

**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON**  
**FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS**



**PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE**  
**PROPUESTA DIDACTICA PARA LA PREPARACION DEL**  
**DEPORTISTA UNIVERSITARIO DE ALTO RENDIMIENTO**

**POR:**

**JUAN MANUEL SANCHEZ LOZANO**

**Como requisito parcial para obtener el Grado de**  
**MAESTRIA EN FORMACION Y CAPACITACION**  
**DE RECURSOS HUMANOS**

**DIRECTOR DE TESIS:**

**M. C. BENIGNO BENAVIDES MARTINEZ**

**Septiembre, 2003**

TM  
Z7125  
FFL  
2003  
.S26



1020148996



# UANL

---

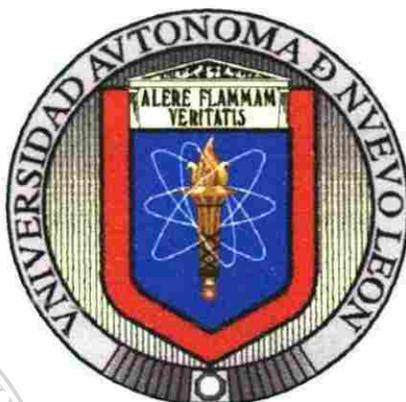
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS**



**PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE: PROPUESTA  
DIDÁCTICA PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA  
UNIVERSITARIO DE ALTO RENDIMIENTO**

---

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Por

**JUAN MANUEL SÁNCHEZ LOZANO**

**Como requisito parcial para obtener el grado de  
MAESTRÍA EN FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN DE RECURSOS  
HUMANOS**

**Septiembre de 2003**



# UANL

---

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



**FONDO  
TESIS**

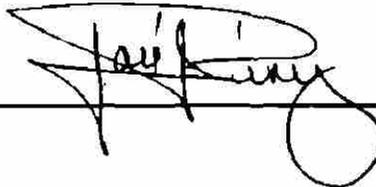
**PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE: PROPUESTA  
DIDÁCTICA PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA  
UNIVERSITARIO DE ALTO RENDIMIENTO**

Aprobación de la Tesis:

M.C. Benigno Benavides Martínez  
Presidente:



M.C. José Alberto Pérez García  
Secretario:



M.C. Gabriela Adriana Elizondo Regalado  
Vocal:



M.C. Rogelio Cantú Mendoza  
Subdirección de Estudios de Posgrado:



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

## AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi mas profundo agradecimiento a las autoridades de la Dirección General de Deportes, Facultad de Psicología y Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, que me brindaron la confianza y apoyo necesario para la consecución de esta investigación.

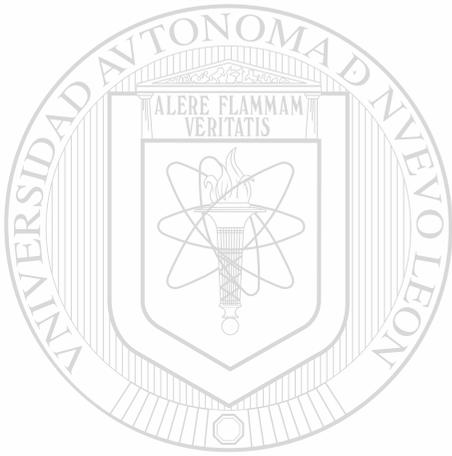
Quiero dar las gracias a mis alumnos, por participar en cada uno de mis cursos, talleres y conferencias sobre psicología aplicada al deporte, fue, a través de esas experiencias que me permitieron afianzar muchas ideas para la realización de este diplomado.

Deseo manifestar mi gratitud a los entrenadores y deportistas de los equipos representativos "TIGRES" de la Universidad Autónoma de Nuevo León por su disponibilidad y colaboración, permitiéndome trabajar a su lado, recabando información muy valiosa a través de la observación en sus entrenamientos y competencias, gracias también, por aceptar la aplicación de test psicológicos predictores del rendimiento deportivo.

Finalmente agradezco a los maestros, cuerpo técnico, entrenadores, profesores de educación física, administradores del deporte y deportistas, que al saber de este proyecto de investigación me guiaron con sus brillantes criticas y consejos.

Para honrar la dulce memoria de  
mi padre, fiel instructor de mi vida.

A los entrenadores, deportistas y  
estudiantes de la actividad física y  
ciencias del ejercicio, que reconocen la  
eficacia de la preparación psicológica  
en el proceso de entrenamiento para  
ser más competitivos.



A mis colegas que comparten la  
idea de que los deportes, se juegan  
con los brazos, las piernas y la espalda,  
pero fundamentalmente del cuello para  
arriba.

---

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



## RESUMEN

Juan Manuel Sánchez Lozano

Fecha de graduación: septiembre de 2003

Asesor de Tesis: Benigno Benavides Martínez

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Facultad de Filosofía y Letras

**Título del estudio:** PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE:  
PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA PREPARACIÓN DEL  
DEPORTISTA UNIVERSITARIO DE ALTO RENDIMIENTO

**Área de conocimiento:** Ciencias Sociales

**Propósito y método del estudio:** La Universidad Autónoma de Nuevo León se ha caracterizado por ser una Institución de educación superior en búsqueda continua de la superación, adecuándose y modernizándose permanentemente de acuerdo a los requerimientos de la realidad nacional y mundial. Tal es el caso del proyecto VISION 2006 de la U.A.N.L., donde se plasman las directrices para lograr ser la mejor universidad pública de México. En este sentido orientados al mejoramiento de calidad y pertinencia en la formación integral de los universitarios que corresponde a la misión del programa institucional *EDUCACIÓN PARA LA VIDA* que ofrece rumbo y certidumbre como institución científica y humanista de cultura superior al servicio de la sociedad. Acorde con lo anterior la Dirección General de Deportes de la U.A.N.L. se propone mediante esta Tesis, poner en marcha en Febrero de 2004 el diplomado "La Psicología del deporte y el entrenador profesional" acción necesaria para atender las demandas de profesionalización en el entrenador y en el deportista.

