

Métodos de investigación en psicología deportiva

Los métodos de investigación son procedimientos de recogida y análisis de información elegidos según una pregunta y un diseño que delimitan qué puede describirse, relacionarse o estudiarse como efecto.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Métodos, evaluación e investigación

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 28 min · 5980 palabras de cuerpo

Resumen

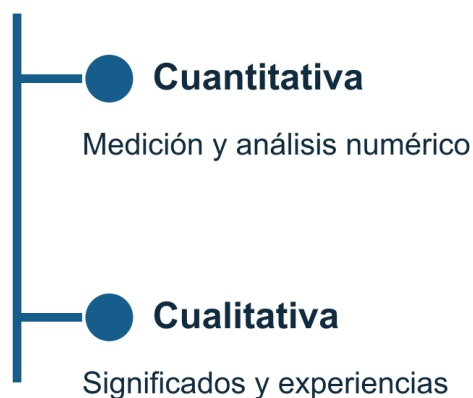
Los métodos de investigación responden a preguntas diferentes sobre el deporte y el ejercicio. Esta monografía distingue el formato de los datos del diseño que organiza su recogida e interpretación. Examina observación naturalista, estudios de caso, entrevistas, encuestas, asociaciones, experimentos y diseños de caso único, junto con sus posibilidades y límites. El proyecto didáctico de Moran y Toner sobre preparación mental permite conectar objetivos, preguntas y respuestas sin confundir una exploración con una prueba de eficacia. El prólogo y el epílogo de Filho y Basevitch aportan una agenda de preguntas teóricas, aplicadas y metodológicas. Ryan y Vansteenkiste ofrecen una comparación general sobre tiempo y evidencia convergente. Los ejemplos hipotéticos y las pautas editoriales se identifican, y los hallazgos de otros ámbitos no se trasladan automáticamente a deportistas.

Palabras clave: investigación; diseño; observación; entrevista; correlación; experimento; caso único; evidencia convergente

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/metodos-de-investigacion-en-psicologia-deportiva.html>

Dos clasificaciones que responden preguntas distintas

¿Qué información?



¿Qué relación estudiar?



Un formato de datos no determina por sí mismo el diseño.

Síntesis editorial de las dos clasificaciones de Moran y Toner. Las ramas no indican correspondencias obligatorias entre un tipo de datos y un diseño.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

1. Formular una pregunta que el estudio pueda responder

Investigar empieza por decidir qué se quiere conocer y qué observaciones permitirían avanzar en esa dirección. Moran y Toner presentan métodos que describen conductas, estudian asociaciones o examinan relaciones de causa y efecto. Son propósitos distintos. Registrar cuánto tiempo dicen dedicar unos atletas a la preparación mental no responde por sí mismo cuánto mejora esa preparación su rendimiento. El primer problema requiere información sobre una práctica; el segundo exige estudiar sus efectos mediante un diseño apropiado. Conservar la diferencia permite elegir el método con una razón explícita. ^[1]

En el prólogo de *Sport, Exercise and Performance Psychology*, Filho y Basevitch organizan su proyecto alrededor de preguntas abiertas. Cada capítulo comienza con el estado del conocimiento y continúa con asuntos que los autores consideran pendientes. Su propuesta conecta lo que se sabe con aquello que todavía necesita investigación. Una pregunta de investigación, por tanto, no se convierte en conclusión porque figure en una obra especializada. En esta monografía, las preguntas del libro se tratan como una agenda publicada en 2021, con la procedencia y la fecha de esa edición. ^[2]

[Inferencia] Como pauta editorial para diseñar un estudio, conviene redactar una frase que nombre la población, la situación y el fenómeno de interés. Un ejemplo hipotético sería preguntar cómo describen su preparación mental deportistas adultos que compiten en modalidades individuales. Todavía habría que decidir qué cuenta como preparación mental para los participantes, cuándo se recoge su respuesta y qué experiencia deportiva se requiere. Esas precisiones no son resultados ni un protocolo validado; ayudan a reconocer qué información falta antes de elegir una herramienta.

La diferencia entre una pregunta amplia y una pregunta operativa puede verse en el proyecto didáctico que Moran y Toner incluyen al final del capítulo. Los autores no intentan resolver toda la relación entre mente y deporte. Proponen explorar qué entienden unos atletas por preparación mental, qué importancia le atribuyen y qué proporción del entrenamiento estiman dedicarle. El tema general se convierte así en objetivos delimitados. La propuesta contiene respuestas verbales, una valoración numérica y estimaciones de tiempo, pero no una prueba de la eficacia de una intervención. ^[1]

[Inferencia] El resultado esperado de esta primera decisión es una correspondencia escrita entre pregunta y evidencia. Si interesa una experiencia, habrá que recoger información que dé acceso a ella; si interesa una conducta, habrá que describir cuándo y cómo se observa; si interesa un efecto, habrá que justificar la comparación que permite estudiarlo. Formular esa correspondencia antes de recoger datos hace visible el alcance previsto del estudio y facilita reconocer qué preguntas necesitarían otro trabajo.

2. Preguntas teóricas, aplicadas y metodológicas

Filho y Basevitch distinguen en el prólogo preguntas teóricas, metodológicas, aplicadas y otras con un foco híbrido. También relacionan el proyecto con formas de conocimiento descriptivo, explicativo y procedimental: qué ocurre, por qué ocurre y cómo se procede. Estas clasificaciones ordenan intereses de investigación. No indican que una pregunta aplicada deba usar siempre un experimento o que una pregunta teórica deba prescindir de observaciones. El propio prólogo defiende la necesidad de diversos enfoques teóricos y métodos empíricos para estudiar los temas del campo. ^[2]

El epílogo, firmado por Basevitch y Filho en ese orden, aporta el reparto de las 125 preguntas del volumen: 45 aplicadas, 34 centradas en fundamentos teóricos, 21 relativas a medición y metodología, y 25 con doble foco. Las cantidades describen ese libro. No son una distribución de toda la investigación de psicología deportiva, una clasificación del valor de los métodos ni una prueba de que las preguntas estén

resueltas. El grupo de doble foco muestra que los autores conservaron asuntos que conectan más de un interés. [3]

[Inferencia] Un ejemplo hipotético permite trabajar con esta distinción sin inventar resultados. Preguntar qué explicación podría conectar una práctica de preparación con una experiencia psicológica tiene un propósito teórico. Preguntar cómo valorar esa experiencia introduce un problema de medición. Preguntar cómo estudiar una modificación de la preparación en un entorno concreto añade una finalidad aplicada. Un mismo proyecto puede requerir las tres decisiones. Lo necesario es distinguirlas en el planteamiento, para que la utilidad esperada no sustituya la justificación del procedimiento.

