y enseñar Deportes. En Italia el caso es diferente, el Deporte esta bajo la órbita del Comité Olímpico Nacional Italiano.

Esta institución adhiere incluso a los Deportes no Olímpicos, pero la nominación impone la sobre valorización de los deportes olímpicos por sobre aquellos que aunque más difundidos no ostentan tal cualidad. Una vez más se hace necesario comprender que es el Deporte. Y repetirlo varias veces: el Deporte es todo juego antagónico reglado en el cual existe alguien que gana y alguien que pierde. Por ende todo juego reglado se puede transformar en un Deporte.

Por esta razón el Ajedrez, el Brigde, la Carrera de Palomas, el Aeromodelismo, la Pesca, la Caza, los Toros, el Tiro al Blanco son Deportes, algunos sangrientos otros no. Reconocidos internacionalmente, como lo son el Automovilismo, el Fútbol, el Levantamiento de Pesas u otros que no lo son como la Taba. Pero reconocidos o no son deportes al fin, y para eso se necesita entrenadores en Deporte. Esto es especialistas en el Arte de Competir. Los entrenadores en Deportes son entonces expertos en el Arte de la Competición. En tal sentido es absolutamente erróneo afirmar que el deporte puede ser Competitivo o Recreativo, pues si es recreativo no es Deporte, es solamente un juego recreativo. Un deporte puede estar institucionalizado y representado por una federación y seguramente organizado y reconocido como el Voley o desinstitucionalizado y desorganizado como La Taba, pero no por eso deja de existir o ser más o menos deporte. Los deportes podrán ser en todo caso Profesionales o Amateurs.

El Juego por el contrario puede ser Deportivo o Recreativo según este reglado o no. También se hace necesario aclarar que al realizar una Actividad Física, esta puede ser Deportiva, Recreativa o bien de acondicionamiento como puede ser por ejemplo salir a corre, o hacer ejercicios, todo depende del objetivo. Sobre todo en los países latinos ha existido un grave error educativo e informativo donde se ha confundido al Deporte con la Educación Física. Por lo general el profesor de Educación Física, se encargaba de administrar clases de deportes sin estar preparado técnicamente para ello, lo que llevo a que se asociara falsamente al Deporte con la Actividad Física, llegándose a la creencia popular que por ejemplo el Fútbol era más Deporte que la Pesca. Esta visión solo ha contribuido a que la mayoría de los Deportes no corporalistas sean discriminados y técnicamente empobrecidos por la propia incomprendión en la mayoría de los casos gubernamental. Olvidando varios gobiernos que la genética carga de agresividad de la especie humana debe ser descargada por intermedio de la Competencia en su práctica más noble que es el Deporte como Escuela de Vida. El Deporte es Escuela de Vida porque nos educa en el Arte de ser Competente. Y la vida toda es una Competencia. Se Compite en la Escuela para conseguir una nota, aprobar un examen, se compite afectivamente para lograr el cariño de la persona amada, se compite para lograr ejercer nuestra vocación y se compite para ejercer nuestra profesión. Se compite para defender nuestras ideas por medio de votaciones, se compite con otras especies animales para sobrevivir. La Inteligencia en Definitiva es la Capacidad de Adaptación de un organismo al medio Ambiente que lo rodea.

Pudiéndose afirmar que quien esta contra la competencia esta contra la comprensión de las leyes de la vida y de la biología. Quien rechaza la Competencia rechaza las leyes terrenales, y esa incomprensión es en definitiva una Patología que demuestra la incapacidad de adaptación de un individuo a su entorno y a la realidad.

Por esta razones el deporte es siempre una forma útil de desarrollar las cualidades propias de cada individuo, llegándose a la conclusión de que el deporte es Salud. Y es Salud Psicofísica-emocional. El deporte debe servirnos para capacitarnos y adaptarnos emocionalmente. Apuntando a lograr triunfos aun en las derrotas, porque ciertamente sin ganar hay quienes triunfan llegando terceros. El hecho de aprender a perder es de gran ayuda para que el ser humano aprenda a vivir. El deporte es sin lugar a dudas Escuela de Vida. Y es tan Escuela de Vida el Ajedrez como el Fisiculismo, la Danza Deportiva como la Aeróbica Deportiva, el Billar como el Fútbol, el Aeromobilismo como el Yachting. Una vez más la sociedad toda debe comprender entonces de la necesidad de generar un programa provincial, estadual o nacional de deportes. Así como de tener en cada país un Ministerio de deportes, que potencie realmente el mismo. Recientemente presenté un Proyecto y mantuve una reunión con el presidente de la CAD, Dr. Arens para que desde la Confederación Argentina de Deporte, esta institución sea la dueña y funde la Universidad Argentina de Deportes, y el deporte tenga las especilizaciones correspondientes que le permitan desarrollarse de verdad.

Por F. Estévez Griego Ph.D

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Con ayuda del tutor y por grupos, los estudiantes presentarán un ensayo donde se interprete la lectura complementaria, socializar y hacer sus propios comentarios.

Solución de Problemas

- El estudiante elaborará con sus propios criterios el concepto de deporte y de educación física.

Autoevaluación

Por grupos y con ayuda del tutor realizar la lectura, socializar y definir:

- ¿Qué es Deporte?
- ¿Qué es Educación Física?
- ¿Qué es Psicología?

Repaso Significativo

- Desde su perspectiva y con un grupo de estudiantes de básica primaria realizar juegos recreativos y deportivos donde se logre determinar la importancia de la norma y reglamentos respectivos.

Bibliografía Sugerida

BLEGER, José. Psicología de la Conducta. Buenos Aires: Centro Editorial de América Latina, 1969.

DICCIONARIO ENCARTA 2000.

F. ESTEVEZ Griego. Ph.D. Lectura sobre el Deporte.

GARDNER, Howar. (2001). Sus Siete Inteligencias. Enciclopedia de autoayuda y superación. Editorial Grijalbo.

MCKEACHIE, Doyle. Psicología. Fondo Educativo interamericano, S.A.

UNIDAD 2: Dimensiones o Potencialidades del Ser Humano

Descripción Temática

“El hombre es la medida de todas las cosas”
Platón (428 – 347 A.C.)

En esta unidad se presenta una visión general de la estructura del ser humano y sus potencialidades o dimensiones que pueden ser desarrolladas a través de la educación. Se considera al ser humano como una unidad integral que requiere igualmente un acompañamiento pedagógico integral por lo que se tratan cada una de las dimensiones que son susceptibles de forma. Todo profesional de la educación debe comprender que un alumno es un ser humano en formación y tomarlo en su integralidad aunque tenga predominio de un área como es el caso de la Educación Física, la recreación y el deporte.

Horizonte

- El desarrollo de este material tiene como finalidad ofrecer al docente una visión integral de la naturaleza del ser humano quien, desde la concepción, es sujeto de la educación como protagonista de su propio destino.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Naturaleza de los Seres Humanos
- Enseñar la Condición Humana
- Dimensiones Humanas

Proceso de Información

2.1 NATURALEZA DE LOS SERES HUMANOS

Los seres humanos, junto con las plantas, los animales y los elementos físicoquímicos, somos los componentes del planeta tierra; somos habitantes pasajeros del universo.

Los humanos somos una especie evolucionada, que tenemos el privilegio de ser históricos, esto es somos conscientes de que existimos, de que tenemos un pasado, vivimos un presente y tendremos un futuro.

Como especie, los seres humanos, compartimos unas estructuras similares: nos reproducimos sexualmente, nacemos, crecemos y morimos. Tenemos una estructura ósea, cabeza, extremidades, cabello, ojos, boca, aparatos, tejidos, órganos; sentimos calor, frío, miedo, alegría, odiamos y amamos. Pensamos, memorizamos, imaginamos. Somos niñas, niños, hombres y mujeres. Como especie somos semejantes.

Como individuos, como personas, cada uno de nosotros somos únicos e irrepetibles. Los seres humanos somos una contradicción: semejantes pero distintos.

Nacemos con un diseño que gradualmente se desarrolla, es decir que crecemos en estatura, aumentamos de peso, cambiamos de complejidad en nuestra estructura orgánica, maduramos características innatas. Pero también adquirimos características propias a través de una historia propia de aprendizajes.

Los seres humanos nacemos pero también nos hacemos por medio de procesos continuos de aprendizaje.

2.2 ENSEÑAR LA CONDICIÓN HUMANA

"La educación del futuro deberá ser una enseñanza primera y universal centrada en la condición humana. Estamos en la era planetaria; una aventura común se apodera de los humanos donde quiera que estén. Estos deben reconocerse en la humanidad común y, al mismo tiempo, reconocer la diversidad cultural inherente a todo cuanto es humano".

Conocer lo humano es, principalmente, situarlo en el universo y a la vez separarlo de él. Como ya lo vimos, cualquier conocimiento debe contextualizar su objeto para ser pertinente. ¿Quiénes somos?, es inseparable de un ¿dónde estamos?, ¿de dónde venimos?, ¿a dónde vamos?.

Interrogar nuestra condición humana, es entonces interrogar primero nuestra situación en el mundo. Una afluencia de conocimientos a finales del siglo XX permite aclarar de un modo completamente nuevo la situación del ser humano en el universo. Los progresos concomitantes con la cosmología, las ciencias de la

tierra, la ecología, la biología, la prehistoria en los años 60-70 han modificado las ideas sobre el Universo, la Tierra, la Vida y el Hombre mismo. Pero estos aportes aún están desunidos. Lo Humano permanece cruelmente dividido, fragmentado en pedazos de un rompecabezas que perdió su figura. Aquí se enuncia un problema epistemológico: es imposible concebir la unidad compleja de lo humano por medio del pensamiento disyuntivo que concibe nuestra humanidad de manera insular por fuera del cosmos que lo rodea, de la materia física y del espíritu del cual estamos constituidos, ni tampoco por medio del pensamiento reductor que reduce a la humanidad a un substrato puramente bio-anatómico. La complejidad humana se vuelve así invisible y el hombre se desvanece “como una huella en la arena”.

Además, el nuevo saber, por no estar religado, tampoco está asimilado ni integrado. Paradógicamente, hay un agravamiento de la ignorancia del todo mientras que hay una progresión del conocimiento de las partes.

De allí la necesidad, para la educación del futuro, de una gran religación de los conocimientos resultantes de las ciencias naturales con el fin de ubicar la condición humana en el mundo, de las resultantes de las ciencias humanas para aclarar las multidimensionalidades y complejidades humanas y la necesidad de integrar el aporte inestimable de las humanidades, no solamente de la filosofía y la historia, sino también de la literatura, la poesía, las artes... Morin, Edgar (1999) fragmento.

“El ser humano es un ser racional e irracional, capaz de medida y desmesura: sujeto de un afecto intenso e inestable; él sonríe, rie, llora, de amor y de odio; es un ser invadido por lo imaginario y que puede reconocer lo real, que sabe de la muerte pero que no puede creer en ella, que separa el mito y la magia, pero también la ciencia y la filosofía; que está poseído por los dioses y por las ideas, pero que duda de los dioses y critica las ideas; se alimenta de conocimientos comprobados, pero también de ilusiones y quimeras”. MORIN, Edgar (1999) fragmento, pero sabe también conocer objetivamente; es un ser serio y calculador, pero también ansioso, angustiado, gozador, ebrio, estático; es un ser de violencia y de ternura”.

2.3 DIMENSIONES HUMANAS

Como referente didáctico, más que como un concepto filosófico, se considera que el ser humano es una unidad funcional donde confluyen al menos cinco grandes dimensiones. Esta unidad pluridimensional no se da en el vacío sino en un contexto histórico igualmente multifactorial. Esas cinco grandes dimensiones son a su vez cinco subprocesos de desarrollo susceptibles de ser influenciados por la educación.

La idea de dimensión se entiende como posibilidades o como potencialidades para ser desarrolladas a través de la vida.

Necesariamente no son solamente cinco dimensiones, ya que también algunas veces se consideran dimensiones los valores y la espiritualidad entre otras. En este documento se considera que cada una de las dimensiones esta mediada por valores y que la espiritualidad es una posibilidad inscrita en las dimensiones cognitivas y afectivas de los seres humanos.

Estas dimensiones son:

- Corporal (físico-fisiológica)
- Intelectual (cognoscitiva)
- Afectivo-sexual
- Socio-cultural
- Expresivo-comunicativa

2.3.1 Dimensión Corporal (Físico-Fisiológica)

El ser humano se materializa en un organismo que se genera en un sistema complejo de reproducción sexuada. Pasa de un organismo microscópico, al iniciar la gestación, a una unidad corpórea de un promedio de 1.70 mts., de estatura y 70 kilogramos de peso, en un espacio de tiempo aproximado de 70-100 años. El organismo humano es muy sensible no sólo a transformaciones cromosómicas y genéticas sino a las condiciones de todo tipo que hay en el ambiente, así como sensible a las sustancias químico-físicas y a la sugestión emocional.

La estatura y el peso final del cuerpo humano, así como sus características particulares, no sólo dependen de la herencia familiar, sino que también responden a condiciones de alimentación, cuidados higiénicos y a la presencia o no de enfermedades o accidentes que puedan afectar la integridad.

En la medida en que un niño adquiera información de supervivencia y la utilice adecuadamente ya sea en forma inmediata o como prevención, estará asegurando su integridad para su cuerpo.

Lo deseable sería que si un niño recibe un organismo en un estado óptimo lo conserve y lo mejore durante el transcurso de su vida para que llegue a su tercera o cuarta edad con un organismo en estado de salud tal que le posibilite y satisfacer sus necesidades básicas como comer, beber, dormir, defecar, respirar y orinar en forma óptima y además pueda valerse por sí mismo; es decir, que tenga una vejez digna.

Aunque hoy existen todo tipo de ayudas técnicas y científicas de adaptación, reconstrucción, implantables y cirugías no hay como conservar la base fundamental natural del organismo. Es decir que el viejo adagio, "es mejor prevenir que curar" debe tener plena vigencia en la educación para el envejecimiento. Si consideramos que el proceso de envejecimiento es paralelo al proceso de desarrollo, esto es, que desde el momento en que nacemos empezamos a envejecer, entonces la educación, para el caso del organismo, tiene un serio compromiso con el tipo de mañana que cada uno espera tener. El conocimiento del cuerpo humano y su funcionamiento, así como el conocimiento sobre la Química, la Física, la Botánica y todo lo relacionado con la supervivencia de la vida no se hace como un ejercicio intelectual sino como el aprendizaje anticipatorio de conservación individual. De nada le valdrá a un individuo comentar que en su educación básica fue excelente alumno en Ciencias Naturales y Anatomía Humana, si su organismo está deteriorado debido a unos hábitos higiénicos y alimentarios deficientes. Es decir que el aprendizaje debe ser para la preservación de condiciones óptimas del organismo y de su entorno.

2.3.2 Dimensión Intelectual

El ser humano tiene una capacidad y una estructura cerebral, en condiciones óptimas tales que potencialmente le permiten procesar y conservar la información con el fin de comprender y manejar todo aquello que le rodea.

Esta dimensión, también conocida como componente cognoscitivo, tiene que ver directamente con la adquisición y apropiación de la ciencia. Está directamente relacionada con la forma de aprendizaje de conceptos, leyes, reglas para la solución de problemas. En la apropiación de la ciencia el niño construye su estructura mental a partir del siguiente esquema:

La hipótesis puede ser parcialmente explicativa; confusa como explicación pero también puede ser errónea. Luego, al entrar en contacto con información nueva explicativa sobre ese hecho, fenómeno o término, su mente la asimila, y la información se acomoda para construir una nueva estructura mental conceptual y explicativa o valorativa de ese hecho, fenómeno o término.

La capacidad intelectual le permite al educando un proceso de memorización y evocación de información; un proceso de construcción y reconstrucción de conocimientos y la capacidad para crear y combinar información.

Los procesos de pensar, almacenar y recordar requieren entrenamiento, esto es, aprender a pensar, aprender a memorizar y aprender a recordar. fenómeno, al hecho o al término.

En el proceso de pensar el educando debe recibir entrenamiento en cuanto a realización de operaciones que puede hacer su cerebro (o su mente, inteligencia) como son:

- Analizar
- Sintetizar
- Asociar
- Clasificar
- Comparar
- Deducir (generalizar – discriminar)
- Criticar
- Transferir

Estas operaciones para las cuales el niño y el joven están capacitados deben ser entrenadas y puestas al servicio del aprendizaje de las Ciencias, las Actitudes y los Valores individuales y sociales

Cada una de estas operaciones requiere de entrenamiento y práctica El educador es quien debe hacer este entrenamiento con una metodología activa con el fin de potenciar las capacidades hacer ágil al alumno en su manejo.