El propósito principal de esta tesis es responder a la necesidad de fundamentar solidamente este diplomado.

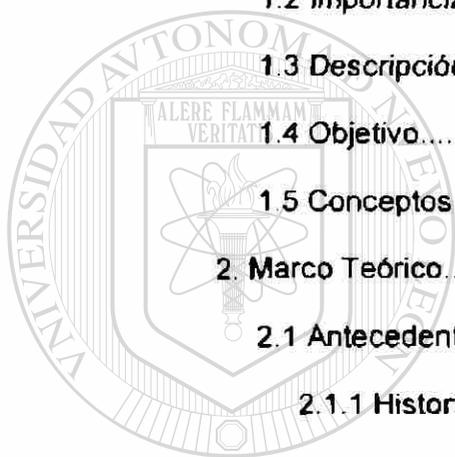
La presente es una investigación descriptiva-cualitativa en la que se analizó la perspectiva local, nacional e internacional del deporte profesional, incluyendo información relevante del antecedente histórico de la Psicología en el deporte en este contexto, así como referencia teórica para sustentar las estrategias pedagógicas aplicadas en el diseño de este diplomado.

**Contribuciones y conclusiones:** El entrenador, el preparador físico, profesores de educación física, psicólogos con aplicación en el área del deporte, licenciados en ciencias del ejercicio y organización deportiva, administradores del deporte y el propio deportista contarán con una capacitación bien fundamentada, que aplicada conforme a los lineamientos aquí propuestos, lo llevarán a obtener mejores resultados en el rendimiento deportivo, ya que contarán con una formación que le permitirá aplicar los conocimientos y habilidades de la Psicología en pro de la obtención de estos objetivos.

## TABLA DE CONTENIDO

### PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA UNIVERSITARIO DE ALTO RENDIMIENTO

Capítulo	Página
1. Introducción .....	01
1.1 Problema a investigar.....	01
1.2 Importancia del estudio.....	03
1.3 Descripción general.....	03
1.4 Objetivo.....	04
1.5 Conceptos relevantes.....	04
2. Marco Teórico.....	07
2.1 Antecedente científico.....	07
2.1.1 Historia de la psicología del deporte.....	07
2.1.2 Organismos nacionales e internacionales.....	14
2.1.3 La psicología del deporte en México.....	17
2.1.4 Teorías psicológicas.....	23
2.1.5 Teorías del aprendizaje.....	32
2.1.6 Teorías del diseño curricular.....	38
3. Método.....	44
3.1 Planteamiento del problema.....	44
3.1.1 Preguntas de investigación.....	44
3.1.2 Objetivos.....	44
3.2 Justificación.....	45
3.3 Hipótesis.....	46



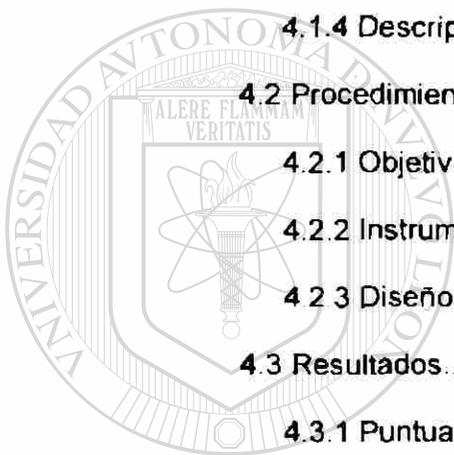
UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



3.4 Procedimientos.....	47
<b>4. Fundamentación del diplomado en la psicología del deporte y el entrenador profesional.....</b>	<b>48</b>
4.1 Perfil de Estados de Animo (POMS).....	48
4.1.1 Definición de los POMS con base en la psicología general.....	48
4.1.2 Definición de los POMS con base en la psicología aplicada al deporte.....	49
4.1.3 Usos del POMS.....	50
4.1.4 Descripción de la escala.....	50
4.2 Procedimientos.....	51
4.2.1 Objetivo.....	51
4.2.2 Instrumento de medida.....	51
4.2.3 Diseño de la muestra.....	54
4.3 Resultados.....	56
4.3.1 Puntuaciones.....	56
4.3.2. Gráficas individuales de la aplicación de la prueba POMS.....	57
<b>5. Propuesta didáctica para el diplomado en la psicología del deporte y el entrenador profesional.....</b>	<b>68</b>
5.1 Programa general del diplomado.....	68
5.2 Carta descriptiva del diplomado.....	73
5.3 Material de difusión del diplomado "La Psicología del Deporte y el Entrenador Profesional.....	81
<b>6. Recomendaciones.....</b>	<b>86</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>88</b>
<b>Referencias electrónicas.....</b>	<b>90</b>



U A N L

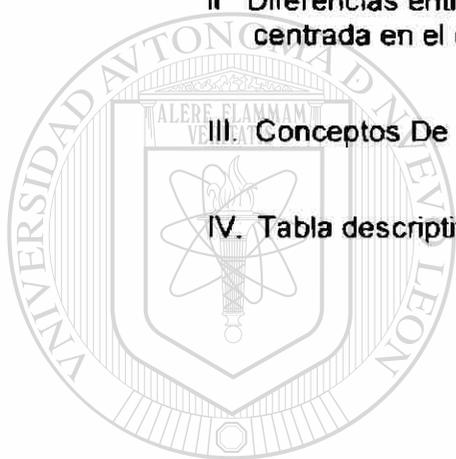
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



## LISTA DE TABLAS

<b>Tabla</b>	<b>Páginas</b>
I Aportaciones destacadas en la Psicología del Deporte, contexto internacional .....	10
II Diferencias entre la educación convencional y la educación centrada en el estudiante .....	33
III. Conceptos De Curriculum .....	39
IV. Tabla descriptiva de la composición del currículo .....	42



# UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

# 1. INTRODUCCION

## 1.1 Problema a investigar

Muchas son las actividades que los jóvenes necesitan satisfacer en esta etapa de su vida, el deporte apoya indiscutiblemente las necesidades de interacción social positiva, los jóvenes quieren pertenecer y necesitan oportunidades para formar relaciones sociales positivas tanto con adultos como con compañeros.