El prólogo pide a los colaboradores formular preguntas que superen sus propias agendas de publicación y considerar otras perspectivas. Se inspira en la idea de intentar refutar las explicaciones propias y cuestionar los supuestos establecidos. Aquí esa posición se atribuye a los editores del volumen; no se añaden como referencias independientes las obras filosóficas que ellos citan. Para diseñar un estudio, su planteamiento invita a preguntar qué observación pondría en dificultad la explicación elegida, en lugar de construir únicamente una ocasión para confirmarla. [2]

[Inferencia] Una ficha inicial puede conservar cuatro elementos: la pregunta, su finalidad, el conocimiento que serviría de apoyo y el punto pendiente que se pretende abordar. La ficha es una propuesta de organización, no una clasificación obligatoria de la disciplina. Su utilidad didáctica consiste en dejar claro si se busca describir una práctica, contrastar una relación, valorar una forma de medir o examinar un procedimiento. Ese propósito debe seguir siendo reconocible al redactar los resultados, incluso cuando el trabajo produzca nuevas preguntas en lugar de una respuesta definitiva.

Una agenda de preguntas del volumen de 2021

125 preguntas abiertas, clasificadas por su foco



El ancho representa el número de preguntas de cada grupo.

Son categorías de este libro; no un mapa de toda la disciplina.

La clasificación no acredita que las preguntas estén resueltas.

Representación original de los recuentos del epílogo de Basevitch y Filho: 45 preguntas aplicadas, 34 teóricas, 21 de medición y metodología, y 25 de doble foco; total 125. Describe el volumen publicado en 2021.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Itay Basevitch y Edson Filho (2021).

3. Separar los datos del diseño de investigación

Moran y Toner exponen dos formas de clasificar los métodos. Una distingue los cuantitativos de los cualitativos. En los primeros se realizan mediciones numéricas y se recurre al análisis estadístico para interpretar los datos. Los segundos se orientan a comprender el significado que acontecimientos, situaciones y acciones tienen para quienes participan. La otra clasificación distingue investigaciones descriptivas, correlacionales y experimentales. Esta segunda división atiende al propósito y a la relación entre variables. Las dos clasificaciones no responden exactamente a la misma pregunta. ^[1]

Por eso, una encuesta no debe identificarse automáticamente con una investigación causal. El recuadro de Moran y Toner admite que encuestas, cuestionarios y pruebas pueden producir datos cuantitativos o cualitativos. También indica que las entrevistas pueden ofrecer temas de carácter cualitativo y recuentos, como la frecuencia de palabras. Convertir parte de una entrevista en números no la transforma por sí solo en un experimento. Para reconocer un diseño experimental, el capítulo destaca la manipulación de una variable y el control de otras condiciones. ^[1]

[Inferencia] Al preparar un estudio, resulta útil escribir dos decisiones por separado. La primera dice qué forma tendrá la información: registros de conducta, narraciones, puntuaciones, estimaciones u otras medidas justificadas. La segunda dice qué relación se pretende estudiar con esa información: descripción, asociación o efecto de una variación introducida. Esta separación es una síntesis editorial de las clasificaciones del capítulo. Evita que el nombre de un instrumento decida de antemano el alcance de las conclusiones.

Ryan y Vansteenkiste ofrecen un punto de comparación desde la teoría de la autodeterminación. Describen una tradición empírica que utiliza experimentos y también observación, investigación cualitativa, intervenciones, encuestas y entrevistas. La variedad pertenece a su explicación metodológica general del marco. No demuestra que toda combinación sea adecuada para cualquier problema deportivo. Su interés para esta lectura es mostrar que una teoría puede buscar evidencias de distintas procedencias sin convertir un único formato de datos en su definición de investigación. ^[4]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético sobre preparación mental, una entrevista permitiría explorar qué actividades incluye cada atleta en esa expresión. Una encuesta podría recoger valoraciones comparables de muchas personas. Un registro de sesiones podría describir actividades realizadas. Una comparación con manipulación controlada tendría otra finalidad. Antes de combinarlas, habría que explicar qué pregunta responde cada pieza. La cantidad de herramientas no representa por sí misma una mayor calidad: el criterio de trabajo propuesto es la relación entre cada decisión y la pregunta que la justifica.

4. Describir conductas y conservar su contexto

La investigación descriptiva, según Moran y Toner, registra y analiza aspectos de la conducta, especialmente en escenarios naturales. Dentro de esa categoría sitúan los estudios de caso, la observación naturalista, las encuestas y las pruebas psicométricas. Esta amplitud muestra que describir no consiste únicamente en contar frecuencias. Puede implicar examinar a una persona en profundidad, recoger experiencias de un grupo o estudiar diferencias mediante instrumentos estandarizados. Lo compartido es el propósito descriptivo, no una forma única de recogida de información. ^[1]

La observación naturalista examina el comportamiento tal como se produce en su entorno. El recuadro la presenta como un recurso para comprender la naturaleza y el contexto de la conducta. Al mismo tiempo, señala dos limitaciones: carece de control experimental sobre las variables y la presencia del observador puede influir en lo observado. Registrar una conducta en un entrenamiento permite situarla en ese

escenario, pero no atribuirla automáticamente a una causa elegida por el investigador. El contexto forma parte de la descripción y también de sus límites. ^[1]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, un equipo investigador podría registrar cuándo se interrumpe una sesión y qué acontece alrededor de cada interrupción. Tendría que decidir qué entiende por interrupción, qué momentos observa y qué información conserva sobre la sesión. La descripción podría distinguir una pausa indicada por el entrenador de una interrupción iniciada por un deportista. Este ejemplo ilustra decisiones de delimitación; no afirma que exista un patrón concreto ni que la conducta observada represente desmotivación, fatiga u otra explicación psicológica.