En el proceso de memorización, existe la posibilidad de que el estudiante memorice como una máquina, como un autómata o grabadora (aprendizaje de toro") sin tener ni idea de lo que repite, y que bien pudiera memorizar de una manera inteligente (memoria comprensiva) Como memoria inteligente, la mente humana es como un gran archivo ordenado, donde los conceptos y sus interacciones operan como un mapa (mapa conceptual) con una estructura sistemática, un dato se recupera e inmediatamente se correlaciona con otros datos como un todo organizado.

En el proceso de recordar, el educando puede igualmente ser susceptible de aprendizaje. Un dato, una información se puede recordar por asociación, por una secuencia, o por una serie de engranajes del mapa conceptual.

Si entendemos la memorización y la conceptualización como una decodificación, vemos que son procesos interactuantes, cuando un alumno "estudia" una lección, una unidad, realmente lo que se hace es comprender y memorizar con el fin de recordar y demostrar lo aprendido. Así que el joven alumno requiere de ayuda para hacer este proceso de estudio.

2.3.3 Dimensión Afectivo-Sexual

Si se tuviera que ubicar un componente central en la vida de relación del ser humano consigo mismo y con los demás, se haría en el área de la afectividad. La vida afectiva se sitúa igualmente en el cerebro del individuo, tal como lo está inteligencia, pero irradia todo el organismo en cuanto que están íntimamente ligadas vida orgánica y afectividad en algunos aspectos con las emociones.

La vida afectiva comprende la expresión de las emociones, la formación y vivencias e los sentimientos. Las emociones son la ira, la alegría, el temor, el placer y el dolor, principalmente.

Orgánicamente se tiene la potencia para emocionarse. Es la formación del hogar, de la escuela y la vida en sociedad donde se modela la expresión de la emoción.

El ser humano que llamamos culto aprende a expresar en forma socialmente aceptable su ira (tendencia a ser violento) de manera que se libere de la emoción pero no se haga daño ni personal ni a otros. La expresión de la emoción debe ser un equilibrio entre la naturaleza animal que tenemos y la racionalidad que nos permite saber el límite de la expresión. Aprendemos a expresar la emoción.

Aprendemos a ser emocionalmente equilibrados o nos convertimos en enfermos mentales. En cuanto a los sentimientos, éstos se refieren a una serie de variables que se ubican en extremos. Ejemplo: agrado-desagrado; gusto-disgusto; aceptación-rechazo; amor-odio.

Los sentimientos son estados permanentes de actitud que tienen un componente cognoscitivo, un componente de sensibilidad interna y un comportamiento real.

El componente cognoscitivo se refiere a la información que el alumno adquiere y posee acerca de un objeto, de un hecho, de un aspecto de la vida o de las relaciones acerca de él. Ejemplo, un alumno sabe que el cigarrillo es una sustancia que contiene unos componentes que pueden predisponer al cáncer y que es un hábito desagradable el fumar.

El componente sensitivo se refiere a la tendencia de aceptación o rechazo, de gustar o no algo. En este caso la aceptación del cigarrillo y del hábito de fumar.

El componente de acción se refiere ya a la disposición para realizar o no algún evento. Ejemplo, la acción de fumar.

Los sentimientos, por los componentes que hemos considerado, pueden ser conflictivos. Un sentimiento congruente sería, por ejemplo, el siguiente: sé que el fumar cigarrillo es un hábito dañino, por lo tanto rechazo su consumo, evito formar el hábito, y decido no fumar. Pero si sé que el cigarrillo predispone a un tipo de cáncer, y aún así acepto fumar y permito que se me forme el hábito, entonces el sentimiento es conflictivo.

Fundamentalmente los seres humanos somos personas. Las personas somos hombres, mujeres o una ambivalencia genérica. Las características de género son físico-fisiológicas de un lado y se desarrollan y maduran desde la infancia hasta la pubertad. De otro lado, las características son aprendidas, son culturales.

Aprendemos a ser niño, niña, adolescente femenino, masculino. En otras palabras a prendemos a ser hombres o mujeres. Las personas nos atraemos y nos enamoramos. Convivimos en pareja. Algunos tienen una vida sexual muy activa, otros menos. Algunos son enfermos sexuales.

La estructura afectivo-sexual del ser humano es dinámica y está motivada desde la profundidad de un inconsciente individual y colectivo. En el fondo de la personalidad existen energías que empujan hacia direcciones graficantes que se manifiestan en impulsos y pulsiones que el ser humano convierte en placer con manifestaciones aún cargadas de agresividad y con tendencias temáticas. Estas tendencias son intencionalmente orientadas hacia el placer social y culturalmente aceptables en favor de la vida.

El ser humano aprende a acariciar en instancias en que su primitivismo le impulsa a agarrar y golpear.

La afectividad es educada por medio de la introyección de valores. La introyección de valores consiste en que la persona recibe información válida acerca de fines y objetivos de todas y cada una de las instancias que componen la vida y que engrandecen la naturaleza humana. Al conocer los valores la persona decide aceptarlos y rechazar los anti-valores o desvalores

La escuela debe, por lo tanto, presentarle al alumno una escala de valores bien fundamentada para que con las razones que le ofrecen él decida libremente si los asume o no.

Los valores fundamentales tienen que ver con el derecho y respeto a la vida humana y todo vestigio de vida del universo; la vivencia del orden y de la organización que implica aceptar y vivir la justicia, el respeto la comprensión de la diversidad del otro; la puntualidad, la sinceridad, la honradez, el espíritu de trabajo, la cooperación. La vivencia de todos estos valores se aprenden no solo en

la escuela sino en la interacción que el alumno hace con su familia, con sus compañeros y con la sociedad en general.

La educación del sentimiento o de la afectividad es el centro de la formación de la personalidad del alumno. Incluye el aprendizaje de las normas morales, principios y leyes. El aprendizaje deseable es aquel que, según Piaget, pasa de la aceptación de normas y principios impuestos (heteronomía) al convencimiento personal (autonomía), a la aceptación interior de leyes y principios porque sirven a la persona y a la sociedad.

2.3.4 Dimensión Socio-Cultural

El ser humano es un individuo complejo que no puede vivir fuera de un núcleo familiar o que le sea familiar. Los avances que la humanidad ha hecho en todos los campos, nos han llevado a la conquista de mejores formas de vida, de organización social, de medios de comunicación y transporte, de comercio, de vivienda y de recreación, entre otros aspectos a los cuales deben tener acceso todos los miembros de un país o de una comunidad. Cada niño - niña nace en una familia y esta familia crece en una determinada.

Cada cultura tiene sus propios imaginarios, sus costumbres usos que modelan comportamientos y creencias. Aprendemos a mantener las tradiciones así, como actuamos para desafiarlas o contradecirlas algunas comunidades buscan, por todos los medios, preservar herencias culturales valiosas; otras comunidades incluyen en ellas modificaciones sustantivas y a veces eliminan maneras que la misma comunidad considera negativas. La cultura de un pueblo es dinámica en éstos sentidos.

El ser humano debe formarse para vivir y mejorar el sistema social, político, económico y religioso en que se desenvuelve se requiere que es niño haga un aprendizaje para la participación familiar, para que se establezca lazos de amistad, cooperación, para el trabajo y el gobierno regional y nacional.

Nuestro país desde la Constitución del 91, ha venido adquiriendo nuevas rumbos enmarcados dentro de un sistema de democracia participativa y de una economía de mercado abierto en un sistema de interacción comunicativa permitido por los nuevos y más efectivos medios de comunicación por tecnologías, utensilios e instrumentos que permiten un mejor sistema de vida.

Para participar en una sociedad organizada el niño y el joven necesitan aprender a trabajar, a encontrar sus habilidades para desempeñar una ocupación o un oficio y por medio de ese trabajo adquirir dinero que les permita intercambiarlo por bienes y servicios, también aprenderá a invertir el dinero, tendrá la experiencia de ahorrar y distribuir adecuadamente el dinero. Percibirá que la adquisición del dinero

depende de unos valores éticos antes que simplemente la salvaje economía del mercado.

La democracia participativa y representativa será una orientación de la vida diaria; un estilo de vida antes que simplemente una ocasión para elecciones representativas.

Los valores humanos serán el hilo conductor del paradigma pedagógico, que ayude a comprender que la vida no es solamente principio formativo la vida humana, sino la vida de las plantas, los animales, la de los parques, las de las calles, la de las instituciones, la de los ríos, la de los bosques, la de los teatros, hospitales, cuarteles, etc. La preservación de la vida del agua, del aire, de la energía eléctrica, etc, será inherente al ambiente escolar, sin límite de espacio ni de tiempo definido sino siempre.

Igualmente el ser humano es por esencia un soñador, un creador en potencia, un contemplador de la belleza; y, que debe reflejarlo en la participación en todos los aspectos de la cultura como con las bellas artes, la recreación y el deporte. Los niños y jóvenes deben crear, recrear y apreciar la música, el teatro, el cine, la pintura, la escultura, la poesía, el cuento, la novela, la fotografía, el folclor, la comida típica, el vestuarios, las costumbres y tradiciones de cada región.

2.3.5 Dimensión Expresiva

El niño y el joven tienen en su potencial natural la posibilidad de manifestar sentimientos e intereses, así como habilidades y destrezas para interactuar ya sea mediante manifestaciones artísticas en el movimiento (danzas, baile, teatro, deporte), como con la expresión en el canto, en la pintura, en la ejecución de un instrumento. También puede manifestarse con en el uso de herramientas, maquinaria y equipo, al vincularse también al sector productivo.

Una de las potencialidades más poderosas de los seres humanos es la capacidad del lenguaje articulado, es decir del poder de la palabra. El lenguaje exclusivamente humano de la palabra le ha permitido crear ciencia, técnica, tecnología y toda una complejidad de redes comunicativas que han hecho del planeta una conexión instantánea entre un extremo y otro de la geografía. La dimensión expresiva nos permite comunicar toda la sofisticada vida afectiva, expresar no solo nuestros sentimientos sino pensar y expresar nuestro razonamiento.

Ya hemos revisado cinco grandes dimensiones de los humanos que, antes que mostrarnos como partes aisladas, nos considera como una unidad que funciona armónicamente en la medida que cada una de ellas es desarrollada integralmente.

Cada una de esas potencialidades interactúa con el fin de estructurar una personalidad. Estas dimensiones son una realidad con naturaleza innata pero con la posibilidad de ser influenciada por procesos complejos de aprendizaje a través de la vida familiar, escolar y comunitaria.

En síntesis, el humano, niña-niño, es un ser con muchas posibilidades de formación de sus diferentes componentes, y con una gran capacidad para aprender gradual y constantemente. El aprendizaje es entonces el proceso básico que hace el alumno en el camino a la conformación de su personalidad para quesea una persona autónoma, útil en su vida social, familiar, política y económica; comprometida con la producción y el desarrollo cultural de su entorno, sea a nivel, local, regional o nacional.

Proceso de Comprensión y Análisis

- Expongamos nuestros conceptos (en pequeños grupos), preparar unas respuestas para los siguientes interrogantes:
- ¿Qué es para nosotros un ser humano?
- ¿Cómo estamos estructurados los seres humanos?
- Con la orientación del animador socializemos nuestras respuestas.

Síntesis Creativa y Argumentativa

Con base en la lectura del documento anterior, trabajamos lo siguiente:

- Preparar argumentos para sustentar las siguientes afirmaciones:
 - "Los seres humanos somos una interacción entre características heredadas y aprendidas".
 - "Los humanos somos semejantes pero diferentes".
- Preparar un resumen acerca de la Condición Humana por medio de un esquema gráfico y hacer énfasis en las grandes contradicciones que encierran esas condiciones del ser humano.
- Igualmente preparar un resumen de Las Dimensiones del Ser Humano y los posibles valores que pueden ser aplicados a cada una de esas dimensiones.
- Con la orientación del animador exponer nuestro trabajo.

Solución de Problemas

- Después de realizar un amplio análisis de la lectura Dimensiones del Ser Humano, redactar un ensayo haciendo una descripción de si mismo, resaltando cuáles son las dimensiones que más ha desarrollado y cuáles son las dimensiones más débiles.

Repaso Significativo

- Enriquezcamos nuestros conceptos:
 - Volver a las respuestas que dimos a las preguntas iniciales y reelaborarlas de acuerdo a los conocimientos que hemos compartido.
 - De acuerdo a los conceptos que se han tratado en este documento, recordar que:
 - Soy un ser humano.
 - Tengo contradicciones pero las resuelvo adecuadamente.
 - Soy consciente de mis potencialidades o dimensiones humanas y las reconozco.
 - Tengo claridad acerca de los valores en cada una de mis dimensiones.

“Recuerde que: detrás de un gran deportista siempre hay un gran ser humano”.

Autoevaluación

- El estudiante deberá organizar una charla sobre las dimensiones del ser humano, que se realizará en un grupo de jóvenes que cursen el octavo grado.

Bibliografía Sugerida

JAIMES, Alberto. Las dimensiones del ser humano, en Revista Faría. Año 3, No 3. Pamplona: Universidad de Pamplona (p 31-41). (1999).

MORIN, Edgar. Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. París: UNESCO. Reedición del Ministerio de Educación Nacional de Colombia. Bogotá. (p 30-42). (1999).

SAVATER, Fernando. El valor de educar. Barcelona: Ariel. (1997).

UNIDAD 3: Psicología Deportiva y el Rol del Psicólogo

Descripción Temática

Esta unidad permitirá resaltar la importancia que ocupa la Psicología Deportiva en el desarrollo de la personalidad y comportamiento del deportista consigo mismo y con las demás personas. A través de la participación que permita el profesor de Educación Física y el entrenador del acompañamiento permanente del psicólogo en los procesos de formación, de una manera sistemática; se podrá determinar la importancia de las funciones que cumplirá el psicólogo deportivo en el proceso de entrenamiento y formación de la personalidad de los deportistas.

Horizonte

- Al finalizar la lectura de la unidad, los estudiantes estarán en capacidad de analizar la importancia de incluir en los planes de entrenamiento deportivo el aporte o acompañamiento permanente del Psicólogo Deportivo.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Psicología Deportiva
- La Personalidad del Deportista
- El Rol del Psicólogo Deportivo

Proceso de Información

3.1 PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Ciencia que se encarga del estudio del comportamiento deportivo, estudio que tiene que ver con el rendimiento deportivo.

Aplica las técnicas derivadas de la psicología científica a la adquisición, mantenimiento y mejora de las destrezas. Se conoce el estado de ánimo del deportista, estado mental, físico, familiar, nutricional que conlleva a mejorar su rendimiento.

Estudia el rendimiento deportivo específicamente en lo que respecta a:

- Motivación.
- Aprendizaje motor.
- Desarrollo Psicológico.
- Control de la agresión en el campo de juego
- Estrés Psicológico
- Comportamiento de equipo
- Actividades del individuo ante la fatiga y el esfuerzo.

El logro de buenos resultados a partir de la práctica de un deporte depende no solamente del entrenamiento periódico del cuerpo sino también de manera fundamental, de una adecuada actitud mental libre de conflictos.

Todas las reacciones sensoriales, como la visión, la audición, el tacto, el olfato y el gusto son especiales en el mundo del deporte, los sentidos que reaccionan a modificaciones en los desplazamientos globales del organismo, a los cambios de fuerza, tensión y dirección de las articulaciones.

Es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

3.2 LA PERSONALIDAD DEL DEPORTISTA

La base de las regularidades socio-psicológicas que determinan la situación de la personalidad en el colectivo, está formada por la concepción de la esencia social del hombre. El individuo es un ser social. Por esto toda manifestación de su vida aun cuando esta no se presenta en la forma inmediata de lo colectivo, llevado a cabo junto con otras manifestaciones de la vida. Es la manifestación y la confirmación de la vida social.

En la mayoría de los deportes (por equipo) la solución de la tarea deportiva no se logra por separado, sino mediante acciones conjuntas de todos los deportistas que forman la colectividad (el equipo). En los tipos de deporte por equipo, sobre todo en los que utilizan la pelota, la actividad de los que participan se produce en

condiciones de interrelación e intercondicionalidad; por eso para que los resultados de la actividad conjunta sean los más efectivos es necesario formar de manera racional el equipo (tomando en cuenta y utilizando los factores socio-psicológicos que caracterizan las interrelaciones entre la personalidad y el colectivo).

En la psicología social se diferencian los grupos (comunidades) convencionales y reales de personas. Se entiende por grupo convencional a la unión de las personas según determinados indicadores (separados convencionalmente) sin que dependen de las relaciones reales entre ellas, por ejemplo las personas se pueden agrupar por la edad, nivel profesional, índices demográficos, el sexo, la clase social, haciendo abstracción de las condiciones reales en las que esas personas viven y actúan. El grupo real es la comunidad de personas que viven y actúan en condiciones de espacio y tiempo únicas y están unidas por relaciones reales de producción o propias de la vida cotidiana (por ejemplo: la familia, el grupo de estudio en un centro docente superior, el equipo deportivo). Cualquier equipo deportivo constituye un grupo real de personas que están en relaciones de espacio y tiempo únicas, unidos por objetivos y tareas de comunes.