Por otra parte la necesidad de estructura y límites claros, expectativas y pertenencia, en este caso el deseo de participar significativamente con la familia, la escuela y la sociedad.

El deporte permite esa necesidad de autodefinición e identidad que los jóvenes requieren, es decir, tener la oportunidad de convertirse en individuos, de definir su sentido de autoconcepto basado en información positiva de otros así como de autonomía y autocontrol.

El deporte no solo revela aspectos cruciales de lo humano, sino que es, fundamentalmente una parte integral de la sociedad. El deporte permite reflexionar sobre lo social y los mecanismos básicos de creación de identidades.

La investigación y estudio del deporte nos permite entender este fenómeno en forma más completa y por lo tanto mejorar su uso para beneficio del mismo ser humano. Si enfocamos lo anterior hacia un nivel de mayor especialización se vuelve indispensable la formación de profesionistas bien preparados y conscientes de su compromiso por llevar al deportista de alto rendimiento a destacar en su actividad específica. Durante mucho tiempo, esta preparación se basó en un entrenamiento físico, técnico y táctico, pero la parte etérea del "ser" humano pasaba a segundo término.

La psicología como ciencia es un área que nos brinda la oportunidad de conocer los motivos y conductas de los individuos, por lo que consideramos que el manejo de los principios teóricos de esta disciplina aplicada al deporte enriquecería no solo la preparación física del deportista sino que se generaría de esta manera esa parte fundamental que es la preparación psicológica y así tener mejores posibilidades de éxito.

En el campo del deporte la psicología tiene como objetivo vencer un cierto número de “debilidades” que alteran las marcas de los deportistas. La falta de confianza, el estrés y la ansiedad son las principales manifestaciones, esta inestabilidad emocional no parece tener una explicación racional, pero inquieta realmente porque ya no se es dueño de sí, la presión que se ejerce sobre un deportista es muy fuerte, al principio viene del exterior. Los padres, la familia, los amigos, el entrenador, los medios, la presión también es interior. El deportista tiene una cierta estima de sí mismo, una imagen que intenta mantener y aún mejorar. Para triunfar, para conseguir su más alto nivel de competición, el deportista ha de tener confianza en sí mismo. El miedo a ser juzgado o a ser puesto en duda hace que algunos a su vez duden de sus posibilidades perdiendo confianza en sí mismos, desarrollan un sentimiento de inferioridad, la mayor parte de las veces imaginaria.

En este sentido y con la finalidad de brindar una preparación integral en el deportista se propone la creación de un diplomado que incorpore las bases psicológicas al método de trabajo habitual de un entrenador, buscando como objetivo, el desarrollo de nuevas habilidades en su formación profesional conociendo los procesos que intervienen en el comportamiento humano dentro de la práctica deportiva.

## 1.2 Importancia del estudio

Las tendencias mundiales de la preparación del deportista de alto rendimiento van hacia la formación de profesionales que estén orientados a ser exitosos en su tarea, entendiendo por esto que deberán participar activamente asumiendo nuevas responsabilidades en su actuación como entrenadores rompiendo viejos paradigmas.

Por otra parte es necesario facilitar a los entrenadores una formación integral en su esfera de acción y no solamente una formación para afrontar las necesidades específicas de su área o especialidad.

Como parte de la Universidad Autónoma de Nuevo León, la Facultad de Organización Deportiva y la Dirección General de Deportes serían el eje principal que llevará acabo esta propuesta, haciendo eco a un proceso de perfeccionamiento continuo respondiendo a los lineamientos expuestos en el proyecto *Educación para la Vida*, así como en otros documentos a saber la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), Consejo Nacional del Deporte de la Educación A.C. (CONDDE) , el Comité Olímpico Mexicano (COM), etc.

## 1.3 Descripción general

La presente investigación contiene las bases que establecen la necesidad de integrar aspectos psicológicos en la preparación de deportistas de alto rendimiento, lo que conlleva a brindar asesoría y capacitación al

entrenador deportivo, de tal forma que se proyecte la integración de los aspectos psicológicos en su trabajo de campo.

Dentro del Marco Teórico comenzamos con los fundamentos históricos en el mundo que hacen referencia al concepto "psicología del deporte" de igual modo incluimos información sobre los organismos e instituciones que regulan el deporte universitario de primer nivel, tanto en el entorno nacional como internacional, así como una relación de referencias electrónicas de revistas especializadas y otros sitios de gran aportación al tema particular de *psicología del deporte*.

De igual forma en este apartado dedicamos un espacio a las teorías básicas de la Psicología que apoyan la labor del entrenador físico de alto rendimiento, para continuar con los aspectos teóricos relacionados con el diseño curricular que fundamenta el Diplomado aquí propuesto.

#### 1.4 Objetivo

En esta investigación se propone el desarrollo de un Diplomado que facilite al entrenador adquirir las habilidades y conocimientos de la psicología del deporte para que pueda aplicarlas en su trabajo de campo con el deportista de alto rendimiento. La propuesta está integrada por el programa sintético del diplomado, así como el diseño de trabajo del primer módulo incluyendo: carta descriptiva y material didáctico.