El estudio de caso añade profundidad sobre una unidad concreta. Moran y Toner lo definen como un análisis intensivo de individuos, grupos o acontecimientos. Su recuadro señala que puede ofrecer información detallada a través del tiempo y que resulta difícil generalizar sus hallazgos. El detalle de un caso puede ser valioso para entender lo ocurrido en él. La dificultad aparece cuando se utiliza ese detalle para afirmar, sin otra justificación, que lo mismo sucede en todos los deportistas o que una intervención tendrá idéntico efecto en otros entornos. ^[1]

[Inferencia] Una descripción bien delimitada debería permitir distinguir lo registrado de la interpretación propuesta. En el ejemplo anterior, el registro de una pausa y la explicación de su motivo serían piezas diferentes. Si el motivo procede de una entrevista, convendría conservar esa procedencia; si se formula como una hipótesis del investigador, convendría presentarlo como tal. Esta pauta de escritura ayuda a mantener visibles las posibilidades de la observación sin exigirle respuestas que su diseño no ofrece. La siguiente decisión es qué información necesita acceso a la experiencia de las personas.

5. Investigar significados mediante entrevistas

Moran y Toner presentan las entrevistas y los grupos focales como procedimientos para explorar en profundidad conocimientos y experiencias sobre un tema. El recuadro destaca la riqueza y la flexibilidad de la información, junto con el tiempo y el trabajo que requiere su análisis. También advierte que el entrevistador puede contaminar los resultados. Esta combinación de posibilidades y límites sitúa la entrevista como un método que necesita una justificación propia. La cercanía de una conversación no basta para convertir cualquier pregunta o interpretación posterior en evidencia adecuada. ^[1]

En el mismo recuadro se menciona la indagación narrativa, orientada a las historias de las personas tal como se despliegan en el tiempo. En la explicación inicial, los autores introducen además la teoría fundamentada como un enfoque que intenta desarrollar una teoría a partir de datos cualitativos sobre la experiencia de un fenómeno. Aquí se conservan esas descripciones generales. Las páginas asignadas

no proporcionan un manual completo de análisis narrativo o de teoría fundamentada, por lo que esta monografía no atribuye a sus ejemplos un procedimiento técnico de codificación que no se haya documentado. ^[1]

[Inferencia] Para un proyecto hipotético sobre preparación mental, una pregunta abierta podría pedir al participante que describa qué hace antes de competir. Otra podría explorar qué significa para él estar preparado. La diferencia importa: enumerar actividades y explicar su significado no son tareas idénticas. La formulación debería evitar introducir como respuesta esperada que una práctica es útil, insuficiente o necesaria. Esta es una pauta editorial derivada de la advertencia sobre la influencia del entrevistador; no equivale a un guion de entrevista validado.

Ryan y Vansteenkiste incluyen entrevistas y autoinformes en la investigación de experiencias psicológicas. Señalan que las respuestas deben entenderse también como conductas con dinámicas motivacionales y culturales propias. Su argumento no invita a descartar la voz de las personas, sino a considerar cómo se produce la respuesta al valorar la evidencia. Esta comparación general permite reconocer que el relato del participante tiene interés por su contenido y que su interpretación requiere atender al procedimiento mediante el cual se obtuvo. No convierte cada respuesta en una descripción exhaustiva de lo sucedido. ^[4]

[Inferencia] Al presentar resultados de entrevistas, una separación útil distingue el material recogido, la organización analítica y la interpretación. En un ejemplo hipotético, varias personas podrían usar una misma expresión con sentidos diferentes; esas diferencias necesitarían análisis en lugar de una traducción automática a una categoría. La propuesta no exige que todas las investigaciones adopten el mismo esquema, pero hace visible dónde termina la respuesta de un participante y dónde empieza la lectura del investigador. Esa distinción es especialmente relevante cuando las conclusiones pretenden orientar una investigación posterior.

6. Recoger valoraciones comparables sin cambiar la pregunta

Las encuestas permiten, en la descripción de Moran y Toner, obtener información sobre conductas, experiencias o actitudes de muchas personas mediante una serie de preguntas. Las pruebas psicométricas, en cambio, se presentan como instrumentos estandarizados diseñados para evaluar diferencias entre personas respecto de un constructo psicológico. Ambas pueden utilizarse en estudios descriptivos, pero sus funciones no son idénticas. Preguntar cuántas sesiones realizó una persona, pedir su valoración de una actividad y evaluar un constructo mediante una prueba representan decisiones de información distintas. ^[1]

El recuadro atribuye a encuestas, cuestionarios y pruebas facilidad de aplicación, calificación y análisis, así como posibilidades de adaptación a poblaciones específicas.

También señala límites relacionados con experiencias y procesos conscientes, y vulnerabilidad a sesgos. La exposición reúne varios procedimientos, por lo que esas observaciones no certifican la adecuación de cualquier instrumento particular. Para una investigación concreta sigue siendo necesario justificar qué información se solicita y cómo esa información responde al objetivo. Esta monografía se centra en la función investigadora; el desarrollo del proceso de evaluación individual requiere su propio tratamiento. ^[1]

[Inferencia] Un ejemplo hipotético distingue tres preguntas: qué importancia atribuye un atleta a una preparación, cuánto tiempo estima dedicarle y qué actividades declara realizar. Aunque las tres se recojan en un mismo formulario, cada respuesta se refiere a algo distinto. Una valoración alta de importancia no informa automáticamente de la frecuencia de práctica; una estimación de tiempo no es un registro directo de cada sesión. Mantener separadas esas variables permite formular comparaciones coherentes y evita reemplazar la pregunta original por la puntuación más fácil de obtener.