El sistema de interrelaciones de trabajo, en este caso deportivas y de juego constituye la estructura externa (formal) del grupo; representa un sistema de vínculos en cuya base se encuentran los derechos y deberes de cada uno de los miembros del grupo de acuerdo con su papel en la actividad de juego. El sistema de interrelaciones de trabajo en el equipo deportivo se basa en las acciones técnico-tácticas de los jugadores y en determinadas relaciones de tiempo-espacio que están reglamentadas por reglas deportivas.

En el proceso de la actividad deportiva conjunta entre los integrantes del equipo surgen relaciones que no están determinadas por la estructura de la actividad y las funciones que de acuerdo con su papel desempeñan en un tipo de deporte. En la base de estas interrelaciones se encuentran los sentimientos de simpatía-antipatía, las tendencias subjetivas de la personalidad, los principios morales, las costumbres y otros que forman la estructura interna (informal) del grupo. Si bien la estructura del equipo deportivo se somete sistemáticamente a la influencia orientada hacia un objetivo por parte del entrenador del equipo, es dirigida y programada de forma consciente y constante por parte de este, la estructura interna, al mantenerse alzo así como oculta de la vista del entrenador, está abandonada a su propia suerte, y en ocasiones se desarrolla y forma de manera espontánea.

La compatibilidad de los miembros de un equipo deportivo está condicionada por factores de doble género:

- Por la existencia en los deportistas de compatibilidad funcional, es decir, los antecedentes psicológicos y psicofisiológicos que facilitan la actividad de juego conjunta. Si los jugadores llevan a cabo una acción de juego conjunta (por ejemplo: una rápida combinación de ataque en Hockey), pero hay uno que tiene la reacción retardada y un procedimiento impreciso de la información, y otro reacciona con rapidez y a primera vista valora correctamente la situación surgida en el juego; esos jugadores no se distinguen por tener compatibilidad, no pueden lograr el éxito en las acciones conjuntas; ellos no cuentan con el grado necesario de comunicación en la ejecución de acciones conjuntas. El carácter y la particularidad de las relaciones comunicativas de los participantes del grupo deben corresponder a las tareas y condiciones que les plantea la actividad deportiva.
- Por el carácter de las relaciones interpersonales que se han formado entre los miembros del equipo. Los múltiples ejemplos de la práctica deportiva indican que con bastante frecuencia uno u otro equipo, que se queda atrás en la maestría técnico-táctica en relación con otro equipo más fuerte, obtiene una victoria convincente. En esos casos por lo general se dice que el equipo ha ganado por cuenta de la amistad y cohesión moral de sus miembros.

El sistema de interrelaciones personales crea para los deportistas las condiciones de interés y satisfacción por pertenecer a una colectividad deportiva así. La amistad, la cohesión del colectivo deportivo, sin los cuales son inconcebibles los logros en el deporte, están determinadas por la compatibilidad en el aspecto de la personalidad, principios morales, etc.

La actividad deportiva en los deportes por equipos es imposible sin la valoración mutua de los miembros del colectivo sobre la base de la crítica y la autocrítica, sin el respeto de su dignidad y la reprobación de sus defectos. El éxito de un equipo deportivo es siempre el resultado de los esfuerzos conjuntos de todos los miembros del colectivo. Si el equipo deportivo sufre fracasos por culpa de algunos de sus miembros, las acciones y actos negativos de estos, naturalmente, provocan la reprobación por parte del colectivo; por eso es tan importante en el equipo el papel de la opinión pública al analizar y resolver cuestiones importantes de la vida y la actividad del colectivo ya que ejerce una enorme influencia sobre los deportistas por separado y sobre todo el colectivo deportivo en conjunto.

3.3 EL ROL DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO

A pesar de ser la Psicología del Deporte una disciplina reciente, los europeos y los norteamericanos se han interesado por darle un reconocimiento. Por tal razón se ocupa de:

- Estudiar y analizar los factores psicológicos individuales, grupales e institucionales que determinan la práctica de determinados deportes.
- Las consecuencias estructurales psico-sociales de tales prácticas.

Objeto de estudio del psicólogo:

- Acompañamiento permanente al entrenador en sus estrategias de juego, al jugador, la familia del jugador, directivos.
- Apoyar el trabajo interdisciplinario del entrenador, fisiólogo, médico, nutricionista y fisioterapeuta.
- Contribuir al desarrollo de la ética del deportista.
- Favorecer el máximo rendimiento del deportista y entrenador.

Funciones del Psicólogo Deportivo:

- Manejo adecuado del área teórica: donde se encargará de investigar cada deporte particularizado, relaciones entre juego-deporte y educación social.
- Aportes en el área individual como:
 - Diagnóstico de personalidad de cada jugador.
 - Diagnóstico de aptitudes.
 - Solución de conflictos.
- Aportes en el área grupal: se efectuarán tareas vinculadas a: métodos psicológicos de aprendizaje para lograr el desarrollo de la autonomía, la percepción, la atención, la concentración, la imaginación creativa, la memoria, la integración, el dominio de sí, la fijación del éxito, el desafío, el desarrollo del estilo, la disciplina, la velocidad, aceptación del triunfo o la derrota, favorecer el alto rendimiento, constitución de la autoestima, auto confianza, establecimiento de metas, relaciones optimas entre entrenador-jugador; estado de ánimo grupal, manejo adecuado del estrés del equipo.

Proceso de Comprensión y Análisis

- Realizar la lectura del siguiente texto y dar su opinión al respecto:

Psicología Deportiva: Necesidad y Posibilidades de Investigación similar.

"Quienes se preguntan para qué vale lo psicológico en el deporte, deberían preguntarse más bien como impedir su influencia" (González, 1992).

El deporte, especialmente el deporte de alto rendimiento, se ha visto implicado en un acelerado desarrollo y exigencia que demanda cada vez mayor apoyo técnico y científico. Hoy los deportistas sostienen retos y alcanzan metas que hacía algunos años parecían sueños. Para ello, se someten a rigurosos entrenamientos que cuentan con el concurso de numerosas disciplinas científicas que como la psicología deportiva han probado ser eficazmente necesarias si se quiere llegar a la cumbre obteniendo no sólo el rendimiento máximo sino el mejor desarrollo personal.

En la actualidad se reconoce, tal como lo afirma González, J. (1992), que "cuando las capacidades fisiológicas, las técnicas de entrenamiento, la intensidad de trabajo, alcanzan niveles máximos, la frontera última de la ciencia del deporte es la mente" y es allí precisamente donde hace su aporte la psicología deportiva. La psicología deportiva como área aplicada trabaja de manera científica y concreta adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico.

Su objeto de estudio lo constituyen las particularidades psicológicas de la actividad deportiva y del deportista. Del mismo se derivan un conjunto de tareas tales como el estudio de los fundamentos psicológicos, de la preparación física, técnica y táctica; las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos del entrenamiento, la competencia y los diferentes deportes y la preparación psicológica del deportista para la competencia. Esta área aplicada de la psicología es aparentemente una disciplina muy joven, aunque bien pueden rastrearse trabajos pioneros a finales del finales del siglo pasado. El primer laboratorio de psicología del deporte en el mundo fue establecido por Carl Diem en Berlin en 1920. Cinco años más tarde se fundaba en Estados Unidos uno similar.

Fue sin duda en la antigua Unión Soviética y gracias al trabajo de psicólogos tales como Rudick, Puni y Hanin, donde el área llegó a consolidarse, emergiendo como disciplina de estudio y campo aplicado entre los años 1947 - 1957. En Estados Unidos y gracias al trabajo de científicos como Garfield, Olgivie, Tukto, Morgan y Martens, entre otros, la psicología deportiva adquiere forma importante en la década del 60. Pero no es sino hasta los años 70 cuando la psicología deportiva se

empieza a imponer como elemento de utilidad en el entrenamiento deportivo y a partir de ese momento es cuando comienza a surgir el fenómeno de la necesidad de profesionalización en ésta disciplina. Aunque en países con gran adelanto deportivo (Alemania, países del Este, Cuba) la profesionalización en psicología deportiva no ha planteado problema; en otros, incluidos todos los latinoamericanos la psicología del deporte ha sido algo anecdótico.

Como consecuencia de lo anterior y aunque la dirigencia deportiva, técnicos y deportistas, parece han sabido comprender que para alcanzar logros máximos y estables en el deporte, se requiere de un arduo trabajo que incluya tanto la planificación a largo plazo, con el recurso de todas aquellas disciplinas científicas que han probado ser eficaces para la consecución de alto rendimiento deportivo, en Colombia no se ha desarrollado nunca a nivel Gubernamental u Olímpico un programa estructurado de entrenamiento psicológico que asegure la práctica automatizada de las destrezas mentales que se han mostrado eficaces para optimizar el rendimiento.

Únicamente se han implementado cortísimos programas, no por ello menos costosos, que señala Garfield (1987) son por lo general fragmentos sueltos de programas más amplios que, al sacarse de contexto, conducen a una desilusión acerca de la noción global de entrenamiento mental y/o a una visión irreal y simplista que puede surtir efecto momentáneamente pero que nunca garantizará el logro y el mantenimiento estable del equilibrio atlético. El esfuerzo por implementar programas de este tipo han provenido en los últimos años, de Federaciones y Ligas Deportivas que empiezan a sentirlos como necesarios y que al hacerlo en forma adecuada se han visto recompensados en los resultados obtenidos. Reafirmando lo dicho y apoyándose en diversas investigaciones (Garfield, Olgivie) y en la experiencia personal de muchos deportistas de élite, es que se afirma, hoy por hoy que la planificación del entrenamiento psicológico con los componentes físicos, técnicos y tácticos supone el 50% de la efectividad en las potencialidades del atleta.

Creo no equivocarme al afirmar que si bien algunos estamentos deportivos en Colombia reconocen la necesidad del trabajo psicológico, este grupo sigue siendo una gran minoría y aunque pueden existir múltiples causas que expliquen esta situación, considero que una de ellas y muy importante consiste en que los psicólogos deportivos no hemos adelantado en nuestro país investigaciones serias que den respuestas eficaces a necesidades sentidas en este plano. No quiero desconocer aquí los esfuerzos aislados que se han realizado en algunas Instituciones universitarias o en juntas municipales de deporte, esos intentos constituyen una base importante de donde partir ; pero creo, tal como lo señala Gould (citado por Cruz y Riera, 1991) que sí el psicólogo del deporte tiene que llevar a cabo una investigación seria, que sea beneficiosa para todos aquellos que estén relacionados con el mundo del deporte, se deben tener en cuenta 3 puntos:

En primer lugar, se debe identificar las preguntas clave que tengan una importancia práctica. El segundo punto hace referencia al uso de diferentes tipos de investigación en los estudios sobre deporte. El tercer aspecto hace referencia a la necesidad de un cambio en el enfoque metodológico, en la investigación del deporte; los psicólogos del deporte deben darse cuenta de que no hay ningún método que sea siempre el mejor, por tanto deben utilizarse procedimientos metodológicos que sean variados así como innovadores.

Valga agregar, que "para examinar, de manera adecuada, los aspectos psicológicos de la participación en el deporte, se necesitarán programas de investigación amplios, sistemáticos y bien dirigidos. Sin embargo, antes de iniciar tales proyectos, será necesario examinar el campo de estudio y determinar las líneas actuales de investigación, que proporcionen los mejores resultados tanto empíricos como aplicados". (Gould, D. citado por Cruz y Riera, 1991).

Por: Sandra Yubely García. Psicóloga Deportiva, Docente Universidad Antonio Nariño.

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Con ayuda del tutor organizar equipos, exponer los temas relacionados en esta unidad y si es posible ampliar contenidos. Analizar, discutir la lectura anterior; con el único propósito de determinar la importancia del aporte del Psicólogo deportivo en el logro del mejoramiento del rendimiento deportivo.

Solución de Problemas

- Organizar en su región un foro sobre psicología deportiva, invitando como ponentes a los psicólogos que laboren en la misma.

Repaso Significativo

- Cada grupo realizará exposiciones donde dará su aporte con respecto a la importancia de la Psicología Deportiva en la formación del ser humano y específicamente en el deportista de alto rendimiento.

Autoevaluación

- Presentar un ensayo con las conclusiones del foro realizado.

Bibliografía Sugerida

A.V. Rodionov. Psicología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana. 1987.

BRUCE J. Cohen. Introducción a la Sociología. Editorial Andes. 1980.

DEURENBERG, P. Deportes y Hábitos de Vida y Alimentación. 1983.

F.C. Bakker y otro. Psicología del Deporte. Ediciones Morata. Madrid 1993.

REVISTA KINESIS. La preparación Psicológica del Deportista.

UNIDAD 4: Comportamiento Colectivo

Descripción Temática

En la siguiente unidad encontrará consideraciones importantes para el dominio y la práctica relacionadas con la formación, mantenimiento y funcionamiento exitoso de un colectivo deportivo. La interacción entre los miembros de un conjunto deportivo es tan importante como la interacción de los deportistas con la dinámica social donde se practica y se desempeña el deporte.

Horizonte

- Con el trabajo académico de esta unidad se espera que el profesional en formación adquiera competencias de convivencia social que le permitan no solo manejar cognitivamente la importancia de la vida armónica en un colectivo deportivo sino que sienta y actúe en consecuencia a fin de lograr éxito en su trabajo.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- La Personalidad y el Colectivo en la Actividad Deportiva

Proceso de Información

4.1 LA PERSONALIDAD Y EL COLECTIVO EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

“En la mayoría de los deportes (por equipo) la solución de la tarea deportiva no se logra por separado, sino mediante acciones conjuntas de todos los deportistas que forman la colectividad (el equipo). En los tipos de deporte por equipo, sobre todo los que utilizan la pelota, la actividad de los que participan se produce en condiciones de interrelación e intercondicionalidad; por eso para que los resultados de la actividad conjunta sean los más efectivos es necesario formar de manera racional el equipo (tomando en cuenta y utilizando los factores socio-psicológicos que caracterizan las interrelaciones entre la personalidad y el colectivo)”.

En la psicología social se diferencian los grupos (comunidades) convencionales y reales de las personas. Se entiende por grupo convencional a la unión de las personas según determinados indicadores (separados convencionalmente) sin que dependan de las relaciones reales entre ellas, por ejemplo: las personas se pueden agrupar por la edad, nivel profesional, índices demográficos, el sexo, la clase social, haciendo abstracción de las condiciones reales en las que esas personas viven y actúan. El grupo real es la comunidad de personas que viven y actúan en condiciones de espacio y tiempo únicas y están unidas por relaciones reales de producción o propias de la vida cotidiana (por ejemplo: la familia, el grupo de estudio en un centro docente superior, el equipo deportivo). Cualquier equipo deportivo constituye un grupo real de personas que están en relaciones de espacio y tiempo únicos, unidos por objetivos y tareas comunes.

En la actividad deportiva se diferencian los tipos de deporte por equipo e individuales, pero por unas serie de circunstancias, determinadas por las reglas de las competencias, en los tipos de deporte individuales la puntuación puede ser por equipos. Esto convierte el problema de la psicología del colectivo en importante también para los tipos de deporte individuales. (RUDIK, 1992. p. 354-355).

De hecho, sin un individuo deportista, manifiesta una tendencia social de ajuste hacia el trabajo en grupo seguramente que su desempeño en un deporte de conjunto será eficiente y en coordinación y armonía con sus compañeros de conjunto. Pero no solamente será importante la actitud gregaria del sujeto para y el deporte de conjunto sino que será importante para escenarios y ocasiones de convivencia propias de una competencia aún en el caso de un deporte individual como por ejemplo en una concentración masiva de deportistas en una villa olímpica o en los escenarios sociales donde se compite.

4.1.1 Características de los Colectivos Deportivos

Un conjunto deportivo por lo general se considera como un grupo social pequeño y tiene algunas características propias de este tipo de este tipo de organizaciones.

Según Rudik (1994), los grupos pequeños tienen dos tipos de sistemas de interrelaciones:

- Un sistema de trabajo.
- Un sistema de relaciones interpersonales.

En el caso de los colectivos deportivos, las interrelaciones de trabajo, constituyen la estructura externa (formal) del grupo.

"Presentan un sistema de vínculos en cuya base se encuentran los derechos y deberes de cada uno de los miembros del grupo de acuerdo con su papel (parte) en la actividad de juego. El sistema de interrelaciones de trabajo en el equipo deportivo se basa en las acciones técnico-tácticas de los jugadores y en determinadas relaciones de tiempo-espacio que están reglamentadas por las reglas deportivas, la lógica de los planes tácticos y de las funciones que a partir de su papel desempeñan los miembros de su equipo".