#### 1.5 Conceptos relevantes

A continuación presentamos algunos de los conceptos más utilizados en esta Tesis como referencia general con el fin de facilitar la lectura de la presente investigación:

- Alto rendimiento: relación entre el trabajo útil obtenido por el deportista y la cantidad de energía consumida.

- **Autocontrol:** control realizado por uno mismo de un cierto número de funciones fisiológicas o de comportamientos generalmente involuntarios.
  - **Ansiedad:** estado tenso de la psique, frente a un peligro indeterminado e inminente acompañado de un sentimiento de inseguridad. Estado de inquietud o zozobra del ánimo.
  - **Ansiógeno:** agente nocivo que produce ansiedad.
  - **Biomecánica:** ciencia que estudia el origen y naturaleza de la fuerza y acciones del hombre.
  - **Cineantropometría:** ciencia que estudia el movimiento, proporciones y medidas del cuerpo humano.
  - **Competitividad:** motivación para buscar el éxito en la competición.
  - **Conducta:** nombre genérico para todos los modos de reacción muscular o glandular del organismo frente al estímulo.
  - **CONADE:** Comisión Nacional del Deporte.
  - **CONDDE:** Consejo Nacional del Deporte de la Educación.
  - **COM:** Comité Olímpico Mexicano.
- 
- **COI:** Comité Olímpico Internacional.
  - **Cognitivo:** conjunto de estructuras y actividades psicológicas cuya función es el conocimiento por oposición a los dominios de la efectividad, es decir, de lo que es capaz de conocer.
  - **Conductualista:** enfoque científico que se asigna el comportamiento como objeto de estudio y la observación como método (Watson).
  - **Constructivista:** corriente del psicoanálisis donde el analista elabora la historia del paciente a partir de fragmentos dispersos que éste le revela.
  - **Creatividad:** capacidad humana de producir contenidos mentales de cualquier tipo.

- Deporte: conjunto de los ejercicios físicos que se presentan en forma de juegos individuales o colectivos practicados observando ciertas reglas.
- Deportista: persona aficionada a los deportes entendida en ellos o que los practica por profesión.
- Desarrollo psicomotor: estudia el origen y naturaleza de los fenómenos motores de los procesos psíquicos o cerebrales.
- Entrenador: persona encargada de adiestrar, ejercitar y preparar para la práctica a los deportistas.
- Estrés: situación de un individuo o de alguno de sus órganos o aparatos que por exigir de ellos un rendimiento muy superior al normal, los pone en riesgo próximo a enfermar.
- Hipnosis: estado modificado de conciencia provocado por sugestión.
- Motivación: intensidad y dirección del comportamiento individual que tiene por objeto estudiar cómo determinadas variables del entorno y carácter personal afectan de una parte, al esfuerzo y persistencia en la realización de conductas instrumentales y de otra, a la elección de actividades.
- NASPSPA: North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y de la Actividad Física), creada en 1967 reconocida por las leyes del Estado de Indiana como una asociación no lucrativa.
- Psicoanálisis: método de investigación psicológica que tiene por objeto dilucidar el significado inconsciente de la conducta y cuyo fundamento se encuentra en la vida psíquica formulada por Freud.
- Psicología: ciencia que estudia el comportamiento humano.
- Psicología del deporte: subdisciplina de la psicología, que aplica los principios de la psicología en el ámbito deportivo y de la actividad física.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Antecedente Científico**

Como teoría para la fundamentación de la presente tesis se establecen cuatro apartados principales:

Los antecedentes históricos del manejo y aplicación de la "Psicología del deporte" en el mundo.

Referencia sobre los organismos e instituciones nacionales e internacionales que apoyan y/o regulan de alguna manera los lineamientos del deporte profesional.

Los fundamentos teóricos sobre los estudios de la psicología y sus diferentes corrientes, destacando las relacionadas con el tema de esta investigación.

Los fundamentos teóricos correspondientes al desarrollo del diseño curricular enfocado a la creación de cursos.

#### **2.1.1 Historia de la Psicología del deporte**

Conocer el desarrollo histórico de la Psicología deportiva, ayuda de forma importante a comprender lo fundamental de un saber, "No se puede conocer de forma adecuada una ciencia si se ignora su historia" (Comte, 1830). El desarrollo histórico de una ciencia servirá como criterio de referencia para determinar cómo se ha ido construyendo y por qué han perdurado determinados contenidos, mientras otros eran abandonados.

Resulta difícil señalar una fecha concreta para determinar el comienzo de la Psicología del deporte. Los primeros estudios experimentales aparecieron a finales del siglo XIX, aunque no de forma sistemática. En el primer cuarto del siglo XX se manifiesta un mayor interés por la aplicación de la psicología al deporte y desde entonces, ese interés ha crecido de tal forma que, en la actualidad, se puede hablar de una especialidad psicológica consolidada.

La Psicología deportiva se inicia con estudios teóricos y empíricos aislados, pero no alcanza el rango de disciplina académica hasta la década de los sesenta, cuando se constituye en un campo propio de estudio y aplicación.

Durante la segunda mitad del siglo XX y especialmente en los últimos años, estamos asistiendo a una gran difusión de la psicología del deporte; sin embargo, sus temas y preocupaciones son tan antiguos como la propia psicología experimental y se gestan en los mismos momentos de su implementación como ciencia independiente.