La discusión metodológica de Ryan y Vansteenkiste defiende el interés de estudiar experiencias internas, pero añade que el autoinforme debe examinarse como una conducta situada. En consecuencia, su capítulo combina el valor atribuido a esas respuestas con la necesidad de interpretar sus condiciones motivacionales y culturales. No se extrae de ese argumento una jerarquía universal en la que el autoinforme sea siempre superior a la observación o a una medida biológica. El punto documentado es que sus autores consideran insuficiente rechazarlo sólo por su carácter subjetivo. ^[4]

[Inferencia] Para describir una encuesta, una pauta de trabajo sería explicar a quién se dirigió, qué se preguntó y qué representa cada respuesta. En lugar de escribir que se midió la preparación mental sin otra precisión, habría que decir si se recogieron creencias, actividades declaradas, valoraciones o estimaciones. Esta propuesta de comunicación mantiene próxima la medida a su significado. También permite que un lector reconozca si necesitaría otra forma de información para responder una pregunta sobre conducta efectiva, experiencia o cambio atribuible a una intervención.

7. Estudiar relaciones entre variables

Moran y Toner definen la investigación correlacional por su propósito de medir la relación o el grado de asociación entre dos o más variables. Su ejemplo pregunta por la relación entre ansiedad y rendimiento competitivo. La formulación busca conocer cómo se relacionan dos aspectos, mientras que la descripción de la investigación experimental introduce manipulación y condiciones controladas para estudiar efectos. La distinción pertenece al diseño. Tener valores numéricos de ansiedad y rendimiento no basta, por sí mismo, para convertir la comparación en una prueba experimental. ^[1]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, un estudio podría recoger valoraciones de preocupación antes de competir y registros de una actuación posterior. Aun cuando analizara su relación, necesitaría delimitar qué entiende por rendimiento y a qué competición se refiere. Ganar un encuentro, completar una tarea técnica y mejorar respecto de una marca anterior no describen exactamente el mismo resultado. Esta distinción editorial no añade un hallazgo sobre ansiedad: explicita decisiones que serían necesarias para que la relación estudiada pudiera interpretarse dentro del objetivo planteado.

El tiempo añade otra decisión. Ryan y Vansteenkiste describen estudios de experiencia cotidiana y trabajos longitudinales, y distinguen fluctuaciones dentro de una persona de experiencias consideradas durante períodos más amplios. Su discusión se refiere a la investigación de la autodeterminación en diversos ámbitos de vida. Sirve aquí para plantear una comparación metodológica: una relación entre diferencias de personas y una relación entre variaciones de una misma persona requieren formulaciones diferenciadas. No se trasladan a deportistas los resultados de los ámbitos generales que el capítulo utiliza como ejemplos. ^[4]

[Inferencia] Supóngase que se pregunta si quienes declaran más preocupación presentan un desempeño diferente de quienes declaran menos. Esa pregunta compara personas. Supóngase, en cambio, que interesa si una misma persona actúa de manera distinta los días en que declara más preocupación que de costumbre. Esa pregunta compara momentos de su experiencia. Los ejemplos son hipotéticos y no incluyen resultados. Su propósito es mostrar que nombrar dos variables no completa la pregunta: también debe precisarse qué unidades y qué ocasiones se están comparando.

[Inferencia] Una conclusión sobre asociación debería conservar esa estructura. Habría que identificar las variables, la población, las ocasiones y el alcance de la comparación realizada. Si se pretende atribuir el resultado a una intervención o explicar por qué aparece la relación, haría falta justificar otras decisiones de diseño, en lugar de añadir ese significado a la asociación ya obtenida. La propuesta se apoya en la separación que Moran y Toner establecen entre métodos correlacionales y

experimentales. Esa frontera guía la elección del siguiente diseño sin convertir la correlación en un método sin utilidad. ^[1]

8. Introducir una variación y justificar la comparación

La investigación experimental se orienta, en la exposición de Moran y Toner, a determinar relaciones de causa y efecto entre variables. El investigador manipula una variable independiente bajo condiciones controladas y estudia sus efectos sobre una variable dependiente. En su ejemplo, la práctica mental y la práctica física se comparan en relación con el aprendizaje y el desempeño de una habilidad motriz. El ejemplo formula un problema experimental; estas páginas no aportan sus resultados ni establecen cuál de las prácticas sería superior. ^[1]

El recuadro destaca la asignación aleatoria de participantes y el control preciso de las variables independientes como ventajas del experimento. También indica que permite hacer inferencias causales. Esa posibilidad se acompaña de límites: los escenarios pueden resultar artificiales, la generalización más allá de ellos no está siempre justificada y existen sesgos que pueden afectar el estudio. El capítulo no presenta el nombre experimento como una certificación automática. Describe una forma de investigar y exige reconocer qué condiciones le permiten sostener la interpretación pretendida. ^[1]