En la base de las relaciones interpersonales se encuentran los sentimientos de simpatía-antipatía, las tendencias subjetivas de la personalidad, los principios morales, las costumbres y otros que forman la estructura interna (informal) del grupo. (Rudik, 1992. p. 355).

Para que un grupo social pequeño de carácter deportivo sea realmente un colectivo se requiere que estas interrelaciones se mantengan coherentes y bajo cierto control del entrenador. Es probable que cuando en un equipo deportivo solo se actúe por motivos personales y no por motivaciones sociales sea difícil para el entrenador conseguir cooperación y ayuda mutua en las competencias.

4.1.2 Compatibilidad del Deportista

Otra característica importante en un colectivo deportivo tiene que ver con la compatibilidad de sus miembros. Cuando se habla de la compatibilidad del deportista se hace referencia a condiciones específicas de carácter funcional individual, de un lado, y de relaciones interpersonales, de otro, que se conjugan para que haya correspondencia entre los miembros de un colectivo hacia la consecución de metas comunes en el entrenamiento y especialmente en la competencia.

La compatibilidad funcional o "compatibilidad psico fisiológica" se debe entender como la correspondencia que entre las personas debe haber por la edad, el nivel de desarrollo físico y sensomotor, por el grado de preparación, entrenamiento, por la manifestación de las propiedades fundamentales del sistema nervioso, etc. Por consiguiente, la compatibilidad psico fisiológica depende de toda una serie de factores: se trata de las particularidades puramente físicas y fisiológicas (estatura, fuerza, resistencia, salud, etc.) y también de las particularidades de los procesos de percepción, pensamiento, atención, memoria, emociones, etcétera.

La compatibilidad en las relaciones interpersonales o "compatibilidad sociopsicológica" se basa en los fines, intereses, orientaciones comunes de los miembros del colectivo deportivo, en la unidad de las orientaciones valorativas y de la orientación de la personalidad de los miembros de la colectividad, en las

particularidades del tipo social de conducta, en las actitudes hacia la actividad realizada y hacia los compañeros y otras". (Rudik. 1992. p. 358).

4.1.3 La Efectividad de la Integración en el Colectivo Deportivo

El éxito de un conjunto deportivo depende de varios factores como se ha venido insistiendo. De un lado depende de los mecanismos de integración que parten desde los cuadros directivos y burocráticos hasta los deportistas pasando por el cuerpo técnico y de servicios. Si hay una armonía entre estos componentes es más fácil y efectiva la confrontación con otro fenómeno propio de los conjuntos socio-personales: la diferenciación o tendencia a la formación de subgrupos.

En un conjunto deportivo bien organizado y cohesionado la integración y la diferenciación están adecuadamente controlados y no se excluyen sino que son complementarias.

La efectividad de la integración en el campo netamente deportivo incluye las compatibilidades de los jugadores, la especialización de los mismos, y un factor muy importante las relaciones y el manejo de que le den directivos y cuerpo técnico a las relaciones entre titulares y suplentes así como a las relaciones entre los jugadores experimentados y los novatos.

Otro importante ingrediente en el éxito de un colectivo deportivo es el papel del entrenador o director técnico (DT) como a veces suele llamársele, pues este no solo debe ser conocedor de los pormenores del deporte que dirige sino que debe tener la capacidad para conocer y tratar con las particularidades de trabajo de sus jugadores así como las características psico-sociales del conjunto y la estructura individual de cada uno de ellos. Un director técnico es pieza fundamental para mantener la cohesión del colectivo dentro y fuera del campo de entrenamiento y de la competencia.

Proceso de Comprensión y Análisis

- Organizarse por grupos con ayuda del tutor y realizar exposiciones sobre los siguientes temas: la personalidad y el colectivo en la actividad deportiva, características de los colectivos deportivos, compatibilidad del deportista, la efectividad de la integración en el colectivo deportivo y finalmente sacar sus propias conclusiones.

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Por medio de un cuadro sinóptico hacer una autoevaluación acerca de los principales aspectos de esta unidad.
- Con base en los conocimientos adquiridos analizar la cohesión o las características de un colectivo de mi región.

"El éxito de un colectivo deportivo depende de la calidad humana de sus integrantes y del espíritu de conjunto que formen entre todos".

- Subrayar los siguientes temas del texto anterior:

- Estructura interna
- Estructura externa
- Grupo convencional
- Grupo real
- Compatibilidad psicofisiológica
- Compatibilidad socio psicológica
- Integración deportiva.

- Escribir con sus propias palabras los anteriores temas.

Solución de Problemas

- Leer el siguiente caso:

Un equipo de fútbol universitario que se prepara para participar en un torneo zonal tiene las siguientes características: la dirección del equipo está en manos del jefe de bienestar universitario y del director del departamento de deportes con funciones similares. Los jugadores pertenecen a diferentes facultades, algunos ya han participado en torneos similares, la mayoría representarán a una institución por primera vez. Algunos de ellos son de muy buena contextura física otros aparentemente están faltos de peso.

La institución ha contratado a un especialista en psicología de grupos para que asesore al cuerpo directivo y técnico en la conformación de un real colectivo deportivo.

- Con base en el caso anterior, resolver lo siguiente:
 - ¿Qué se espera que el especialista sugiera en cuanto a la dirección del equipo?
 - ¿Qué podría sugerir en cuanto a las relaciones entre los directivos y el cuerpo técnico?
 - ¿Cómo les recomendaría manejar la compatibilidad de los jugadores?

Repaso Significativo

- Dialogar acerca de los siguientes puntos:
 - Enmarcar dentro de un colectivo la relación entre veteranos y novatos, entre titulares y reservas.

Autoevaluación

- Organizar una mesa redonda con el propósito de permitir la argumentación sobre los diferentes temas tratados en esta unidad, se sugiere una lluvia de preguntas.

Bibliografía Sugerida

RUDIK. P. A y otros. Psicología. (Versión cubana). La Habana: Planeta. 1992.

UNIDAD 5: Qué es Ética y Moral Deportiva

Descripción Temática

Se comprenderá la definición de ética y moral como herramientas fundamentales en el actuar del diario vivir, se clarificará sobre ética y moral deportiva como herramientas fundamentales en la formación integral de los seres humanos. Se analizarán los diferentes reglamentos deportivos, para conocer deberes, derechos de los deportistas y la importancia de su aplicación.

Horizonte

- El joven estudiante podrá analizar la importancia de la formación moral y ética del deportista, la cual permitirá un mejor desempeño dentro y fuera del escenario deportivo.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- ¿Qué es Ética?
- ¿Qué es Moral?
- ¿Qué es Ética Deportiva?
- ¿Qué es Moral Deportiva?

Proceso de Información

Queremos desarrollar armónicamente al hombre para que sepa correr y nadar bien, camine con rapidez y belleza, para que todos sus órganos estén como es debido, en una palabra, para que sea una persona sana y normal, dispuesta para el trabajo y la defensa, para que paralelamente a todas las cualidades físicas también se desarrollen correctamente sus cualidades mentales.

En relación con el carácter social de la actividad deportiva las tareas de la educación moral del deportista constituyen una parte obligatoria, inevitable e inseparable del trabajo pedagógico del entrenador, que no puede limitar su trabajo únicamente a las tareas de la preparación física, técnica y táctica del deportista, dejando a un lado las cuestiones de la educación moral. Esta idea fue expresada en el siglo XVI por M. Montaigne: "el que se educa no es el alma solamente o el cuerpo solamente, sino todo el hombre: no es posible dividirlo en dos (...) no se puede educar lo uno y lo otro por separado; al contrario hay que dirigirlos sin establecer diferencias entre ambos, como si se tratara de una pareja de caballos enganchados en un mismo timón".

La elaboración del presente documento surge a partir de dos factores fundamentales a saber:

- El conocimiento que la ley 80 de 1980, mas conocida como la reforma universitaria, en su artículo 39 establece la obligatoriedad de la enseñanza de la Ética en todas las carreras de todas las universidades, hecho que en su época desató enormes polémicas e incertidumbres, pero que tenía una finalidad muy clara y que corresponde a la necesaria presencia de una fundamentación ética, para la formación de la conciencia moral de los profesionales.
- Que a pesar de haberse establecido en el currículo escolar la asignatura de ética, esta no ha logrado el mejoramiento conceptual del estudiantado, como lo demostró la encuesta aplicada los alumnos de últimos semestres donde se evidenció no solamente que no distinguen la diferencia entre una y otra, si no que se atreven a afirmar que ética y moral deportiva son la misma cosa, además, no se han visto producciones de artículos y ensayos que pudieran haberle dado trascendencia a esa asignatura y claridad conceptual a los estudiantes.

El deporte posee una amplia cobertura, a través de la cual, puede responder a numerosas exigencias fisiológicas, psicológicas y sociales de la persona humana.

Sin distingos de edad y condición física el deporte le puede brindar a cada quien innumerables posibilidades de expansión y enriquecimiento de las relaciones individuales y colectivas, a parte del mejoramiento adecuado de su salud integral, contribuyendo así en el incremento de la calidad de vida de todas aquellas personas practicantes cotidianas de la actividad física.

La actitud de los actos humanos denominados así, por ser concientes y libres dentro del desarrollo de los encuentros deportivos, en algunas oportunidades se ven involucradas afectando el transcurso normal de un evento deportivo por

diversas situaciones irregulares, calificadas como faltas o infracciones que interrumpen el desarrollo y evolución habitual de la actividad deportiva, por eso las reglas determinan sanciones y suspensiones, que se encuentran consignadas en el reglamento de cada deporte y que lleva al deportista a asumir un comportamiento adecuado frente a sus contendores o adversarios dentro de la actividad deportiva.

En la actividad deportiva la interacción y la participación con los demás deportistas da origen a una gran variedad de momentos en donde se coloca a prueba nuestro sentido común y nuestra forma de pensar, por eso, el juicio sobre la actitud y comportamiento de nuestro actos humanos en el desarrollo de los eventos deportivos, es lo que permite hacer un estudio y reflexión sistemática de los comportamientos del deportista en sus confrontaciones deportivas, evaluando sus actos humanos como buenos o malos de esta manera se pone en marcha el juicio, que se orienta y dirección hacia lo que se llama ética deportiva.

En nuestra vida cotidiana se escucha comúnmente conversaciones acerca de los términos Ética y Moral , y desde luego de ética deportiva y moral deportiva, pero no se refleja claridad, puntualidad y precisión alguna sobre lo que es lo uno y lo otro, por eso podría plantearse que estos vocablos han sido tergiversados en su conceptualización por desconocimiento y se podría hablar que alrededor de los mismos se han creado un sinnúmero de perjuicios equívocos como los siguientes: la ética y la moral son la misma cosa cada hombre nace con su propia moral y por lo tanto tiene el derecho de hacer lo que quiera; la única moral valida en la vida es el billete; la moral es un invento de la clase dominante para oprimir de otro modo al pueblo; como siempre se corre el riesgo de equivocarse, lo mejor es dejar actuar a cada quien como quiera; todo esto tiene su origen en una falta y carencia de profundización conceptual (DIAS BORBON, RAFAEL 1990).

Todo esto desde luego obedece a que en el transcurso del tiempo debido a los tabúes se han dado en los diferentes momentos históricos de nuestra sociedad, la cual cuando fue conquistada sufrió las violaciones de sus costumbres, hábitos, principios y en general el estilo de vida de nuestros antepasados, dejándonos sin identidad, y desde luego frágiles y fácilmente vulnerables a la influencia cultural de lo frailes, reyes, príncipes, conquistadores y mandatarios de las grandes metrópolis que ayer y hoy han regido el mundo.

Desde cuando la sociedad primitiva el individuo tuvo conciencia de su diferenciación inicial del mismo, pudo pensarse como tal, vivió la necesidad de establecer unos principios y unas normas para hacer posible la convivencia con y entre sus semejantes.

Desde la sociedad griega hasta las actuales sociedades capitalistas y socialistas, su moral correspondiente a cada una de ellas preside la vida cotidiana de todos sus componentes. Y las conocidas como las cinco formaciones socio-económicas en el desarrollo de la humanidad es decir, la comunidad primitiva, el esclavismo, el feudalismo y el socialismo, han de corresponder a una moral primitiva una moral de esclavismo, una moral de feudalismo, una moral de la sociedad capitalismo y una moral de la sociedad Socialista, sin lugar a dudas.

El presente documento pretende hacer una profunda y rigurosa conceptualización de lo que es: "Ética Deportiva y Moral Deportiva", pero se va a comenzar definiendo lo que es simplemente Ética y Moral.

5.1 ¿QUE ES ÉTICA?

El planteamiento de la moral aparece naturalmente en todo hombre, a la manera de una profunda compresión vital de la condición humana vinculada a la conciencia de su propia limitación, a su propia indeterminación radical en el obrar, y a la palpitante urgencia de responder existencialmente por el sentido de la vida.

Este sentir y experiencia común de la humanidad de encontrar conflictiva y problemática la existencia, sobre todo frente a la libertad, ha llevado a los hombres a reconocer que su conducta no puede ser indiferente, y lo que es más importante que sus actos pueden reconocerse como buenos o malos, y que además, se puede desarrollar una ciencia que, ocupándose del bien y del mal, pueda dar cuenta de la razón de ser de la existencia humana y permita formular y articular sistemáticamente los principios y la razones supremas del bien obrar, esta ciencia es ética.

5.1.1 Etimología y Definición

La palabra ética proviene del vocablo griego ethos que hace relación o referencia a costumbres usos y hábitos.

Ética: es una ciencia que se ocupa del estudio y reflexión sistemática de la teoría sobre la moral, y que tiene como objeto de estudio "los actos humanos" determinando mediante el juicio si estos son buenos o malos. Como puede verse la ética es la teoría, investigación y explicación de todo tipo de experiencia humana, o forma de comportamiento de los hombres, evaluando su actitud moral visualizada en su totalidad, diversidad y variedad.

El valor de la ética como teoría está en lo que explica, mas no en prescribir o recomendar sobre acciones y situaciones concretas. Las proposiciones de la ética deben tener el mismo rigor, coherencia y fundamentación de las proposiciones científicas. Mientras que los principios normas o juicios de una moral determinada, no revisten ese carácter.

En esta definición encontramos tres (3) elementos fundamentales:

- Ciencia: la ética es una teoría evolucionada, que alcanzo la categoría de ciencia, por que tiene objeto de estudio que son los actos humanos.
- Actos Humanos: son concreta y puntualmente el objeto de estudio de la ética.
- Lo Bueno y lo Malo: son los términos que demarcan la psicología, la sociología, la ética y la historia, entre otros tiene el mismo objeto de estudio " los actos humanos", pero se distinguen entre otros por el sentido de sus objetivos formales, es así que la ética se distingue de los demás, por que estudia los "actos humanos" desde el punto de vista del bien y el mal. Y estudia los actos humanos, en pro de la búsqueda de un saber ser, que es llevarnos hacia la perfección. Sintetizando la ética es una ciencia que estudia, por sus causas ultimas y sus primeros principios, "los actos humanos", en cuanto sean buenos o malos.

5.2 ¿QUÉ ES MORAL?

Etimológicamente moral tiene el mismo significado de ética, de los vocablos Ethos en griego y Mos en latín que significa costumbre, uso y hábito.

Moral: es un conjunto de reglas o normas de comportamiento, a través de las cuales, el hombre busca realizar el valor de lo bueno. De tal manera, que la moral es el conjunto de comportamientos y normas que tú, yo y algunos de quienes nos rodean solemos aceptar como válidos.

Las sociedades en las diversas épocas históricas han tenido la necesidad de crear y

dar vigencia a unos principios imperativos y normas morales para hacer posible la convivencia, aunque con el surgimiento de la propiedad privada la moral dejó de ser única y se tornó contradictoria, por la presencia antagónica de las clases sociales.

En cualquier acción donde se afecte positiva o negativamente a otro u otros, cae dentro del ámbito de la moral, y el análisis la valoración y el juicio ético son plenamente validos en el marco de referentes morales establecidos por la comunidad en la cual el individuo vive y actúa.

Los actos humanos y los actos del hombre no son la misma cosa, por que "los actos humanos", se caracterizan por ser concientes debido a que nos damos cuenta de nuestras propias acciones y libres por que nosotros mismos determinamos ¿cuando hacerlo? y ¿como hacerlo? mientras que los "actos del hombre" son prácticamente automáticos (respirar, caminar y escribir) permanecer sentado en la plaza publica durante algún tiempo, estos actos no pueden ser objeto de una calificación moral, porque la moral tiene un carácter social, en cuanto que regula la conducta individual cuyos resultados y consecuencias afectan a otros. El carácter social de la moral entraña una particular relación entre el individuo y la comunidad, o entre lo individual y lo colectivo, de ahí que el individuo solo pueda actuar moralmente en la sociedad, por eso una parte de la conducta moral, y que es justamente la más estable, se manifiesta en forma de hábitos y costumbres.