Puestos a elegir momentos cruciales para este campo de la psicología, necesariamente tendríamos que citar Barcelona (1963), donde durante un congreso dedicado a la medicina deportiva, se diseñó la necesidad de creación de una asociación internacional de técnicos dedicados a esta especialidad. Posteriormente en Roma (1965) se celebraría el primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte, constituyéndose allí definitivamente la Asociación Internacional de Psicología del Deporte, siendo elegido como su primer presidente el psiquiatra italiano Feruccio Antonelli e indudablemente, el gran espaldarazo en el nivel mundial vendría dado por la constitución en 1986 de la División 47 de la American Psychological Association, denominada *Exercise and Sport Psychology*.

Indudablemente, a lo largo de la historia y del mundo, un gran número de investigadores y universidades han realizado grandes aportaciones en

este tema de la Psicología en el Deporte. Para mostrar una visión general de este desarrollo, elaboramos un cuadro en el que se destaca la participación por países de estos hombres e instituciones, así como sus aportaciones.

La tabla está dividida en cuatro etapas que abarcan:

1. Etapa de precursores: contiene las primeras investigaciones formales, tanto teóricas como prácticas sobre Psicología del deporte.
2. Etapa de Formación: surgen especialistas en diversas ramas y estudios de la Psicología del deporte y se consolidan cátedras formales dentro de la enseñanza de esta especialidad.
3. Etapa de Crecimiento: Surge el interés por otros aspectos importantes de la investigación científica, así como la publicación de artículos y libros detallando estos estudios.
4. Etapa de Consolidación: La creación en diversas partes del mundo de organismos, asociaciones e instituciones que integran actividades prácticas y de investigación sobre la Psicología del deporte.

A continuación presentamos la tabla que nos muestra un contexto general de este desarrollo histórico de la Psicología del Deporte.

Tabla I. Aportaciones destacadas en la Psicología del Deporte, contexto internacional (González, 1997)

Etapa	País	Representante	Aportación
<b>Precusores</b>	E.U.	Fitz (1895), Norman Triplett (1898), Anderson (1899), Cummins (1914), Murphy (1916)	Realizaron los primeros experimentos en Psicología del Deporte sobre <i>aprendizaje y rendimiento motor</i> .
	E.U.	G.T.W. Patrick (1903)	Estudio de motivación de audiencias deportivas.
	Alemania	Wilhem Wundt (1879 – 1919)	Determina los procesos de la Psicología moderna en el deporte del reflejo, impulso voluntario, percepción, cognición y juicio entre otros.
	Brasil	Departamento de árbitros Federación Faulista de Fútbol (1954)	Creación de tres laboratorios de investigación del ejercicio con énfasis en biomecánica, cineantropometría, fisiología y Psicología.
	España	José Ma. Cagigal (1957)	Crea un ensayo <i>Hombres y deporte</i> , posteriormente publica dos libros sobre Psicología y pedagogía del deporte.
	Portugal	Dr. Antonio De Paula Brito (1978)	Es el primer profesor en Psicología del Deporte y primer Presidente de la Sociedad Portuguesa de Psicología Deportiva.
	Alemania Federal	Newmann (1957)	Estudió las diferencias de personalidad en tres grupos de sujetos deportistas de deportes competitivos, deportistas recreativos y no deportistas.

Etapa	País	Representante	Aportación
<b>F o r m a c i o n</b>	<b>Alemania</b>	R.W. Schulte, N. Sippel y F. Giese (1921 – 1930)	Investigación sobre la actividad física y Psicología del deporte.
	<b>U.R.S.S.</b>	Peter Rudik, A. Z. Puni (1925 – 1945)	Padres de la Psicología del Deporte en Rusia enfocándose a la influencia de la personalidad en el deporte.
	<b>E.U.</b>	Colleman Griffith (1925)	Primer profesor americano de Psicología del Deporte. Desarrolló estudios sobre habilidades psicomotoras, factores de aprendizaje y variables de personalidad.
	<b>Roma</b>	Antonelli Ferruccio (1965)	Creación del Primer Congreso Internacional de la Psicología del Deporte.
	<b>Francia</b>	Bouet, Digo y Missenard (1965)	Establecieron evaluaciones médico fisiológicas, Bouet trabajó sobre motivaciones deportivas.
	<b>Brasil</b>	Benno Becker Junior, Sandra Cavasini, Joao Alberto Barreto (1975)	Inician la segunda generación de psicólogos con acentuación en el deporte.

Continuación Tabla I

Etapa	País	Representante	Aportación
U n e s t e m e n t e	E.U.	C. O. Jackson (1933)	Realizó un estudio experimental del temor sobre la coordinación muscular.
	E.U.	Howell (1953)	La influencia del estrés sobre el rendimiento deportivo.
	E.U.	Jhonson y Hutton (1955)	Estudios sobre los antecedentes y efectos del deporte combativo en la personalidad .
	E.U.	Robert N. Singer (1967)	Publica el libro: <i>Aprendizaje motor y rendimiento humano y aportaciones de Psicología.</i>
Etapa	País	Representante	Aportación
D e s t e m e n t e	Checoslovaquia	Varek y Crafty (1954)	Fundación de la Sociedad Nacional de Psicólogos del Deporte.
	España	Raig Ibáñez (1965-1966)	Publicación de la Primera revista española con temas de Psicología del Deporte.
	Canadá	B. Willbert (1969)	Crea la Sociedad Canadiense para el Aprendizaje Psicomotor y la Psicología del Deporte.