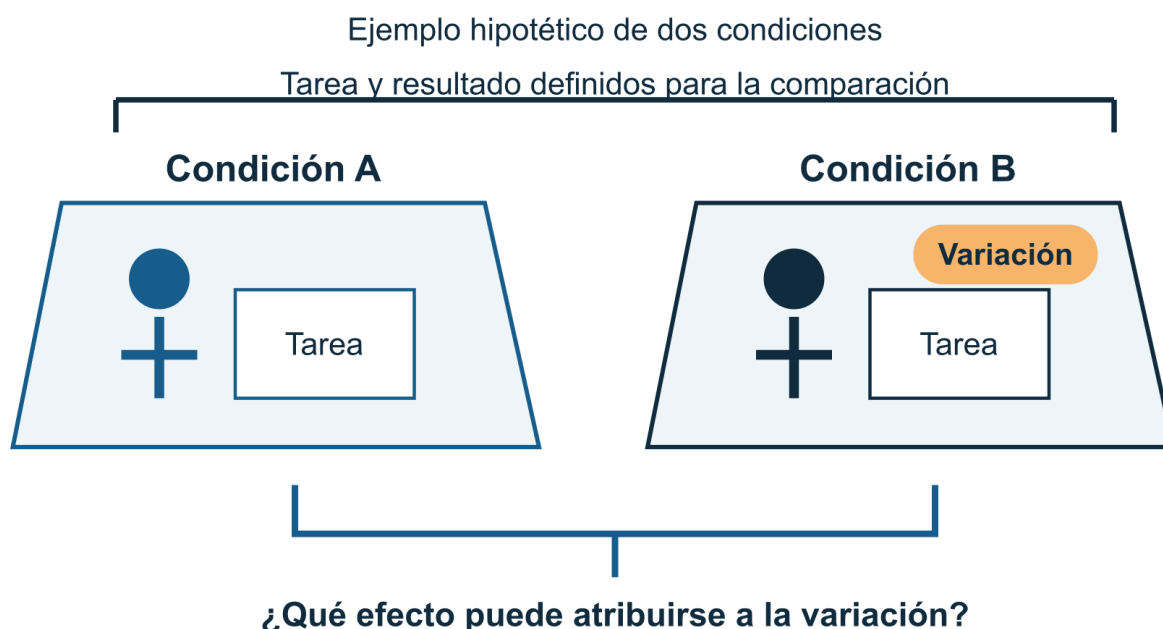
[Inferencia] En un ejemplo hipotético, comparar dos formas de práctica requeriría decir exactamente qué cambia y qué se mantiene en cada condición. Si se modifican a la vez la duración, la instrucción, el material y la experiencia de los participantes, la pregunta sobre una sola diferencia necesitaría revisión. La propuesta didáctica es escribir la comparación antes de realizarla, de manera que un lector pueda reconocer cuál es la variación relevante. No se prescribe aquí un protocolo experimental concreto ni se da por establecida la suficiencia de ese control.

Moran y Toner incluyen además un ejemplo de investigación sobre focos de atención y rendimiento en gimnastas. Lo utilizan para ilustrar un método en su recuadro. Esta monografía conserva su función metodológica y no incorpora como bibliografía independiente el artículo citado dentro del libro. Para construir una pregunta deportiva, el ejemplo muestra que una instrucción puede constituir una variable de interés y que una actuación puede constituir un resultado. Conocer esos papeles no informa todavía de la magnitud, la dirección o la generalización de un efecto. ^[1]

[Inferencia] La comunicación de un experimento debería nombrar la población estudiada, la tarea, la variación introducida y la comparación realizada. Si el escenario corresponde a una habilidad aislada, la conclusión tendría que conservar esa delimitación antes de extenderse a una competición completa. Esta pauta surge de los límites de generalización que señalan los autores. Permite utilizar el experimento para responder una pregunta causal sin exigir que una sola tarea

represente toda la vida deportiva, todas las edades o todas las condiciones de entrenamiento. ^[1]

La comparación experimental debe decir qué cambia



El dibujo no contiene resultados ni constituye un protocolo.

Esquema editorial del principio de manipulación y comparación descrito por Moran y Toner. La situación es hipotética y no presenta resultados; la adecuación del control requeriría justificar el estudio concreto. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

9. Estudiar una intervención en el tiempo de una persona

El capítulo distingue los diseños de investigación de caso único de la descripción intensiva de un caso. Los presenta como una familia de métodos cuasiexperimentales procedentes del análisis aplicado de la conducta, interesada especialmente en la respuesta de una persona a un programa de intervención. Su finalidad puede ser estudiar el efecto, el curso temporal o la variabilidad de una variable independiente sobre resultados designados. La palabra único no indica que cualquier relato de un deportista sea equivalente a ese diseño. La relación entre intervención y observaciones es parte de su definición. ^[1]

Moran y Toner señalan razones teóricas y prácticas para usar estos diseños. Las primeras incluyen poner a prueba hipótesis derivadas de conceptos; las segundas, examinar la eficacia de un programa con vistas a una práctica basada en evidencia. El texto ofrece una introducción, no una descripción exhaustiva de todas las variantes. Por ello, no se añaden secuencias específicas, reglas estadísticas o criterios

de cambio como si estuvieran explicados en esas páginas. Estudiar un diseño concreto exigiría una fuente que documentara esas decisiones adicionales. ^[1]

[Inferencia] Un ejemplo hipotético sería investigar la respuesta de un atleta a una modificación definida de su preparación, conservando observaciones a lo largo del tiempo. El planteamiento necesitaría precisar qué resultado se sigue, cuándo se registra y en qué momento se introduce la modificación. Esta organización ilustra la atención al efecto, el curso temporal y la variabilidad descrita por el capítulo. No contiene datos inventados ni demuestra que cualquier cambio observado después de la modificación proceda de ella.

La distinción con el estudio de caso protege dos usos diferentes de la profundidad individual. El estudio de caso puede documentar de manera detallada un fenómeno y su contexto; el diseño de caso único introduce una pregunta sobre intervención y resultados a través del tiempo. En ambos, la atención a una persona no autoriza automáticamente generalizar a todos los atletas. El recuadro del capítulo advierte precisamente de la dificultad de generalizar hallazgos de estudios de caso. Las posibilidades de cada procedimiento deben identificarse por su organización, no sólo por el número de participantes. ^[1]

[Inferencia] Para comunicar un estudio individual, una pauta editorial sería separar la descripción de la persona y la situación, la definición de la intervención, las observaciones realizadas y la interpretación de su evolución. En un relato retrospectivo, algunas de esas piezas pueden ser descripciones recuperadas después del acontecimiento; en un diseño de investigación, tendrían que justificarse como decisiones del estudio. La finalidad de esta pauta es evitar que el vocabulario de intervención convierta una experiencia interesante en una demostración causal sin examinar cómo fue investigada.