Hasta aquí se ha brindado la adecuada y esencial información sobre lo que es Ética y Moral, lo cual, a dado las bases fundamentales y esenciales para poder desarrollar la temática central objeto de estudio del presente documento, que es sobre la profundización conceptual de: ¿qué es ética deportiva? y ¿qué es moral deportiva?

5.3 ¿QUE ES ÉTICA DEPORTIVA?

Ética deportiva: es una ciencia que se ocupa del estudio y reflexión sistemática de los comportamientos de los jugadores a la luz de los reglamentos que para ello ha construido y validado cada federación internacional, o en algunos casos solamente nacional, sobre cada disciplina deportiva, y que desde luego tiene como objeto de estudio "los actos humanos", que en este caso están representados por las actitudes conductuales que manifiesta los jugadores en el desarrollo de un evento y/o actividad deportiva, y que de acuerdo a que se hallan cometido o no faltas y/o infracciones de diversa índole según reglamento, podrán ser evaluados como buenos o malos.

En la ley 181 del 18 de enero de 1985, por la cual, se dictan las disposiciones para el fomento del deporte y se crea el Sistema Nacional del Deporte, en disposiciones preliminares capítulo II, en principios fundamentales en el artículo 4º de ésta la más conocida “como la ley del deporte”, se define así ética deportiva: la práctica del deporte la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservara la sana competición, pundonor y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades.

Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios sin perjuicios de las responsabilidades legales pertinentes (Ley 181 de 1995).

De igual manera se retoma a continuación el criterio del Consejo Superior del Deporte de Galicia (España) que dice: la deportividad es fundamentalmente el respeto a las reglas de juego. Pero también incluye conceptos tan nobles como la amistad, respeto al adversario y espíritu deportivo. La deportividad es una concepción del deporte que trasciende del puro cumplimiento de las reglas deportivas para situarse en un entorno de respeto, caballerosidad y consideración del adversario, superando posiciones ordenancistas a favor de una serie de comportamientos que contengan el sello propio de quienes aceptan el compromiso de ser deportivos. Especialmente este compromiso alcanza a la lucha contra el dopaje, la violencia física y verbal, la segregación por cuestiones de raza, origen o pensamiento y la corrupción que pueda ser debida a los fuertes intereses comerciales que rodea el mundo del deporte en nuestros días.

Como se ha podido visualizar en los criterios expresados anteriormente sobre ética deportiva, esta va más allá de la sencilla referencia de cumplir con el reglamento o mostrar un espíritu de mucho amor y pasión por el deporte, exige que se de prueba total y constante por la regla escrita, donde lo fundamental está en la reflexión y estudio sistemático de los objetivos de actos humanos en la acción deportiva respecto de que sean buenos o malos referente a los reglamentos de las diversas disciplinas del deporte como Fútbol, voleibol y Baloncesto entre otros.

La ética deportiva en ningún momento es exclusiva del jugador de un deporte cualquiera, sino de todos los que intervienen en la actividad deportiva: entrenadores, jueces, espectadores y todos cuantos están relacionados con los diversos tipos de deporte de competición o no, por lo que es importante que todos los actos humanos, realizados en los eventos deportivos hagan uso consciente, libre y adecuado del deber ser de la bondad o del bien, que en la acción deportiva pueda hacer.

5.4 ¿QUÉ ES MORAL DEPORTIVA?

La moral deportiva es el conjunto de reglas y normas de comportamiento que se han construido para hacer posible la realización de las actividades deportivas, sin las cuales, sería imposible la realización de los actuales encuentros deportivos, pruebas atléticas, campeonatos mundiales en las diversas disciplinas deportivas, y de los juegos olímpicos, entre otros. Los reglamentos deportivos que rigen y orientan los diversos deportes han sido históricamente construidos y reformados de manera lenta pero minuciosa de acuerdo a como las necesidades han ido exigiendo en los diversos encuentros nacionales e internacionales, con el fin de proteger la integridad física de los deportistas, y poder presentar espectáculos donde los contendores se encuentran en igualdad de condiciones y donde todos puedan disfrutar con alegría y placer el desarrollo emocionante y emotivo de los eventos deportivos.

El carácter social del reglamento deportivo, se ve representado en la relación particular que se da entre el deportista y los espectadores; así como entre los deportistas y su equipo o club, de ahí que los actos humanos del deportista, logren el cumplimiento o no del reglamento solo cuando se dan condiciones de entrenamiento, trabajo colectivo o encuentros deportivos, por eso, buena parte de la aplicación del reglamento deportivo se lleva acabo precisamente en la más estable actividad deportiva y que se manifiesta en los ya antes mencionados eventos y/o confrontaciones deportivas.

El cumplimiento riguroso del reglamento deportivo permite de que haya equilibrio socio-emocional en todo los integrantes de una actividad y/o evento deportivo, porque brinda el espacio para que se de honestidad, lealtad y actitud consecuente con el comportamiento justo, respeto por el compañero, respeto por el adversario victorioso o vencido, al que se le une compartiendo la diversión y el placer de la confrontación deportiva, respeto por el árbitro manifestándole un perseverante sentido de colaboración. Además, se debe tener humildad en el triunfo, tranquilidad en la derrota y nobleza adecuada en la creación de relaciones humanas entrañables y duraderas.

Proceso de Comprensión y Análisis

- Con ayuda del Tutor, hacer equipos de trabajo, seleccionar deporte favorito, buscar el reglamento actualizado, y hacer exposiciones en grupo.

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Hacer lectura del documento, y socializar en mesa redonda los aspectos más importantes de la lectura, dejando claridad en la diferencia entre Ética y Moral Deportiva.

Solución de Problemas

- El estudiante con la colaboración del tutor se organizará por grupos y responderá las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué es importante el conocimiento de la Reglamentación de cada deporte?
 - ¿Cuáles son las ventajas que permite la reglamentación?
 - ¿Qué permite el Reglamento Deportivo?

Autoevaluación

- Realizar un ensayo donde se clarifique sobre la importancia de la reglamentación en la ejecución de campeonatos y las ventajas de la misma.

Bibliografía Sugerida

FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PSICOLOGÍA. Código Ético del Psicólogo. 2001. Primera Edición.

FERRATER, Mora José. Diccionario de Filosofía. Tomo I. Editorial suramericana.

GRACIA DÍAZ, Álvaro José. Qué es Ética Deportiva y Qué es Moral Deportiva. Universidad Pedagógica Nacional. Artículo publicado en la Revista Kinesis No. 28.

MEMORIAS 10º. Congreso Colombiano de Psicología. Mayo 2002.

MUÑOZ BRAVO, Lino y otro. Construyamos un Mundo Feliz.

UNIDAD 6: La Observación en Psicología Deportiva

Descripción Temática

Se desarrollará la descripción del método científico de observación deportiva, como herramienta fundamental en el mejoramiento de los entrenamientos y encuentros deportivos.

Los métodos de investigación en la psicología deportiva tienen en lo fundamental las mismas particularidades que en la psicología general. Entre ellos se distinguen los métodos de observación, que permiten recopilar datos que caracterizan las particularidades de la manifestación de las funciones y cualidades psíquicas de la personalidad del deportista durante las clases de entrenamiento y las competencias deportivas.

Horizonte

- Lograr que al terminar esta unidad, los estudiantes apliquen el método de la observación, como herramienta fundamental en el mejoramiento de la práctica de cada deporte.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Cómo Usar la Observación en la Psicología del Deporte

Proceso de Información

6.1 COMO USAR LA OBSERVACIÓN EN LA SICOLOGÍA DEL DEPORTE

6.1.1 Principios Metodológicos²

La observación, que puede ser asistemática y a científica, también alcanza, por supuesto, la jerarquía de método científico y, por tanto, capacidad de describir y explicar el comportamiento, al haber obtenido datos adecuados y fiables correspondientes a conductas, eventos y/o situaciones perfectamente identificadas, e insertadas en un contexto teórico".

En el último medio siglo la Psicología ha pasado de un paradigma conductista a uno cognitivista muy fructífero. Se han elaborado modelos que explican los constructos psicológicos más representativos y esperanzadores: modelos sobre la ansiedad, modelos de inteligencia, modelos de pensamiento, etc. La mayoría de estos modelos están perfectamente operativizados y permitirían la construcción de herramientas ad hoc con el fin de realizar estudios de la conducta observable.

Esto es permitiría poner a prueba muchos de estos modelos en los ambientes naturales donde se producen las conductas de los sujetos, en donde la conducta no se estudia por se sino como un indicador conductual del modelo. En definitiva, lo que este trabajo pretende plantear es la necesidad de, una vez elaborados los modelos cognitivos necesarios, volver al estudio de la conducta a partir de estos modelos en los ambientes naturales donde se desarrolla la conducta deportiva.

Como afirma Bakeman (1993) el estudio de ciertos problemas, tal es el caso del deporte, "requieren una perspectiva dinámica de la conducta social en lugar de una estática" (pp.19). En esta afirmación se recoge el principal problema del análisis llevado a cabo en el ámbito deporte. Estamos ante una situación social cambiante en la que los procedimientos estáticos de análisis no son suficientes, esto nos sitúa ante la metodología observacional como única herramienta, aunque si bien es verdad que las transformaciones a las que ha sido sometida esta metodología la hacen gozar en la actualidad de un prometedor futuro.

Esta circunstancia, según Anguera (1993), ha venido promovida por el gran impulso y consolidación habida en los últimos quince años. "Sus orígenes se remontan de manera específica a la primera mitad de siglo y su uso implicaba ámbitos muy diversificados" (pp.25). De la misma manera esta autora afirma que la observación, en las décadas de los años sesenta y setenta, fue surgiendo

² Antonio Hernández Mendoza, Maribel Molina Macías, mendo@uma.es.

³ Anguera (1988 a, pp.11).

progresivamente de forma decidida y se estructuró como método, dejando de ser una técnica de recogida de datos, lo que implicaba su establecimiento como una estructura que se adapta a los caracteres básicos del método científico. Esto suponía que la observación, a la que se le otorgaba un rango científico, poseía una adecuada sistematización fruto de un desarrollo metodológico riguroso.

Posteriormente la utilización de esta metodología se extendió a la práctica totalidad de las ciencias sociales y es en el deporte de competición donde su uso se hace imprescindible, pero también donde se aplica de forma menos rigurosa.

Si consideramos que la función de la metodología observacional en el afianzamiento de una disciplina es la descripción, el cúmulo de datos y registros (Riba, 1993), parece evidente que toda la observación que se ha realizado en el deporte tanto en el pasado como en el presente ha ido encaminado a robustecer su carácter de ciencia, aunque en algunos, o muchos casos, estas observaciones han favorecido en poco o en nada este objetivo, al carecer del marco teórico y metodológico necesarios. Por eso creemos importante hacer un breve recordatorio metodológico del proceso de observación. Comenzaremos por hacer referencia a la propia definición de observación, a los planteamientos iniciales y a diversas cuestiones técnicas como el tipo de datos, la métrica observacional, etc.

En cuanto a la definición de observación parece oportuno recordar la propuesta por Anguera (1988 a): "es un procedimiento encaminado a articular una percepción deliberada de la realidad manifiesta con su adecuada interpretación, captando su significado, de forma que mediante el registro objetivo, sistemático y específico de la conducta generada de forma espontánea en un determinado contexto, y una vez que se ha sometido a una adecuada codificación y análisis, nos proporcione resultados válidos dentro de un marco específico de conocimiento" (pag. 7).

En un trabajo posterior (Anguera, 1990) matiza aún más esta definición y la conceptualiza como una estrategia particular del método científico que busca la cuantificación del comportamiento espontáneo que se produce en situaciones no preparadas. Para conseguir el cumplimiento de este objetivo se han de llevar a cabo una serie ordenada de etapas. Su fin es la resolución de problemas (de descripción, covariación, causación, secuencialidad, etc.) que se plantean acerca de la conducta manifiesta de sujetos que se hallan en un ámbito natural (es decir, no artificial).

De esta definición se desprende la repercusión que tendrá en, por un lado, las condiciones necesarias para llevar a cabo una observación y, por otro, en la importancia de la observación tanto en la preparación física y técnico-táctica como en la psicológica en los deportes de equipo.

Respecto a las condiciones necesarias para llevar a cabo una observación, las podemos cifrar en:

- Debe poseer un objetivo y estar planificada para el mismo. Tal y como afirma Anguera (1988 a) "constituye la más crucial de las decisiones a adoptar, tanto por la dificultad habitual de su concreción, como por las implicaciones que se derivarán de todo el proceso. Un grave error sumamente frecuente en este punto es la formulación de un objetivo amplio y vago (...). El objetivo debe hallarse perfectamente delimitado; éste es un requisito imprescindible para su correcta enunciación" (p. 12).
- Debe ser sistemática. Este punto se refiere a cuestiones de diseño, donde se especifican cómo se llevará a cabo la recogida de datos e incluso el tipo de unidades y de datos.
- Debe ser objetiva, válida y fiable. Hay dos cuestiones fundamentales previas a la codificación del flujo conductual. Una es la utilización de los medios técnicos que van encaminadas a reducir los errores de percepción y codificación. La otra, es la relativa al análisis de calidad de los datos, que van a determinar en qué medida son "fiables".
- Debe estar relacionada en su cometido concreto con un marco de conocimientos o proposiciones más generales. Parece evidente que toda la estrategia científica que se desarrolla en un estudio viene determinada de forma fundamental por el propio problema que se estudia, así como por los objetivos que se pretenden alcanzar.

En este mismo sentido Anguera (1990) afirma que "la metodología observacional es una estrategia particular del método científico que se propone la cuantificación del comportamiento espontáneo que ocurre en situaciones no preparadas, implicando para su consecución el cumplimiento de una serie ordenada de etapas".

Su finalidad se materializa en la resolución de problemas (de descripción, covariación, causación, secuencialidad, etc.) planteados acerca de la conducta manifiesta de sujetos que se hallan en un ámbito natural (es decir, no artificial) (p. 126) y los requisitos necesarios que garanticen unos mínimos metodológicos (Sellitz, Jahoda, Deutsch y Cook, 1965, p. 229) son:

- Servir a un objetivo ya formulado de investigación: los problemas teóricos que puedan plantearse determinan la estrategia científica más adecuada.
- Debe estar planificado sistemáticamente: hace mención a la selección de comportamientos que interesa estudiar, delimitación de la situación, número de sujetos a observar simultáneamente, temporalización del período de observación, grado de adiestramiento y participación del (de los) observador (es) para que se pueda proceder a la codificación del flujo conductual.
- Optimizar los datos recogidos: este apartado incluye dos cuestiones fundamentales, uno es el relativo al uso de los medios técnicos de registro adecuados que reducen los errores del observador y la rapidez de las conductas a observar. El segundo se refiere al análisis de calidad de los datos y a la utilización de aquellos que ofrecen una mayor consistencia.
- Adecuar la estrategia de análisis en función del objetivo: el uso extendido de técnicas de análisis específicas de la metodología observacional (diseños secuenciales, transversales, secuenciales/transversales) deben de ir encaminadas a completar el diseño a nivel cuantitativo de forma que se objetiven tanto los datos como los resultados.

En cuanto a la importancia de la observación en todo el proceso de preparación en el deporte, podemos añadir que estriba en:

- De forma global, en el afianzamiento y desarrollo del conocimiento en general y en el ámbito deportivo en particular.
- Permite la obtención de datos objetivos, tanto de la acción de juego como de los resultados y acciones de los entrenamientos.
- Nos permite valorar objetivamente la eficacia de nuestros planes de entrenamiento dentro de la situación de competición.

- A través de la observación podemos cotejar la eficacia de los planteamientos tácticos del equipo “per se” y en función del equipo adversario.
- Permite un control cuantitativo y cualitativo de los errores técnicos y tácticos tanto de los jugadores como individuos o de éstos como integrantes de un conjunto.
- En los deportes en los que existe un equipo titular permite valorar la eficacia de éste y compararla con la de los jugadores suplentes.
- Permite la formulación de nuevos modelos funcionales de análisis de los distintos deportes.