Continuación Tabla I

	<b>España</b>	La Sociedad Internacional de la Psicología del Deporte	Crea la Revista Internacional de Psicología del Deporte con vigencia hasta la fecha.
	<b>E.U.</b>	U. de NASPSPA (1973)	Elaboración de textos bajo el título: <i>Psicología del comportamiento motor y del deporte.</i>

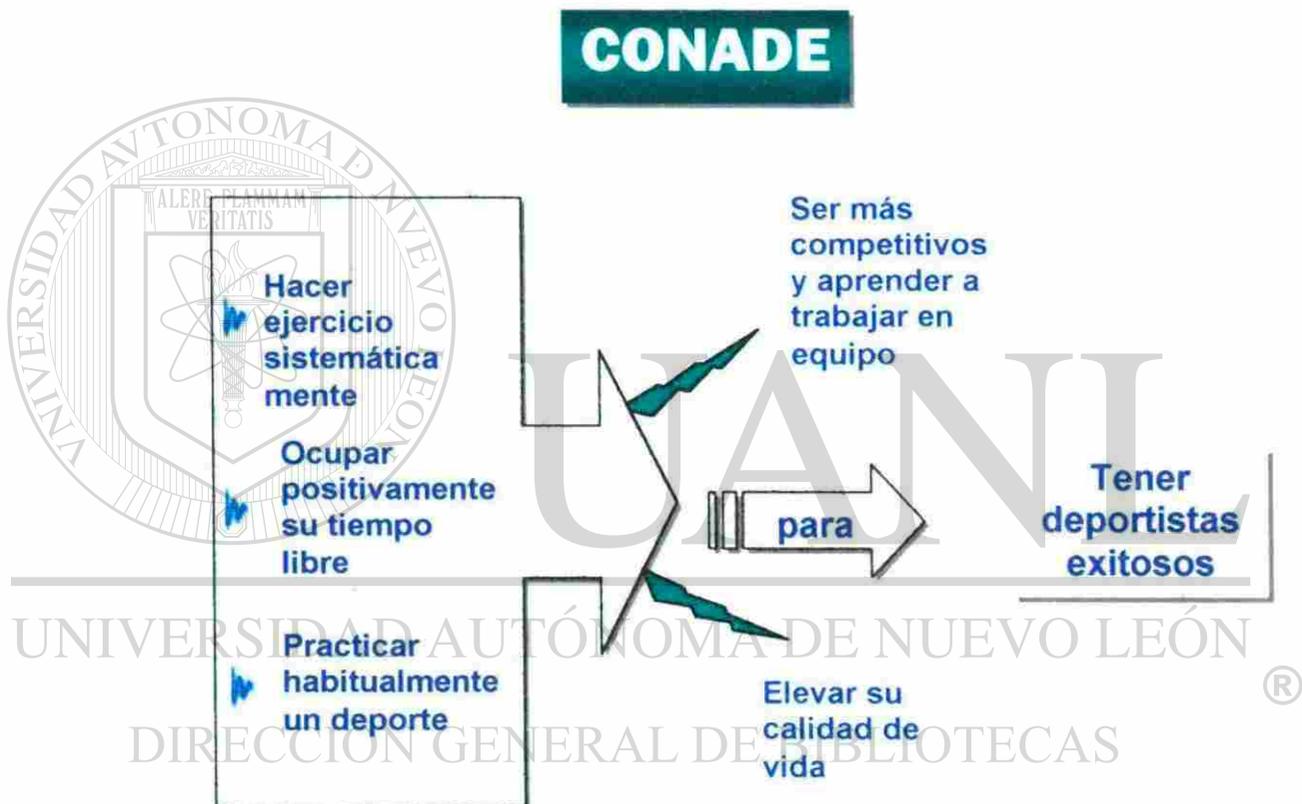
Continuación Tabla I

En la actualidad el desarrollo de este tema se ha venido incrementando en un contexto que, según Juan A. Mora M. (*Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*, Madrid: Pirámide. 2000) abarca cuatro vertientes de desarrollo:

1. Amplia aparición de revistas especializadas en psicología del deporte.
2. Aumento paulatino de las asociaciones tanto regionales o nacionales como internacionales dedicadas a los temas de psicología del deporte.
3. Ampliación de las líneas de investigación, manteniéndose algunas clásicas, como el aprendizaje motor, tiempo de reacción, etc., sostenimiento de algunas, como deporte y salud, y aparición de otras novedosas, como estrategias cognitivas en las personas que ejercitan diversos deportes.
4. Continua aparición de manuales genéricos centrados en esta área del saber, lo que nos evidencia una consolidación de la misma.

## 2.1.2 Organismos Nacionales e Internacionales

La Comisión Nacional del Deporte (CONADE) es el organismo encargado de fomentar y promover la Cultura Física, la Recreación y el Deporte en nuestro país para que los mexicanos puedan:



## CONADE (Historia)

Por decreto publicado en el *Diario Oficial de la Federación* de fecha 13 de diciembre de 1988 se crea la Comisión Nacional del Deporte, como órgano desconcentrado de la Secretaría de Educación Pública, encargándosele la promoción y el fomento del deporte y la cultura física, así como atender las funciones que tenía encomendadas el Consejo Nacional de Recursos para la Atención de la Juventud (CREA).

Además de propiciar el aprovechamiento racional y adecuado de los recursos que la Administración Pública Federal destina al deporte y la cultura física, dicha Comisión se ocupará de formular, proponer y ejecutar la política nacional respectiva, así como proponer mecanismos de coordinación entre las autoridades federales y los gobiernos de los estados, a fin de impulsar el desarrollo del deporte y del deportista.

### **Visión 2025**

Queremos que México sea reconocido como un país con alto nivel de Cultura Física en donde se practique la actividad física, la recreación y el deporte a través de programas permanentes y sistemáticos que apoyen la formación de mexicanas y mexicanos más sanos, competentes y competitivos, con un amplio potencial de trabajo en equipo que se refleja en un mayor desarrollo social y humano, en una integración comunitaria solidaria, que estimule un mejoramiento de las condiciones de vida de la población y que genera deportistas de excelencia internacional.