10. Elegir la escala temporal de la observación

Ryan y Vansteenkiste explican que la investigación de la autodeterminación utiliza perspectivas temporales diversas, desde el muestreo de experiencias hasta estudios longitudinales prolongados. Su capítulo menciona fluctuaciones de motivación y vitalidad dentro de una persona y estudios que consideran experiencias durante períodos mayores. Esta discusión aporta una cuestión metodológica: el tiempo no es únicamente la fecha en que se realizó una investigación. También forma parte de lo que se observa y de la relación que se quiere estudiar. Las variaciones momentáneas y los procesos de mayor duración necesitan preguntas diferenciadas. ^[4]

El capítulo se refiere a una teoría psicológica general y utiliza ejemplos de distintos ámbitos. Su incorporación a esta monografía compara formas de investigar; no afirma que una relación estudiada fuera del deporte se reproduzca en deportistas. Si se quisiera estudiar una fluctuación durante el entrenamiento, una transición entre

etapas o un cambio a lo largo de una temporada, habría que justificar el diseño para esa población y ese entorno. La fuente permite reconocer la diversidad de escalas, pero no aporta un calendario universal para estudiar cualquier variable deportiva. ^[4]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético sobre una experiencia antes de competir, recoger una respuesta al final de la temporada no representa la misma información que recogerla en ocasiones próximas a las competiciones. Una pregunta retrospectiva y un seguimiento de ocasiones responden a condiciones diferentes. La propuesta didáctica consiste en nombrar esas condiciones al formular el estudio. No supone que un procedimiento sea siempre mejor: cada uno tendría que examinarse según la experiencia que pretende representar, los recursos del proyecto y la interpretación buscada.

Moran y Toner añaden otra forma de tratar el tiempo al describir los diseños de caso único: estudiar efectos, curso temporal y variabilidad de una intervención o proceso sobre resultados determinados. La conexión con la discusión general de Ryan y Vansteenkiste no convierte ambas familias en un único diseño. Permite observar que distintas tradiciones pueden requerir más de una ocasión de información, aunque lo hagan para responder preguntas distintas. Una pregunta sobre la respuesta individual a una intervención no es idéntica a una pregunta sobre variaciones cotidianas de una experiencia. ^{[1][4]}

[Inferencia] La ficha de un estudio podría incluir una línea temporal explícita: cuándo se recoge cada información y qué comparación entre ocasiones se desea realizar. El esquema sería una ayuda editorial, no una demostración por sí mismo. Reunir varias ocasiones no resuelve automáticamente la interpretación causal; seguiría siendo necesario explicar qué diseño organiza las observaciones. El tiempo elegido debe permanecer visible al comunicar el resultado, para que una fluctuación breve no se presente como un rasgo permanente ni una evolución prolongada como si ocurriera en una sola sesión.

El tiempo forma parte de la pregunta

Una ocasión



Experiencia situada

Varias ocasiones de una persona



Fluctuaciones dentro de una persona



Seguimiento durante períodos más amplios

Las marcas representan ocasiones, sin fechas ni datos inventados.

Repetir observaciones no establece por sí mismo causalidad.

Síntesis editorial de las perspectivas temporales mencionadas por Ryan y Vansteenkiste. Las marcas son conceptuales, sin datos; la comparación general no atribuye resultados de otros ámbitos a deportistas. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Richard M. Ryan y Maarten Vansteenkiste (2023).

11. Conectar evidencias sin borrar sus diferencias

La sección metodológica de Ryan y Vansteenkiste describe una aproximación empírica que prueba, refina e integra formulaciones mediante evidencia convergente. Menciona investigaciones biológicas, conductuales, fenomenológicas y clínicas, y busca conectar mecanismos biológicos, influencias sociales e informes de experiencias al describir y predecir la conducta. La convergencia se presenta dentro de su metateoría. No equivale a reunir instrumentos sin explicar sus funciones, ni convierte a todas las observaciones en respuestas intercambiables a una misma pregunta. ^[4]

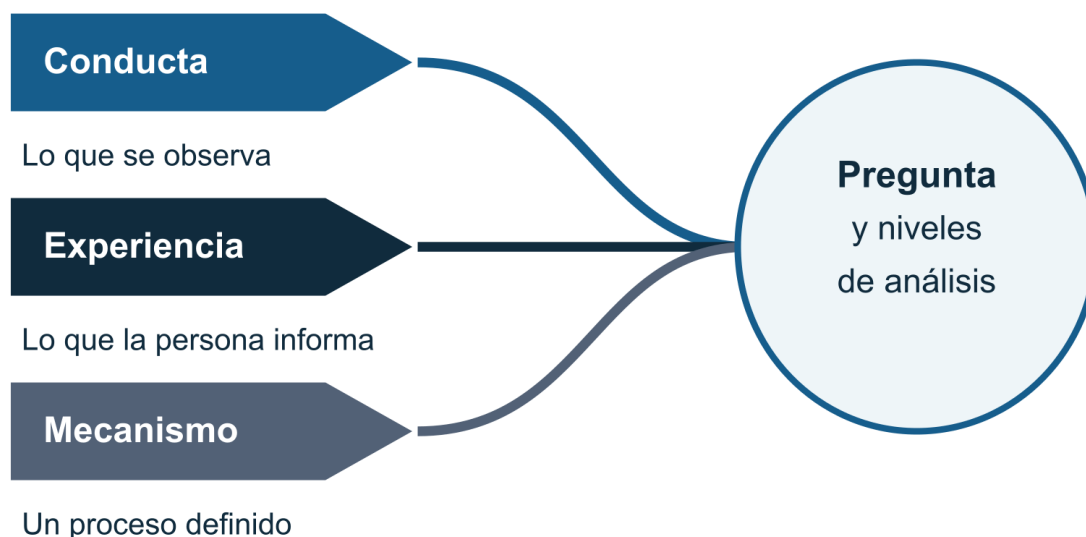
Los autores conservan un foco psicológico al tratar la conducta intencional. Su argumento distingue el nivel de análisis relevante según el fenómeno y propone estudiar mecanismos sin reducir la experiencia psicológica a ellos. El ejemplo general del capítulo compara las razones de una visita a otra persona con los procesos que sostienen una reacción de sobresalto. Aquí se mantiene como una explicación sobre niveles de análisis. No se utiliza para diagnosticar deportistas ni para afirmar que una medida cerebral revele directamente el motivo de una acción deportiva. ^[4]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético de entrenamiento, una observación podría describir lo que una persona hace, una entrevista podría explorar cómo vive la situación y otra medida podría investigar un proceso definido de forma diferente. La propuesta consiste en preguntar qué aporta cada evidencia y dónde se conectan sus significados. Si las piezas divergen, no sería suficiente elegir la que coincide con la explicación preferida. Habría que revisar la pregunta que responde cada una, el momento al que se refiere y el procedimiento mediante el que fue obtenida.