De la misma manera podemos considerar la valiosa función que desempeña la observación en diversos ámbitos del deporte, como es el estudio en la implantación de nuevos sistemas de juego o de entrenamiento (p. e. con la llegada de un nuevo entrenador o de otro técnico, por ejemplo, un psicólogo), en la adquisición de habilidades y destrezas motrices en la enseñanza deportiva con jóvenes deportistas o como metodología en la valoración de programas de actividad física (Blasco, 1994). Este estudio podemos concretarlo en los siguientes puntos (Postic y de Ketele, 1992):

- La observación en la implantación de nuevos sistemas de juego. Teniendo en cuenta que la observación trata en especial problemas psicosociales y que las representaciones no pueden ser objeto de observaciones directas, la forma más adecuada de recogerlas es a través de inferencias a partir de los comportamientos mostrados en los entrenamientos, en la propia competición o incluso en los vestuarios a través del uso de cuestionarios o de otras herramientas. El estudio de la oposición y de las actitudes en relación a los cambios propuestos, es posible mediante el análisis del contenido de entrevistas individuales o discusiones grupales. De esta manera podemos conocer las resistencias individuales que nos va a permitir romper con la rutina, con los hábitos adquiridos, superar la angustia que supone enfrentarse con algo novedoso. Nos permitirá también superar las resistencias colectivas ante lo que se presenta como una perturbación del funcionamiento habitual y como una ruptura del equilibrio del sistema producido por la modificación de los roles del juego. El objetivo es determinar entre el origen de las resistencias iniciales al cambio o el propio rechazo a las innovaciones.
- La auto-observación en el proceso de implantación de nuevos sistemas (la auto-observación como proceso regulador). Dentro de la auto-observación hay que distinguir entre la auto-observación de conductas hetero-observables y auto-observación retrospectiva. Este tipo de observación puede permitir que

los deportistas gestionen el nuevo proyecto, analicen los problemas que encuentran e intenten resolverlos con plena conciencia de su actuación. La función de la observación, en este caso, puede ser regular la marcha de la innovación, permitiendo a los participantes reaccionar con flexibilidad ante los problemas. Se pretende saber dónde se sitúan cada uno de los deportistas en relación a los objetivos planteados al principio y se procede a la evaluación con vistas a posibles tomas de decisión.

- La observación en la evaluación y en la toma de decisiones. La observación permite evaluar el desarrollo de los acontecimientos en cuanto a los sistemas de juego se refiere y ésta es, en definitiva, la clave para la preparación de una toma de decisiones. Ésta, básicamente, es un proceso que implica la

realización de un análisis que permita la elección entre varias acciones posibles (p. e. jugar con un sistema 4-3-3 o con un 5-4-1, etc.).

Como hemos señalado con anterioridad, vamos a efectuar un rápido repaso de las fases de desarrollo de la observación así como de otras cuestiones metodológicas.

Con el fin de tener presentes las fases de un estudio observacional es obligado recordar la distinción entre la observación como técnica y la observación como método. Cuando afirmamos que la observación es una técnica, conceptualmente nos estamos refiriendo a un sistema de recogida de datos, en tanto que, cuando la entendemos como método, nos referimos a la utilización de la observación como una guía de investigación. Las fases de una observación, que básicamente coinciden con las de una investigación, las podemos resumir en los siguientes puntos (Sarria y Macía, 1990 a):

Cuando la observación significa ver y mirar como sustentos fisiológicos imprescindibles, supone un ejercicio de voluntad y una intencionalidad dirigida al objeto de conocimiento. Es la captación inmediata del objeto, la situación y las relaciones que se establecen.

Cuando se define la observación como la recolección de la información en forma sistemática, válida y confiable asumimos que la intencionalidad es científica. Se habla entonces de método, de técnica en distintos tipos de estudio: exploratorios, descriptivos, experimentales y en diversos campos del conocimiento.

Para indagar sobre algunos aspectos del aprendizaje, como por ejemplo las habilidades adquiridas en determinados procedimientos o ciertas características actitudinales en relación con los otros y con la tarea, la observación es el único

medio que tenemos para recolectar información válida para la toma de decisiones.

Los mayores problemas que presenta este modo de medición, está referida a la objetividad y a la significatividad de lo observado.

En cuanto a la importancia de la observación en todo el proceso de preparación en el deporte, podemos argüir que estriba en:

- El afianzamiento y desarrollo del conocimiento en general y en el ámbito deportivo en particular.
- Permite la obtención de datos objetivos tanto de la acción de juego como de los resultados y acciones de los entrenamientos.
- Nos permite valorar objetivamente la eficacia de nuestros planes de entrenamiento dentro de la situación de competición.
- A través de la observación se puede cotejar la eficacia de los planteamientos tácticos del equipo en función del equipo adversario.
- Permite un control cuantitativo y cualitativo de los errores técnicos y tácticos tanto de los jugadores como individuos o de éstos como integrantes de un conjunto.
- Permite la formulación de nuevos modelos funcionales de análisis de los distintos deportes.
- Permite la implantación de nuevos sistemas de juego o de entrenamiento.

Proceso de Comprensión y Análisis

- Observar el entrenamiento de determinado deporte; por ejemplo si es de la selección de baloncesto de un colegio y tener en cuenta:
 - Actitud de los jugadores antes, durante y después del entrenamiento.
 - Cómo es la atención de los jugadores en la ejecución de sus funciones y requerimientos del entrenador.
 - Efectividad en el lanzamiento
 - Cómo es la defensa.
 - Cómo es la ofensiva.

- Con ayuda del tutor socializar sobre los resultados o posibles sugerencias de mejoramiento.

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Realizar exposiciones sobre la temática de la observación, por grupos que serán evaluadas por el tutor.

Solución de Problemas

- Con ayuda del tutor socializar sobre los resultados y posibles sugerencias de mejoramiento de los entrenamientos de cada uno de los equipos observados.

Repaso Significativo

- Responder las siguientes preguntas:
 - ¿Qué es la observación?
 - ¿Qué papel juega la observación en la psicología deportiva?

Autoevaluación

- Presentar un ensayo donde se resalte la importancia de la aplicación de una observación sistemática en el mejoramiento del desempeño del deportista.

Bibliografía Sugerida

A.V. RODIONOV. Psicología del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana. 1987.

F.C. BAKKER y otro. Psicología del Deporte. Ediciones Morata. Madrid. 1993.

HERNÁNDEZ MENDOZA, Antonio. Molina Macias Maribel. Como usar la observación en Psicología del Deporte.

UNIDAD 7: Motivación y Deporte

Descripción Temática

Se desarrollarán los siguientes temas: la motivación humana, la motivación en la actividad deportiva, la motivación en la actividad física y deportiva, retos y perspectivas futuras en la motivación deportiva; todas ellas como factor importante y dinamizados del proceso de aprendizaje.

Horizonte

- Esta unidad le brindará una mirada hacia los motivos fundamentales que subyacen en la práctica de un deporte tanto a nivel de aficionado como a nivel de alta competencia, con el fin de que como docente tenga en cuenta este fenómeno humano.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- La Motivación Humana
- Motivos de la Actividad Deportiva
- Lectura Complementaria: Motivación en la Actividad Física y Deportiva

Proceso de Información

7.1 LA MOTIVACIÓN HUMANA

Cuando nos referimos al tema de la motivación respondemos a la pregunta ¿porqué hacemos lo que hacemos?; esto es entonces la idea de que la motivación es aquello que despierta, inicia, desencadena o impulsa una respuesta, un comportamiento y lo dirige y mantiene hasta el logro de una meta u objetivo.

En el fenómeno de la motivación los elementos básicos son: un motivo como la sed, el hambre, sexo, sueño, la tendencia a la manipulación, la búsqueda de estimulación sensorial, la necesidad de aprecio y aceptación social, la consecución

de dinero o experimentar emociones nuevas o fuertes como la alegría o la agresión. Igualmente la existencia de una meta u objetivo hacia donde va orientada la acción.

La motivación opera como un ciclo que se inicia con la aparición del motivo o necesidad, ésta desencadena una tensión y comportamientos instrumentales que van en busca de un objetivo; si el objetivo alcanzado es proporcional a la necesidad sentida el sujeto queda satisfecho; si lo conseguido no es suficiente entonces el individuo apenas siente un alivio pero el motivo sigue pendiente para ser satisfecho. Aunque un motivo haya sido completamente satisfecho volverá a aparecer más tarde. Nunca estamos completamente satisfechos; siempre habrá un motivo por satisfacer.

La motivación humana, estudiada y jerarquizada por el psicólogo humanista Abraham MASLOW (1954) parte de las necesidades biológicas, continúa con la búsqueda de seguridad, luego la necesidad de pertenencia, la necesidad de estima y finalmente la necesidad de autorrealización.

“La motivación y la emoción nos ayudan a dirigir nuestra conducta. Los motivos son deseos o necesidades internas específicas, que activa a un organismo y dirigen su conducta hacia una meta. Las emociones son experiencias de sentimientos como temor, alegría o sorpresa, que también activan la conducta aunque en forma menos predecible” (MORRIS, 1997. p 444).

7.2 MOTIVOS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

La actividad deportiva está orientada por motivos directos y por motivos mediados; los motivos directos son:

- Sensación de satisfacción por la acción que se realiza.
- El placer estético del movimiento y la sensación de ser observado.
- Mostrar valentía, arrojo y dominio de una actividad física.
- La participación en un seleccionado y en una competencia
- Obtener un alto nivel de perfeccionamiento de un deporte y figuración en un escalafón.
- Aspiración al éxito.

Los motivos mediados son:

- Mantener una buena salud.
- Mantenerse activo.
- Cumplir con el sentido del deber en la participación de una equipo deportivo.

- Participar de la importancia social del deporte.

Es muy probable que un deportista experimente una combinación compleja de motivos a la hora de asistir a una práctica o a una competencia. La motivación es un factor importante no solo para competir sino para el entrenamiento y la preparación física, técnica, táctica y psicológica del deportista.

7.3 LECTURA COMPLEMENTARIA: MOTIVACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

El ámbito de los procesos psicológicos de motivación y emoción en la actividad física y el deporte, sigue siendo en la actualidad uno de los campos de interés más relevante y con un mayor volumen de trabajos publicados, tanto de carácter científico como aplicado. La importancia de estos aspectos psicológicos desde los mismos inicios de la psicología del deporte (Cantón, 1990, Cruz y Cantón, 1992), está íntimamente vinculada con algunas de las características propias de este campo de aplicación: se trata de actividades básicamente voluntarias, que requieren intensidades de esfuerzo progresivo y constante, y con un componente de resultados fácilmente visibles (en competición con otros, con uno mismo, o con un objetivo). Asimismo, la creciente profesionalización de la práctica de la actividad físico-deportiva ha convertido en objeto de interés creciente el desarrollo de estrategias motivacionales que faciliten la intervención, tanto si se trata de aumentar la adherencia a los diferentes programas deportivos, como si se pretenden una óptima preparación psicológica destinada a alcanzar máximos niveles de rendimiento en el deporte competitivo. Para el éxito profesional se requiere, por tanto, la comprensión profunda de los factores motivacionales que la afectan, así como de los procedimientos de intervención, para crear un clima adecuado que mejore la efectividad de los deportistas y equipos, e igualmente conocer los procesos emocionales para poder incidir en su manejo y propiciar el autocontrol.

En cuanto a las distintas facetas de la actividad deportiva, el mayor volumen de investigación se ha centrado en el deporte competitivo y de alto rendimiento, individual y por equipos, así como en el deporte infantil y juvenil. De manera progresiva, se ha extendido a los agentes psicosociales que intervienen en el

contexto deportivo, las diferencias sexuales y transculturales y a la actividad física, tanto recreativa como terapéutica. Asimismo, se vienen desarrollando trabajos centrados cada vez más en la práctica física y deportiva como vía de inserción y ajuste social, y sus aplicaciones a la salud y el bienestar (Cantón, Sánchez-Gombau y Mayor, 1995; Cantón y Sánchez-Gombau, 1999; Sánchez-Gombau y

Cantón, 1999).

Aspectos Conceptuales

El desarrollo conceptual en este campo ha transcurrido paralelo al cambio de orientación respecto al objeto de estudio, desde un interés centrado inicialmente en el deportista y su motivación, hacia un planteamiento ecológicamente válido, centrado en la actividad que el sujeto desarrolla, ampliándose por lo tanto el número de elementos a tener en cuenta en su estudio y aplicación (público, entrenadores, compañeros de equipo y contrarios, árbitros, normativa, instalaciones, etc).

Ha permanecido constante el interés por el estudio de los motivos que inducen a las personas a iniciarse en la práctica físico-deportiva, a finalizarla, o a cambiar de actividad. Pese a que en ocasiones se ha producido una cierta confusión entre éstos y los propios procesos motivacionales (Cantón, 1999), se han podido establecer algunas conclusiones de alcance, sobretodo para orientar las intervenciones preventivas o paliativas enfocadas a la mejora de la motivación.

Aunque las investigaciones utilizan variadas metodologías o sistemas de clasificación y recogida de información de grupos muy diferentes (por ejemplo, aficionados a un deporte por motivos recreativos y deportistas de élite), de su conjunto cabe extraer algunas conclusiones generales (Bakker, Whiting y Van der Brug, 1993):

- En la base de una práctica deportiva determinada puede haber muy diferentes motivos, si bien existen motivos relativamente específicos de alguna actividad, por ejemplo, el placer intrínseco de nadar.
- La diversión y el placer aparecen como dos de los más importantes motivos. El motivo de afiliación y el deseo de logro y de excelencia aparecen también en muchas investigaciones. Los motivos de salud y la necesidad de compensar las cargas del estudio y el trabajo juegan asimismo un cierto papel.
- Además de los motivos específicos, los restantes son atribuibles en parte a la
- La participación en el deporte parece tener un destacado valor intrínseco. necesidad básica de demostrar competencia.
- Las diferencias entre los deportistas y los no-deportistas en cuanto a los

motivos para participar en el deporte parecen ser pequeñas, aunque el motivo de logro destaca en los primeros.

- A menudo intervienen también motivos antagónicos de cuya relación va a depender la fuerza de la motivación en un momento determinado.

En conjunto, en los trabajos publicados encontramos cierta tendencia a la integración de perspectivas teóricas y metodológicas y una propensión, igualmente clara, a analizar estos procesos en su interrelación con los restantes procesos psicológicos básicos y particularmente los de naturaleza cognitiva (Mayor y Cantón, 1995 b). Por otra parte, la consideración interaccionista, global y multifacética del comportamiento humano, ha llevado a proponer a la acción como unidad de análisis y a la actividad como objeto de estudio de la psicología frente a cualquier reduccionismo conductual o fisiológico (Garrido, 1996). En un plano formal, hay que añadir el recurso a modelos explicativos enfocados como "programas de investigación" (Lakatos), que evitan la rigidez introducida por los modelos explicativos basados en la idea de la supervivencia del paradigma más fuerte y la desaparición de los restantes, y que suponen la convivencia durante tiempo entre distintos marcos teóricos. Por contra, parece posible establecer relaciones entre las distintas aportaciones conceptuales de manera complementaria e incluso integrables en un marco teórico explicativo común (Cantón, 1999).

Como ocurre en otras parcelas de la psicología, las orientaciones cognitivas sobresalen entre la diversidad de enfoques teóricos, hasta tal punto que es frecuente hablar de los procesos "cognitivo-motivacionales y afectivos" que intervienen en la conducta. Así pues, el cambio fundamental puede concretarse en la progresiva sustitución de los enfoques mecanicistas, que habían reducido el sujeto psicológico a mero receptor de la estimulación y respondiente ante la misma, por las distintas teorías cognitivas, las cuales suponen un sujeto activo cuya acción se inicia obedeciendo, primordialmente, a la interpretación subjetiva del contexto de logro.

Las numerosas líneas teóricas desarrolladas en el ámbito de la actividad física y el deporte, se concretan en una serie de teorías y modelos, habitualmente provenientes de otras áreas de aplicación, que pueden establecerse en las siguientes:

- Teorías de la necesidad de logro (Atkinson, 1974; McClelland, 1961).
- Teorías de la ansiedad de prueba (Mandler y Sarason, 1952).
- Teorías de la expectativa de reforzamiento (Crandall, 1963).
- Teorías de la atribución (Weiner, 1986).

- Teorías de la auto-eficacia (Bandura, 1977).
- Teorías de la competencia percibida (Harter, 1981).
- Teorías de orientación de meta de logro (Duda, 1993).
- Teorías de motivación intrínseca (Deci y Ryan, 1985).
- Teorías de planificación de objetivos (Locke y Latham, 1990).

De todas ellas, por su relevancia teórica y volumen de investigación generado, podemos destacar las orientaciones derivadas de la motivación de logro y las centradas en la relación entre el arousal, la ansiedad y la ejecución. Asimismo, en estos últimos años han ido cobrando importancia los trabajos que parten de las perspectivas de meta como eje explicativo, integrando contenidos derivados de las teorías de la autoeficacia, las expectativas, las orientaciones de meta y la perspectiva de logro (Martín-Albo, 1999).