### **Misión**

Crear, desarrollar e implantar políticas de estado que fomenten la incorporación masiva de la población a actividades físicas, recreativas y deportivas que fortalezcan su desarrollo social y humano, que impulsen la

integración de una cultura física sólida, que orienten la utilización del recurso presupuestal no como gasto sino como inversión y que promuevan igualdad de oportunidades para lograr la participación y excelencia en el deporte.

### **COM ( Comité Olímpico Mexicano )**

El Comité Olímpico Mexicano fue fundado el 23 de abril de 1923 y fue reconocido por el Comité Olímpico Internacional en noviembre de ese año. El Comité Olímpico es una Asociación civil, con personalidad jurídica propia. Es un organismo autónomo compuesto, entre otras personas, por las Federaciones Nacionales Deportivas debidamente afiliadas a las Federaciones Internacionales reconocidas por el Comité Olímpico Internacional. De conformidad con los principios fundamentales establecidos en la Carta Olímpica, el Comité Olímpico Mexicano tiene el deber de velar por el desarrollo y protección del Movimiento Olímpico y del deporte.

Es el único responsable de la participación de nuestro país en los juegos olímpicos y en las demás manifestaciones patrocinadas por el Comité Olímpico Internacional, así como de las organizaciones de estas últimas cuando tenga lugar en nuestro país. El artículo 24 de la "Carta Olímpica" señala en cuanto a su autonomía: " Es necesario que los Comités Olímpicos Nacionales mantengan incólume su autonomía y resistan las presiones de toda clase, tanto políticas como religiosas o económicas.

Para conseguirlo podrán colaborar con organismos privados o gubernamentales; pero no les está permitido asociarse a ninguna actividad que se halle en contradicción con los principios del Movimiento Olímpico o con las normas del Comité Olímpico Internacional". En la misma carta Olímpica, el Comité Olímpico Internacional recomienda a los Comités Olímpicos Nacionales preparar deportistas para participar en competencias internacionales de alto nivel.

## **COI ( Comité Olímpico Internacional )**

Comisiones y grupos de funcionarios trabajan contribuyendo a la promoción de las ideas del espíritu olímpico en sus dominios específicos.

### **Misión del Comité**

La organización como el COI es un proceso complicado. Por lo tanto el COI tiene designado muchas comisiones y asociaciones, cada experto en sus dominios específicos, es guiado por el COI en sus actividades diarias.

Dar marcha y organizar los juegos olímpicos como lo hace el COI es un proceso complicado.

El Movimiento Olímpico es más que solo deporte. Alrededor de cada juego olímpico tiene varios programas culturales tan buenos como los programas educacionales que promueven los ideales de las olimpiadas. El Movimiento Olímpico esta continuamente, implicado en asistir en los esfuerzos humanitarios del medio ambiente así como su meta de elevar el estatus de la mujer en el deporte en todo el mundo.

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### **2.1.3 La Psicología del Deporte en México**

Están surgiendo, por fin mas psicólogos interesados en prepararse en este ámbito, hace 10 años la situación era muy distinta y solo unos cuantos trabajaban con atletas.

Es precisamente la década pasada cuando se dan los primeros pasos importantes para el desarrollo de la psicología del deporte en México. En 1991 Cristina Fink convoca al 1er encuentro nacional de psicólogos deportivos en la Ciudad de México, teniendo como sede el Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE, asistieron psicólogos de diversas partes del país. En esta época estaba iniciando la maestría en ciencias aplicadas al deporte con especialidades en administración, nutrición y psicología en la Universidad Autónoma de Chihuahua, actualmente la única maestría con especialidad en psicología del deporte en el país.

Una segunda reunión nacional de psicólogos se logró gracias a la iniciativa de Claudia Rivas en 1997 en el Centro Ceremonial Otomí en el Estado de México.

Al año siguiente, 1998, la misma Claudia y grupo de colaboradores organizaron el 1er Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México. Este Congreso contó con la presencia de destacados exponentes de España, Portugal, Estados Unidos, Cuba y México. Así mismo sirvió de marco para el inicio de cursos del Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la UNED en México, dirigido en la modalidad a distancia, con sesiones presenciales por el notable psicólogo español Dr. José Ma. Buceta. Hoy día a iniciado el curso de la 2da generación mexicana.

En 1999, los colegas del Master de San Luis Potosí, Arturo Alba y Celestino Tobías Valencia , organizaron un segundo Congreso Internacional con ponentes de España, Cuba, Argentina, E.U. y México.

En el año 2000 de nuevo Claudia Rivas organizó el 3er Congreso Internacional en la Ciudad de México del 1 al 4 de Noviembre, el 4to Congreso denominado "hacia la Consolidación de la Psicología del Deporte

en México” llevada a cabo los días 19, 20 y 21 de Octubre de 2001 dicho Congreso fue organizado por la Asociación Michoacana de Psicología del Deporte (AMPD) en la Ciudad de Morelia Mich. Los objetivos del Congreso fueron:

- ▶ Consolidar la psicología del deporte en México.
- ▶ Difundir y aplicar la psicología del deporte dentro del ámbito deportivo.
- ▶ Promover la investigación y el desarrollo de los profesionistas que tengan interés por el Entrenamiento Psicológico dentro del deporte amateur, de ocio y/o de alto rendimiento.
- ▶ Promover el intercambio de experiencias y conocimiento entre los países de Estados Unidos y España.
- ▶ Aportar estrategias de actuación encaminadas a la mejora del deporte.
- ▶ Mostrar en que aspectos la Psicología puede mejorar la calidad de la practica del deporte.
- ▶ Integrar la Psicología dentro de trabajo interdisciplinario del deporte.
- ▶ Conocer y desarrollar habilidades concretas de la Psicología del deporte con las que tanto deportistas como entrenadores puedan incrementar el rendimiento deportivo.
- ▶ Promover y difundir trabajos académicos y de investigación de los profesionistas del deporte.
- ▶ Ofrecer oportunidades de actuación temática y desarrollo profesional.