La defensa de métodos diversos también aparece en el prólogo de Filho y Basevitch. Los editores sostienen que los temas del campo requieren perspectivas teóricas y procedimientos empíricos múltiples. Esa posición comparte una apertura metodológica con la descripción de Ryan y Vansteenkiste, aunque las obras tienen propósitos diferentes. Una organiza una agenda de preguntas del deporte, ejercicio y rendimiento; la otra presenta una metateoría psicológica general. La relación establecida aquí es una comparación entre sus planteamientos, sin atribuirles un mismo estudio ni un resultado común. [\[2\]](#)[\[4\]](#)

[Inferencia] Como pauta de trabajo, la combinación de evidencias debería escribirse mediante una pregunta compartida y funciones diferenciadas. Por ejemplo, podría buscarse comprender una práctica conservando su descripción, el significado atribuido por los participantes y las condiciones en que se realiza. La integración tendría que explicar los vínculos en lugar de suponerlos. Esta propuesta evita que el uso de varias herramientas se presente como una validación automática. La evidencia convergente sigue requiriendo interpretación; su procedencia debe continuar siendo reconocible después de la síntesis.

Conectar evidencias preservando su procedencia



Integrar exige explicar los vínculos; reunir medidas no basta.

Síntesis editorial de la discusión metodológica de Ryan y Vansteenkiste sobre evidencia convergente y niveles de análisis. Los trayectos no representan equivalencias entre medidas ni una validación automática.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Richard M. Ryan y Maarten Vansteenkiste (2023).

12. Leer un proyecto didáctico de investigación

Moran y Toner cierran el capítulo con una propuesta de proyecto sobre preparación mental. Sus tres objetivos son descubrir qué significa esa expresión para los atletas, establecer la importancia que le atribuyen y estimar la proporción de entrenamiento que declaran dedicarle. El procedimiento pide contactar a tres practicantes de deportes diferentes, con al menos cinco años de participación competitiva, y solicitar permiso para grabar la entrevista. Se trata de condiciones de una actividad didáctica del libro; no se presentan aquí como criterios universales de selección para toda investigación. ^[1]

El proyecto reúne información de distinta forma. Incluye una pregunta sobre el significado de la preparación mental, una valoración de importancia entre cero y cinco, descripciones de actividades físicas y mentales, y porcentajes aproximados de tiempo. Esa combinación permite estudiar cómo responden unas personas a preguntas relacionadas, sin convertir el conjunto en un ensayo de intervención. No se mide en ese ejercicio el efecto de una práctica sobre una actuación controlada. Los objetivos se mantienen próximos al contenido de las respuestas solicitadas. ^[1]

[Inferencia] Leer el proyecto como diseño permite elaborar una ficha de correspondencias. El objetivo sobre significado se vincularía con la descripción del participante; el de importancia, con su valoración; el de tiempo, con su estimación. La ficha sería una síntesis editorial del ejercicio. Su valor didáctico consiste en evitar que una pregunta sustituya a otra: el porcentaje estimado no define por sí mismo qué actividades incluye la persona, y la importancia declarada no demuestra que dedique más tiempo ni que obtenga un resultado mejor.

El libro propone comparar y contrastar las respuestas, y abre la posibilidad de que aparezca una diferencia entre la importancia atribuida y el tiempo dedicado. Esa posibilidad no constituye un resultado publicado del proyecto. Los autores también preguntan cómo interpretar lo encontrado si aparece tal diferencia y qué dicen los atletas si no aparece. Conservar ambas posibilidades es parte de la lectura rigurosa del ejercicio: no hay que convertir la expectativa propuesta en la conclusión de entrevistas que todavía no se han realizado. ^[1]

[Inferencia] Si se adaptara esta actividad a un trabajo formativo, habría que distinguir la reproducción de las condiciones del ejercicio y las modificaciones introducidas. Cambiar la experiencia de los participantes, el tipo de deporte o la forma de preguntar implicaría describir otro proyecto. Esta pauta no impide adaptar una actividad; pide que su procedencia y sus decisiones permanezcan claras. La propuesta del libro permite aprender a conectar objetivos y preguntas, pero no resuelve por sí misma todos los requisitos de un estudio más amplio ni acredita que tres entrevistas representen al conjunto de deportistas.

13. Reconocer qué respuestas ofrece el proyecto

El ejercicio de preparación mental ofrece una oportunidad para distinguir materiales y conclusiones. Las respuestas sobre significado describen lo que cada participante entiende; las valoraciones expresan importancia atribuida; los porcentajes son estimaciones solicitadas a los atletas. Moran y Toner plantean comparar esas respuestas y preguntar si el tipo de deporte introduce diferencias en sus opiniones. El contenido del proyecto permite trabajar con la diversidad de respuestas. No presenta datos ya recogidos, resultados estadísticos ni una conclusión sobre qué práctica incrementa el rendimiento. ^[1]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, dos participantes podrían asignar la misma importancia a la preparación mental y describir actividades diferentes. Otro podría declarar poco tiempo porque entiende esa preparación como una actividad separada, mientras alguien la incluye dentro de una práctica física. Estas situaciones se ofrecen para enseñar una dificultad de interpretación, no como hallazgos del libro. Antes de comparar porcentajes, habría que examinar qué está incluyendo cada persona en su

respuesta. La similitud numérica no resolvería por sí misma una diferencia de significado.