Son muchas las conclusiones que se van generando a partir de las diversas investigaciones sobre los componentes motivacionales y emocionales en el deporte, algunas de ellas con gran cantidad de evidencia empírica acumulada. A modo de ejemplos podríamos mencionar la afirmación de que los deportistas con niveles de motivación de logro elevados prefieren situaciones de riesgo de dificultad moderada, mientras que los que presentan un bajo nivel tienden a elegir tareas muy fáciles o muy difíciles (Mayor y Cantón, 1995 a); que la tendencia a evitar el fracaso guarda relación con la ansiedad de los sujetos y a eludir situaciones de evaluación como las competiciones deportivas; que las recompensas extrínsecas pueden afectar a la motivación intrínseca de dos formas: disminuyéndola cuando los deportistas perciben un cambio en el locus de control de interno a externo, o incrementándola cuando proporciona información que permite aumentar el sentimiento de competencia; que la experiencia de situaciones anteriores afecta significativamente a las atribuciones causales de los éxitos y fracasos, de tal forma que si los resultados son consistentes con la experiencia pasada, las atribuciones tienden a ser estables, lo cual puede abocar a los sujetos a una situación de indefensión cuando las experiencias de fracaso se repiten, o bien que las atribuciones de los ganadores suelen ser más internas, estables y controlables que las de los perdedores; y un largo etcétera.

El análisis de las principales orientaciones teóricas permite comprobar que en la psicología de la actividad física y el deporte prevalece, asimismo, un enfoque interactivo de la motivación y emoción. En este sentido, Weinberg y Gould (1995) establecen una serie de implicaciones:

- Tanto las situaciones como los rasgos de personalidad son factores que motivan a las personas.
- Las personas tienen múltiples motivos para implicarse en una actividad física o deportiva; estos motivos a veces se complementan y otras pueden entrar en

conflicto.

- Para aumentar la motivación ha de cambiarse el entorno de modo que se ajuste a las necesidades de los participantes.
- Los líderes influencian la motivación, tanto por vías directas como indirectas.
- Las técnicas de modificación de conducta son útiles para cambiar los motivos no deseados y fortalecer los positivos.

Otro aspecto que ocupa una gran cantidad de esfuerzo investigador y que forma parte habitual de cualquier programa de intervención profesional en el deporte, son las formulaciones que desde frentes diversos han replanteado los conceptos tradicionales acerca de la activación y su relación con variables de distinto tipo, incluyendo la calidad del rendimiento deportivo. En este sentido, se ha investigado profusamente sobre el nivel motivacional óptimo, situado en torno a si más allá del mismo se produce un deterioro en la ejecución o si, por el contrario, un incremento motivacional produce aumentos crecientes en la ejecución. Como consecuencias de los trabajos realizados, se han producido sugerentes variaciones de la teoría de la U-Invertida y formulado algunas hipótesis nuevas: las Zonas de Funcionamiento Óptimo (Hanin, 1986), la teoría del Fenómeno de la Catástrofe (Hardy, 1990) y la teoría de la Inversión o Reversal Theory (Apter, 1982; Kerr, 1993).

En relación con los procesos emocionales, se han desarrollados trabajos centrados en aspectos muy concretos de los mismos, habitualmente empleando micromodelos y sin abordar de manera conjunta todos los factores implicados.

Entre los tópicos más estudiados encontramos los relacionados con el estado emocional perturbador del rendimiento deportivo más ampliamente reconocido, el de ansiedad, y los procesos de estrés relacionados, así como las aportaciones dirigidas a determinar los perfiles emocionales adecuados para un buen rendimiento deportivo, mediante la aplicación del cuestionario de estados de ánimo "P.O.M.S." (McNair, Lorr y Droppleman, 1971). Asimismo, por ciertas características que comporta la actividad físico-deportiva, como la exigencia de un elevado esfuerzo o la búsqueda de un resultado en competición con otros, ésta es un marco idóneo para la expresión de los componentes clásicos de las emociones: las vivencias emocionales (alegría, miedo, ira,...), el comportamiento emocional (agresión, abrazo a un compañero, simulación de una lesión,...) y las modificaciones fisiológicas (ritmo cardíaco, tensión muscular, actividad psicogalvánica de la piel,...). Por ello, en los últimos años, la investigación ha tenido como objetivo principal profundizar en temas como (Mayor y Cantón, 1995 b):

- Los sentimientos desplegados con mayor frecuencia en el ámbito deportivo: el miedo al éxito y al fracaso, a lesionarse, al dolor y al ridículo social, entre otros procesos emocionales que como el orgullo, la tristeza o la alegría que influyen también, a veces decisivamente, en la motivación individual.
- La agresividad en el deporte, que ofrece un marco natural de estudio accesible a la observación, sin demasiadas dificultades ni condicionamientos éticos.
- El papel de las principales dimensiones emocionales (intensidad, tensión ante la incertidumbre de los resultados, el tono placentero o desagradable, o la complejidad situacional) y sus efectos sobre la acción y las vivencias en la práctica deportiva.
- Los motivos que llevan a participar en deportes de riesgo (escalada, submarinismo, parapente, etc), relacionado con la búsqueda de sensaciones y la experimentación de determinadas emociones, sin olvidar otros factores como la anticipación cognitiva o la flexibilización de la atención, la demostración de competencia, y el experimentar sentimientos de auto-confianza, o de control ante las reacciones de estrés.

Retos y Perspectivas Futuras

Identificar la motivación con las causas totales de la conducta es un error común y muy perjudicial a la hora de estudiar la conducta motivada en el deporte. A pesar de que las variables motivacionales son clave en ésta área, tanto para el aprendizaje y formación como para el desempeño, es necesario admitir que los factores motivacionales no son los únicos que afectan la conducta y que no todas las variables motivacionales son igualmente fáciles de modificar.

La vaguedad habitual de las definiciones de motivación al uso, hace que el término se aplique con significados distintos y contradictorios, lo que dificulta la fluida comunicación entre los psicólogos y entrenadores y los deportistas y la correcta interpretación de sus instrucciones; tampoco facilita la comprensión por unos y otros de cómo se interrelacionan las diversas estrategias y técnicas de motivación individual.

Por otra parte, también en esta área de aplicación de la psicología, aparecen la habituales confusiones en cuanto a considerar la motivación como una característica interna de personalidad o como un factor o variable externa, de forma excluyente. Considerar que la conducta motivada del deportista es una

función primaria de sus características internas, lleva a ignorar en la práctica, o no valorar suficientemente, la influencia a veces decisiva que ejercen los factores situacionales sobre la motivación. Paralelamente, tampoco resulta adecuado estimar la incidencia de los factores ambientales sin considerar las características motivacionales individuales de los deportistas, cuando por ejemplo éstos mantienen un nivel elevado de motivación a pesar de alguna circunstancia especialmente adversa del entorno. Por eso, parece adecuado considerar la motivación resultante, como el producto de la interacción de factores internos (personales) y externos (situacionales).

Otro reto por dilucidar parte de la insuficiente o nula diferenciación entre factores desencadenantes y consecuentes de la conducta motivada, lo que ha llevado en ocasiones a los profesionales a buscar la activación de los jugadores identificándola sin más con la motivación para mejorar la ejecución, como si fueran un mismo constructo, tratando de eliciar reiteradamente la "voluntad" del deportista. O bien juzgar la motivación de los deportistas como un rasgo ya dado, interno y estable, de su personalidad, lo que probablemente condicionará la propia motivación y el esfuerzo de modificación por parte de los técnicos y entrenadores.

Otro elemento al que es necesario atender, dado que también contribuye a crear cierta confusión, es el uso generalizado en este ámbito científico de expresiones coloquiales como "no está motivado", "ha perdido la motivación", "carece de motivación", etc., como si se tratara de una entidad corpórea localizable (habitualmente en el "interior" de la persona) y que puede perderse. En realidad, se puede entender que estas expresiones describen comportamientos que cambian, en un sentido u otro, con modificaciones motivacionales (Cantón, 1999).

En el plano empírico también podemos encontrar problemas por resolver de tipo metodológico, consecuencia "entre otras cosas" de la variedad en objetivos de investigación y niveles de análisis, así como a el habitual acotamiento del campo de trabajo, que si bien resulta útil para llevarlo a la práctica, no debe hacernos olvidar la necesidad de encajarlo en marco comprensivo global común.

Asimismo, puede ser un error importante el uso indiscriminado de la "ejecución" como medida dependiente. Como señala Roberts (1992), en ciertos contextos de logro puede ser apropiada, pero en la actividad física y el deporte la validez de la

ejecución debe cuestionarse, puesto que al considerarla como medida dependiente, inferimos que los cambios en logro son el resultado del flujo o reflujo motivacional; lo que aun pudiendo ser cierto, tenemos que tener en cuenta como la ejecución se encuentra afectada por un conjunto de otros constructos, que también pueden fluir o refluir al mismo tiempo. Así pues, no podemos suponer

que todos los casos de mejora de la ejecución sean resultado de cambios en la motivación.

Otro factor que ha conducido en este campo a cierta confusión es la tendencia a asociar mejoras en el desempeño (ejecución o rendimiento) con la mejora motivacional, sin caer en la cuenta de que el éxito es subjetivo y que otras variables, además de la consecución, afectan a la percepción de éxito. En la misma dirección, se hace necesario establecer en términos más precisos la relación que guardan entre sí las distintas variables, como por ejemplo entre la autoeficacia y otras variables socio-cognitivas tales como las atribuciones causales.

Hay pues, diferentes retos y problemas por resolver, tanto desde una perspectiva investigadora como estrictamente profesional. En el plano conceptual, los modelos humanista y psicoanalítico, con poca implantación y circunscrita básicamente a los momentos iniciales de la disciplina, dejan paso al predominio de modelos de interacción de orientación cognitiva, que paulatinamente incorporan factores observables del entorno en su marco explicativo.

Respecto a los procesos emocionales, el interés ha sido mayor al abordar su relación con comportamientos no deseables, como el abandono de la práctica o el deterioro del rendimiento competitivo, destacando como se ha dicho, emociones como ansiedad o los distintos tipos de miedos. En un sentido favorecedor se han estudiado variables emocionales como el disfrute o la diversión, especialmente en los niños y jóvenes; la búsqueda de sensaciones, con deportes de riesgo; y la experiencia de "flujo" que comporta sensaciones de control, relajación, bienestar, asociadas con especiales niveles de calidad en la ejecución.

Por último, en el estudio del arousal, como fenómeno multidimensional que incluye tanto la activación fisiológica como su interpretación subjetiva, se han ampliando las variables a considerar, tanto cognitivas como las vivencias subjetivas.

Podemos concluir este somero análisis, planteando la necesidad de una convergencia conceptual, partiendo de un interconductual, que contemple el análisis conjunto de las interacciones presentes en las situaciones deportivas, y que permitan desarrollar un lenguaje común que facilite la comunicación entre investigadores y la integración, o al menos la puesta en relación, de los distintos

constructos motivacionales y emocionales, para así no sólo ampliar nuestro conocimiento sino también poder orientar la práctica profesional de manera más consciente y eficaz.

Proceso de Comprensión y Análisis

Con base en la lectura del artículo anterior:

- Seleccionar un párrafo o unas frases y expresarlas en sus propias palabras por medio de un sencillo ensayo.

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Preparar por escrito una revisión crítica de al menos tres argumentos expuestos por el autor acerca de la motivación en el deporte.
- Resumir los principales aspectos tratados en la unidad por medio de un cuadro sinóptico o un esquema de otro tipo.
- Presentar su trabajo para revisión por el tutor.

Solución de Problemas

- Realizar dinámicas grupales en la cuales se presenten los modelos de motivación a los diferentes seleccionados deportivos.

Repaso Significativo

- Escribir un concepto de motivación.
- Por medio de un ejemplo explicar como operaría un ciclo emocional en un deportista.
- ¿Cuál sería la motivación para un deportista aficionado y cuál para uno de alta competencia?
- Con la orientación del tutor socializar lo anterior.

Autoevaluación

- Realizar una charla sobre la importancia de la motivación para los integrantes de un seleccionado deportivo de su región.

Bibliografía Sugerida

- APTER, M. J. The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversals. London. Academic Press. 1982.
- ATKINSON, J. W. The mainstream of achievement-oriented activity. En J. W. Atkinson y J. O. Raynor (eds). Motivation and achievement. New York. Halstead. 1974.
- BAKKER, F. C., Whiting, H. T. A. y Brug, H. Van der. Psicología del deporte. Conceptos y Aplicaciones. Madrid: Ed. Morata. 1993.
- BANDURA, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191 - 215. 1977.
- CANTÓN, E. Estudio de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte a través del Journal of Sport Psychology. Tesis Doctoral, Universidad de Valencia. 1990.
- CANTÓN, E. Motivación en el deporte, ¿de qué estamos hablando?. Revista de Psicología del Deporte, 8 (2), (comentarios) 277-283. 1999.
- WEINBERG, R. S. y Gould, D. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, Il. Human Kinetics. 1995.
- WEINER, B. An attribution theory of motivation and emotion. New York. Springer-Verlag. 1986.

UNIDAD 8: Concentración, Confianza y Atención en el Deporte

Descripción Temática

En esta unidad se presenta una definición clara y sencilla sobre los factores que determinan un excelente aprendizaje y los cuales deben ser desarrollados a cabalidad por los entrenadores y/o profesores de la Educación Física como son: la concentración, la confianza y atención.

Horizonte

- Que a través del estudio y análisis de la presente unidad, los estudiantes logren desarrollar en sus deportistas las habilidades de concentración, confianza y atención como herramientas fundamentales en su diario vivir.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- La Concentración
- Confianza
- La Atención

Proceso de Información

8.1 LA CONCENTRACIÓN

Puede definirse como la capacidad psíquica a través de la cual el sujeto controla sus procesos de pensamiento y de focalización, con el objetivo de centrarse exclusivamente en alguna tarea determinada, logrando estar "completamente

separado" del ambiente externo y de cualquier distracción potencial, propiciando una sensación de que "tú y la acción que estás realizando es lo único que existe en el mundo". Cuando la mente está completamente involucrada en la ejecución que se está realizando, se "entra" en lo que algunos autores y atletas han

denominado el "cocoon", de acuerdo a Garfield. Ch. A (1987), dicho estado de concentración libera grandes reservas de energía y nos proporciona una experiencia única. La concentración no se refiere a forzar la atención hacia la tarea que se está realizando (dichos pensamientos pueden llegar a ser una distracción), sino a estar completamente metido en ella; error, marcador no definido. Durante la competencia el deportista deberá centrar su atención en el aquí y el ahora, evitando que su mente divague en lo que ha pasado, en lo que puede ocurrir o en cualquier otro aspecto ajeno a la misma. Cuanto más novedosa sea una situación tendrá más probabilidades de distraer al deportista, por este motivo resulta conveniente incorporar al entrenamiento las posibles dificultades y "novedades" que pudieran presentarse en la competencia. En los deportes y situaciones que exigen un alto grado de esfuerzo físico y generen fatiga y dolor (como en el caso de los corredores, triatletas, etc), puede resultar conveniente disociar la atención y centrarla en estímulos externos, olvidando lo que sucede en el cuerpo, ya sea fijándose en objetos externos o en pensamientos ajenos al dolor.

De acuerdo a las referencias de algunos atletas, en la competencia de alto nivel es muy importante saber controlar el esfuerzo y el dolor a través de la concentración (teniendo conciencia de lo que sucede en el cuerpo para controlarlo); por el contrario, entre más recreativa es la práctica se tiende más a disociar, disfrutar (no sufrir mucho) y no pensar en la competencia. Aunque los deportistas suelen tener sus preferencias de focalización de la atención, es común que se alternen estrategias asociativas y disociativas dependiendo de la situación.

8.2 LA CONFIANZA

La autoconfianza supone la creencia de que se está perfectamente capacitado para enfrentarse a las demandas de la situación que se le presenta; resulta evidente que la falta de confianza en uno mismo es un obstáculo, error-marcador no definido, o que afecta al rendimiento deportivo, ya que la persona con estas características dudará constantemente en lugar de actuar con decisión y desplegar sus habilidades en el momento adecuado. La confianza es un factor dinámico que varía de una situación a otra e incluso de un momento a otro (de acuerdo a la información que se tenga y al entorno que rodea a la situación), aunque se puede afirmar que a nivel psíquico existe una base estructural que afecta de manera considerable las interpretaciones que cada persona hace de las situaciones que se le presentan y de sus posibilidades dentro de ellas, influyendo notablemente sobre

la generación de expectativas de éxito o fracaso y, por ende, sobre los niveles de autoconfianza.

Constantemente estamos en diálogo con nosotros mismos a través de nuestros propios pensamientos los cuales, en ocasiones, pueden ser de índole negativa (duda, incapacidad, falta de control) o positiva (ánimo, seguridad, eficacia).

Diversas investigaciones han probado que la convicción de ejecutar algo con éxito (expectativas de autoeficacia) producen un efecto favorable sobre la ejecución misma; por este motivo es que deben potenciarse los automensajes positivos, para que generen la confianza en el éxito y permitan al deportista desempeñarse en condiciones favorables. El deportista deberá aprender a centrar su mente en pensamientos positivos y ser capaz de identificar y sustituir los negativos por pensamientos alternativos y/o diálogos internos positivos. Es muy importante que la autoconfianza se encuentre apoyada o se desarrolle sobre bases sólidas y reales, en este sentido el deportista debe estar bien preparado en lo referente a condición física y preparación técnica, acorde con el nivel de exigencia de la competencia. Las creencias personales sobre la capacidad de éxito pueden estar distanciadas de la capacidad real de éxito, tanto por exceso como por falta de confianza, en dichos casos es conveniente aproximar dicha discrepancia para que el deportista desarrolle una estrategia o un estilo de juego congruente con sus capacidades y cualidades deportivas.

8.3 LA ATENCIÓN

Nideffer (1976) distingue dos dimensiones principales de la atención:

- **Amplitud:** se refiere a la cantidad de información específica que una persona atiende en un período de tiempo dado; puede ser focalizada (reducida: un estímulo concreto) o global (amplia: diversas situaciones al mismo tiempo).
- **Dirección:** que consiste en hacia donde dirige la atención el deportista, a elementos externos o internos a sí mismo.

Cada deporte exige diversas combinaciones de focos atencionales e incluso la habilidad de cambiar de un tipo de atención a otro en breves espacios de tiempo; de acuerdo a dichas exigencias y a las características de cada deportista, sería conveniente estructurar ejercicios donde se practiquen y mejoren los focos

atencionales relacionados con la actuación deportiva. Rituales de ejecución.

En algunas situaciones deportivas puede resultar conveniente definir un ritual de ejecución que el deportista esté involucrado con dicho ritual mientras lo realiza, ya que de esta forma estará más concentrado en su ejecución deportiva que en los demás factores que lo rodean; los cuales suelen ser especialmente perturbadores en la competencia (público, presión por obtener el resultado, etc).

Activación y concentración. Dichos factores mantienen una relación bastante estrecha, ya que a medida que la activación aumenta, el enfoque atencional se va reduciendo y toda la información que es menos importante se va quedando fuera, centrándose el deportista en todo aquello que es importante; si la activación sigue subiendo y sobrepasa los niveles óptimos, el enfoque atencional sigue reduciéndose y comienza a eliminar también la información relevante.

Proceso de Comprensión y Análisis

- Elaborar una lluvia de preguntas con los temas vistos en esta unidad y socializarlas en mesa redonda.

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Como trabajo final elaborar un plan de entrenamiento en donde se apliquen los diferentes temas aquí tratados:

- Seleccionar su deporte preferido.

- Elaborar un plan de entrenamiento con: objetivo general, objetivos específicos, metodología a emplear (técnica, táctica, talleres psicológicos), evaluación de las diferentes actividades.

Solución de Problemas

- Socializar el plan de entrenamiento realizado ante los dirigentes de la región y hacer su aporte personal.

Repaso Significativo

- Realizar una mesa redonda y discutir de una manera crítica y constructiva la importancia del manejo de la atención, concentración y confianza en el deportista y entrenador.

Autoevaluación

- Realizar una charla con esta temática y dirigirla a los deportistas de un seleccionado de su región.

Bibliografía Sugerida

A. V. Rodionov. Psicología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana. 1987.

F. C. Bakker y otro. Psicología del Deporte. Ediciones Morata. Madrid 1993.

UNIDAD 9: Agresividad y Deporte

Descripción Temática

En esta unidad se presenta una visión general sobre: agresión y violencia en el deporte, la diferencia entre violencia y agresión en el deporte, enfoque psicológico de la conducta agresiva, conductas agresivas de los deportistas, la violencia en el deporte y consideraciones y prevención.

Horizonte

- El estudio de esta unidad permitirá, al docente en formación, una visión general de la relación estrecha que existe entre la práctica del deporte y fuertes aspectos emocionales como el placer de su ejecución y también la posibilidad de las conductas agresivas.

Núcleos Temáticos y Problemáticos

- Agresión y Violencia en el Deporte

Proceso de Información

El deporte está ligado a una serie de motivaciones para su práctica, tal como lo anotamos en una anterior unidad. Una de las motivaciones fuertes que están detrás del deporte tiene que ver con las emociones que se despierta tanto en los competidores como en los espectadores e hinchas o fanáticos de un equipo. Las emociones despertadas por la competencia a veces están matizadas de compañerismo y de cooperación ligadas al disfrute. Sin embargo en muchas

ocasiones, en el deporte, aparece con fuerza la emoción de la agresividad, con consecuencias no siempre inocuas. No solo hay agresión bajo el calor de la competencia sino que se continúa más allá de los campos deportivos.

Para saber más acerca del tema lea con sumo cuidado el siguiente artículo:

9.1 AGRESIÓN Y VIOLENCIA EN EL DEPORTE

Podemos encontrar diferentes formas de agresión y violencia en los diferentes ámbitos de la actividad humana. Ya sea en las relaciones personales, laborales, familiares, profesionales, políticas, comerciales, por lo tanto no debería extrañarnos su aparición también en uno de los fenómenos mas característicos e importantes de la sociedad contemporánea, el deporte.

Al referirnos al deporte, es necesario conceptualizar que es el deporte, y a que tipo es al que nos referimos, ya que coloquialmente se lo considera como tal en muchas oportunidades y no lo es.

Así que distinguiremos entre lo que es la actividad física como ejercicio físico, la educación física y el deporte. Parlebas, al referirse al deporte, la considera ante todo una situación motriz sujeta a reglas que definen una competición (rasgo que descarta las actividades libres e improvisadas).

Así aparecen diferentes categorías de actividades también llamadas deporte, como el deporte educativo y el deporte recreativo. El primero y que se lleva a cabo dentro del horario y en instalaciones escolares, formando parte de los contenidos de la E.F., dirigido por profesionales de la educación física. El deporte recreativo, con una finalidad de diversión y pasatiempo para sus practicantes.

El deporte competición, donde aparece el componente agonístico, practicado de manera sistemática y organizada, a través de federaciones y clubes, buscando resultados o triunfos como objetivo final.

Por ultimo, el deporte competición-espectáculo, donde el componente agonístico va unido a un sinnúmero de factores, ya sean económicos, políticos, sociales, que lo convierten en el centro de atención, desplazando a los anteriormente citados en cuanto a su trascendencia social, e influenciándolos en lo referido a la creación de estereotipos y transmitiendo valores discutidos en cuanto a sus ventajas e inconvenientes.

Es en este ultimo, donde se va a centrar nuestra atención, en virtud de la amplitud de investigaciones realizadas y por ser en el que la mayoría de los estudios y teorías se focalizan, ya que frecuentemente el deporte es materia de reflexión sobre la conducta agresiva y violenta.

"Los deportes promueven la salud mental, la paz del espíritu pueden aliviar las hostilidades naturales, la agresividad y la competitividad. Reducen la delincuencia, la criminalidad y la violencia". (Singer, 1975).

Otros por el contrario citan las consecuencias nefastas de partidos como el Salvador-Honduras con cientos de muertos, el desastre de Heyssel, los hooligans británicos, los ultras, el vandalismo, etc.

El examen de la relación entre deporte y agresión parece haber llegado a quedar dominado por estos dos puntos de vista contradictorios. Si se revelasen positivas las pruebas en favor del primer punto de vista, el deporte habría demostrado su gran significado a nivel social; si por el contrario se tomase en cuenta el segundo punto de vista, deberían tomarse muy en serio tales consecuencias para la práctica deportiva. Intentaremos analizar las opiniones de base empírica respecto a la relación entre deporte, violencia y agresión.

9.1.1 ¿Como Podemos Diferenciar la Violencia de la Agresión?

Bredemeier (1983) afirma que la violencia en el deporte se idealiza, condena, legitima o tolera, y en otras ocasiones se la confunde con la vehemencia competitiva, y con la firmeza con que se lucha legalmente por la lucha de un balón o el espacio; a este respecto es importante definir lo que se entiende por violencia y agresión (Riera & Riera, Jornada de Ciencias Aplicadas al Deporte).

Este autor considera que existe violencia cuando se coartan los derechos de una persona, mientras que considera que ha habido agresión, cuando deliberadamente se pretende causar daño físico o moral.

Vamos a referirnos también a los actos que ocurren durante la competición y que son susceptibles de ser catalogados como violentos y/o agresivos, diferenciando entre los que transgreden las normas deportivas, las leyes sociales más amplias o las convenciones tácitas aceptadas por los contendientes acerca sobre lo que es lícito, como muy bien indica Smith (1983).

Si en la sociedad se rigen las personas por unas leyes generales de convivencia social, en la competición se añaden un conjunto de normativas tendientes a garantizar la noble e igualitaria lucha por el triunfo donde jueces y árbitros velan por su cumplimiento, existiendo asimismo "códigos de honor" diversos y específicos para cada deporte y región, que solo conocen los contendientes y que les permiten diferenciar de acciones tolerables y excesivas.

9.1.2 Educación y Deporte

Debemos considerar las primeras vivencias deportivas del niño/a antes de acceder al colegio, en su contexto familiar y que formaran parte de su historia deportiva.

Aparecen en su formación una serie de factores que vamos a llamarlos controlables en las primeras edades y otros no controlables a corto plazo.

En el primer grupo entran la escuela y el ambiente familiar y otras influencias varias como amigos, grupos deportivos, etc.

Enfoques Psicológicos de la Conducta Agresiva

En primer lugar figuran las ideas de orientación Biológica de Freud y Lorenz, en donde adquiere gran importancia la noción de una tendencia innata a la conducta agresiva, donde tal agresión debe canalizarse de una manera aceptable y el deporte desempeña un destacado papel a este respecto. En segundo lugar nos referiremos a las teorías que postulan que una reacción emocional surge como consecuencia de estímulos indeseados, p.e. frustración, y que esto lleva a una conducta agresiva.

Finalmente existen teorías del aprendizaje social que destacan el aprendizaje de la agresión a través de la observación y el reforzamiento.

- Desinhibición - agresión reactiva y agresión instrumental: otro elemento a considerar es el significado de una señal agresiva para el desarrollo de una disposición agresiva de la conducta. Este fenómeno es atribuido principalmente a la desinhibición (Bandura, 1973 y Berkowitz, 1969), y que puede darse tanto entre participantes como entre los espectadores.

Para la aparición de este fenómeno aparecen dos elementos principales: la reestructuración cognitiva y la desindividualización. Teniendo en cuenta las tres teorías antes citadas, Moyer (1976) aproxima estos enfoques estableciendo una distinción entre las diversas formas de agresión, sobre la base del conjunto de estímulos y los esquemas de reacciones.

Aparecen dos formas diferenciadas, la agresión reactiva y la agresión instrumental:

- Conductas agresivas de los deportistas: ¿en qué tipo de deportes se manifiesta mayor agresión y violencia?, ¿hay factores de la situación más importantes que otros?, ¿desempeñan un papel la importancia de la competición y el hecho de ganar o perder?, ¿qué factores favorecen la violencia y la agresión en la competición?, ¿existe factores facilitadores y desencadenantes o son los mismos?.
- Tipo de deporte: debe diferenciarse entre deporte de combate y lucha, deportes de contacto y deportes sin contacto, donde el terreno compartido o separado determina una mayor o menor proximidad (boxeo, waterpolo, tenis, fútbol, balonmano, voleibol).

En los factores de situación, en este caso aplicado al fútbol, veremos como el nivel de la competición, la posición en la tabla, si el equipo es perdedor o ganador, visitante o local, nos permite observar estudios donde aparecen diferencias significativas.

En relación a los factores que favorecen la violencia y la agresión en la competición, haremos dos grupos: será en función de que esto ocurra antes o durante la competición, contemplados globalmente y analizando las mutuas dependencias entre ellos.

Entre los factores facilitadores algunos autores mencionan tres elementos que afectan el ambiente físico-social, el estado fisiológico del organismo, y por último la clase y facilidad de interrelación entre estos.

Dentro de los factores desencadenantes, vamos a referirnos a la agresión reactiva y los conflictos entre expectativas y resultados que se anticipan o que se producen.

Proceso de Comprensión y Análisis

Responder los siguientes interrogantes:

- ¿Cuáles tipos de deportes se mencionan en el texto?
- ¿Qué sentido tiene la afirmación de Singer citada por el autor?
- ¿Hay alguna relación entre violencia y agresión?

Síntesis Creativa y Argumentativa

- Con ayuda del tutor y por grupos, se sugiere presentar un ensayo sobre como disminuir la agresión y violencia en el deporte colombiano.

Solución de Problemas

- ¿A través del deporte la agresión se promueve o se elimina?
- ¿Es posible disminuir la violencia y la agresividad en el deporte?
- ¿Quiénes deben participar en este proceso para que el mismo sea eficiente y eficaz?

Repaso Significativo

- Con la asesoría del tutor organizar una discusión acerca del tema:
- ¿Hay agresión o violencia en el deporte colombiano?

Autoevaluación

- Realizar una charla sobre cómo disminuir la agresión y la violencia en el deporte y dirigirla a un seleccionado de su región.

Bibliografía Sugerida

BAKKER, F. C., Whiting, H. T. A, & van der Brug, H. J. H. Psicología del Deporte. Conceptos y Aplicaciones. Ed. Morata, S. I. Consejo Superior de Deportes (Madrid). 1993.

CAGIGAL, J. Deporte y Agresión. Editorial: Alianza Deporte. Madrid. 1990.

DUNNING, E. The history of football. Edited by Björn Ekblom Football-Soccer. Editorial Blackwell Scientific Publications. Escocia. 1994.

Peiser. Editorial: E. & Fn Spon. Gran Bretaña. 1996.

MINTON, J. Football Violence: the case of soccer hooliganism de Benny Josef

RIERA & RIERA, J. (s/f): Comunicaciones de las Jornadas de Ciencias Aplicadas al Deporte. Editado por la Generalitat Valenciana. Valencia.

SINGER, R. El aprendizaje de las acciones motrices del deporte. Hispano Europea. Barcelona. 1985.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- A.V. Rodionov. Psicología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana. 1987.
- APTER, M. J. The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversals. London. Academic Press. 1982.
- ATKINSON, J. W. The mainstream of achievement-oriented activity. En J. W. ATKINSON y J. O. Raynor (eds). Motivation and achievement. New York. Halstead. 1974.
- BAKKER y otro. Psicología del Deporte. Ediciones Morata. Madrid 1993.
- BANDURA, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191 - 215. 1977.
- BLEGER, José. Psicología de la Conducta. Buenos Aires: Centro Editorial de

- América Latina, 1969.
- BRUCE J. Cohen. Introducción a la Sociología. Editorial Andes. 1980.
- CAGIGAL, J. Deporte y Agresión. Editorial: Alianza Deporte. Madrid. 1990.
- CANTÓN, E. Estudio de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte a través del Journal of Sport Psychology. Tesis Doctoral, Universidad de Valencia. 1990.
- CANTÓN, E. Motivación en el deporte, ¿de qué estamos hablando?. Revista de Psicología del Deporte, 8 (2), (comentarios) 277-283. 1999.
- DEURENBERG, P. Deportes y Hábitos de Vida y Alimentación. 1983.
- DICCIONARIO ENCARTA 2000.
- DUNNING, E. The history of football. Edited by Björn Ekblom Football-Soccer. Editorial Blackwell Scientific Publications. Escocia. 1994.
- F. ESTÉVEZ Griego. Ph.D. Lectura sobre el Deporte.
- F.C. BAKKER y otro. Psicología del Deporte. Ediciones Morata. Madrid. 1993.
- GARDNER, Howar. Sus Siete Inteligencias. Enciclopedia de autoayuda y superación. Editorial Grijalbo. 2001.
- HERNÁNDEZ MENDOZA, Antonio. Molina Macias Maribel. Como usar la observación en Psicología del Deporte.
- MCKEACHIE, Doyle. Psicología. Fondo Educativo interamericano, S.A.
- MINTON, J. Football Violence: the case of soccer hooliganism de Benny Josef Peiser. Editorial: E. & Fn Spon. Gran Bretaña. 1996.
- REVISTA KINESIS. La preparación Psicológica del Deportista.
- RIERA & RIERA, J. (s/f): Comunicaciones de las Jornadas de Ciencias Aplicadas al Deporte. Editado por la Generalitat Valenciana. Valencia.
- RUDIK. P. A y otros. Psicología. (Versión cubana). La Habana: Planeta. 1992.
- SINGER, R. El aprendizaje de las acciones motrices del deporte. Hispano Europea. Barcelona. 1985.
- WEINBERG, R. S. y Gould, D. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, Il. Human Kinetics. 1995.
- WEINER, B. An attribution theory of motivation and emotion. New York. Springer-Verlag. 1986.