[Inferencia] Otro ejemplo hipotético sería encontrar una distancia entre importancia declarada y tiempo estimado. El ejercicio no permitiría atribuir automáticamente esa distancia a falta de compromiso. Podrían formularse preguntas adicionales sobre lo que los participantes entienden, las actividades que realizan y el contexto de sus estimaciones, sin presentarlas como causas comprobadas. La finalidad sería precisar la interpretación y diseñar un trabajo posterior. Una entrevista orientada a explorar puede producir nuevas preguntas además de describir las respuestas disponibles.

El prólogo de Filho y Basevitch propone precisamente partir del estado del conocimiento y formular asuntos pendientes. Su planteamiento ayuda a conservar la función de una pregunta posterior: identificar qué todavía necesita estudio. No se debe anunciar como descubierto aquello que sólo ha quedado propuesto. En el caso del ejercicio, pasar de explorar significados a estudiar la utilidad de una preparación requeriría justificar otra pregunta y otro diseño. El libro de preguntas y el proyecto didáctico coinciden en conservar espacio para investigar, aunque no constituyen una sola investigación. ^{[1][2]}

[Inferencia] Una comunicación formativa del ejercicio podría separar tres apartados: qué se preguntó, qué respondieron los participantes y qué cuestiones surgieron al comparar. Cada apartado tendría una función distinta. Los dos primeros documentarían el procedimiento y el material de ese trabajo; el tercero expresaría interpretaciones y propuestas que tendrían que marcarse como tales. Esta organización es una pauta editorial. Permite convertir una actividad de aprendizaje en un relato claro sin añadir datos ausentes, atribuir respuestas a personas ficticias o presentar una recomendación de práctica como eficacia establecida.

14. Presentar el estudio y mantener abiertas sus fronteras

Las fuentes examinadas ofrecen una base introductoria para elegir métodos, no un catálogo completo de todos los procedimientos de investigación. Moran y Toner describen de forma breve fortalezas y debilidades de varios métodos. Ryan y Vansteenkiste explican una pluralidad de evidencias dentro de una teoría general. Basevitch y Filho, en el epílogo de su volumen, reconocen que la primera edición deja áreas fuera y proponen continuar actualizando temas y preguntas. La presencia de una cuestión en un libro no agota su investigación, y su ausencia no demuestra que carezca de importancia. ^{[1][3][4]}

El epílogo distingue además preguntas del volumen y lecturas recomendadas. Ambas cantidades suman 125, pero son unidades diferentes: una corresponde a problemas propuestos y otra a publicaciones seleccionadas por los colaboradores. La monografía no incorpora esas lecturas internas como si se hubieran consultado directamente.

Tampoco afirma que la propuesta de futuras ediciones o de una plataforma de intercambio descrita en 2021 se haya realizado. El alcance verificable de esta lectura corresponde al contenido de las obras disponibles y a sus fechas, no al estado actual de todas las líneas de investigación. ^[3]

[Inferencia] Para presentar un estudio, una pauta de organización sería hacer reconocibles la pregunta, la población, el contexto, el diseño, la información recogida y la interpretación. Una investigación descriptiva debería conservar qué describe; una correlacional, qué relaciona; una experimental, qué variación introduce y qué comparación sostiene; una de caso único, cómo organiza intervención y observaciones temporales. La pauta sintetiza las diferencias de Moran y Toner. No reemplaza los requisitos técnicos de cada diseño ni establece por sí misma que un trabajo los cumpla. ^[1]

[Inferencia] Una segunda pauta consiste en mantener visibles las preguntas que siguen pendientes. Si un estudio explora significados, puede dejar abierto cómo se relacionan con conductas; si examina una tarea, puede dejar abierta la transferencia a otras situaciones; si compara ocasiones de una persona, puede dejar abierta la relación con otras poblaciones. Estas posibilidades son ejemplos de delimitación editorial, no objeciones automáticas a cualquier trabajo. Señalar una frontera permite reconocer con precisión el aporte realizado y decidir qué nueva información sería necesaria para ampliarlo.

La comparación metodológica de Ryan y Vansteenkiste concluye esta lectura recordando que los métodos se sitúan dentro de preguntas y explicaciones psicológicas. Su propuesta de conectar niveles conserva la diversidad de evidencias y la centralidad del fenómeno investigado. Para estudiar deporte y ejercicio, la elección del método debe mantener esa relación, sin trasladar como hecho deportivo un ejemplo de otro ámbito. La contribución de esta monografía es ofrecer un recorrido introductorio por decisiones de diseño, con ejemplos hipotéticos identificados y con las preguntas de las fuentes tratadas según lo que efectivamente son: asuntos que requieren investigación. ^[4]

Referencias bibliográficas

1. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). Editorial El Manual Moderno.

Capítulo 1. Presentación de la psicología del deporte. Disciplina y profesión

2. Filho, E., & Basevitch, I. (2021). Foreword. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field (pp. ix–xii). Oxford University Press.

Foreword

3. Basevitch, I., & Filho, E. (2021). Afterword. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field (pp. 363–366). Oxford University Press.

Afterword

4. Ryan, R. M., & Vansteenkiste, M. (2023). Self-determination theory: Metatheory, methods, and meaning. En R. M. Ryan (Ed.), The Oxford handbook of self-determination theory (pp. 3–31). Oxford University Press.

Self-Determination Theory: Metatheory, Methods, and Meaning

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html