Se han organizado ya distintos diplomados y cursos en el interior del país y cada vez son más sensibles a esta disciplina tanto entrenadores como deportistas.

La visión de futuro a corto plazo es la apertura de maestrías en esta área en distintas partes del país, un uso más difundido en los equipos deportivos de las universidades del país, el inicio de importantes trabajos de investigación con población mexicana, así como una mayor penetración en los deportes profesionales. El desarrollo de la psicología en el deporte difícilmente será detenido por lo importante que resulta ser el deporte para la sociedad.

La psicología del deporte es una especialidad de posgrado que requiere cursar previamente la licenciatura en psicología, aún cuando tenemos casos de otro tipo de profesionistas (lic. en educación física, lic. en organización deportiva, entrenadores, etc.) que pueden acceder a estudiar la maestría en psicología del deporte y aplicar estos conocimientos con las limitaciones éticas por la falta de formación profesional en psicología.

---

La profesión de psicólogo se ofrece a lo largo y ancho del territorio nacional en muchas universidades públicas y privadas, no pasa lo mismo con los estudios de posgrado en psicología aplicada al deporte, donde prácticamente hay solo una opción que data desde septiembre de 1990 y se trata de la maestría en ciencias del deporte, y las opciones que se ofrecen son: administración del deporte, biología del deporte y psicología del deporte, esto es en la facultad de educación física y ciencias del deporte de la Universidad Autónoma de Chihuahua.

Como se puede observar no es una maestría exclusiva de psicología del deporte, sino un tronco común general que abre tres opciones de

especialidad esto hace que se reduzca el marco de conocimientos, comparándolo con una maestría exclusiva de psicología del deporte, como loasen en Estados Unidos, España y otros países.

Existen diplomados en psicología del deporte que se ofertan en distintas universidades del país como por ejemplo:

- ▶ Universidad Autónoma de Sinaloa.
- ▶ Universidad Autónoma de Zacatecas.
- ▶ Universidad Autónoma del Estado de México.
- ▶ Universidad Nacional Autónoma de México.

Estos diplomados son impartidos muchas veces por gente que se ha formado en el trabajo, con la práctica, en ocasiones participan especialistas de Cuba y una excepción es el que se imparte en la Universidad Autónoma de Sinaloa que desde la primera vez fue impartido por un egresado de la Universidad Autónoma de Chihuahua, maestro en ciencias del deporte con especialidad en psicología del deporte.

En cuanto a colegios o asociaciones que regulen la especialidad hay muy pocas; la Asociación Mexicana de Psicología del Deporte, otra asociación de psicólogos del deporte del estado de México y la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte.

No existen en México leyes que regulen el ejercicio de la psicología del deporte, aunque si existe una ley del deporte en México.

Los campos de actuación del psicólogo del deporte en México son entidades públicas como:

- ▶ Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE.
- ▶ Comité Deportivo Olímpico Mexicano.
- ▶ Institutos del deporte en los 32 estados del país.
- ▶ Federaciones y asociaciones deportivas.

En cuanto a la práctica privada podemos mencionar su actuación en:

- ▶ Clubes deportivos.
- ▶ Consultorio o despacho privado.

---

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Un aspecto importante en el deporte es que se ha olvidado utilizar la psicología para obtener mejores resultados en el desarrollo profesional de un equipo (García, C. 1998), en México observamos que son pocos los equipos profesionales que hacen uso de esta herramienta, ya que no existe recurso humano para satisfacer las necesidades en este campo, en nuestro país existe conciencia de la necesidad del servicio profesional en psicología deportiva, pero no hay gente preparada en la materia.

## 2.1.4 Teorías Psicológicas

En cuanto a la evolución de las teorías psicológicas en las que se fundamenta la psicología del deporte, hemos de destacar que, en la actualidad, predominan las basadas fundamentalmente en los enfoques cognitivos. El modelo cognitivo es esencialmente psicológico, en contraposición al modelo médico que predominaba en las teorías expuestas por el psicoanálisis o por el análisis existencial. El enfoque psicoterapéutico era dependiente de la psiquiatría y tenía como solo referente la patología (enfermedad).

Esto ha llevado a desechar los conceptos de enfermedad y curación, extraídos del lenguaje médico, que debieron sustituirse por conceptos como alteración de conducta, aprendizaje nocivo o modificación de conducta.

El hecho fundamental de que en la psicología del deporte contemporánea se haya sustituido el concepto de enfermedad mental por el de conducta negativa establece que existen aprendizajes negativos en relación a determinados referentes que producen sufrimientos innecesarios.

---

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Los conflictos o situaciones problemáticas serían entonces producto de malos hábitos o condicionamientos nocivos y no de fuerzas internas o inconscientes, teniéndose tan sólo que sustituir la conducta indeseada por otra más beneficiosa y productiva que permita adaptar al individuo a su entorno, lo cual requiere de un entrenamiento.

La psicología cognitiva se convierte en el análisis científico de los procesos mentales abordados con el modelo procedente de la teoría de la computación, es decir, se basa en la analogía mente-ordenador.

Básicamente el cognitivismo afirma que una información puede perder su contenido primario y real porque el canal que la transmite puede aportar o añadir información por medio de vibraciones, al igual que una radio donde el canal hace que se pierda información emitida por la fuente al transmisor, pues genera ruido ocasionado al receptor una pérdida de información y una alteración cognitiva.

Esto mismo ocurre con la mente humana. Para ello el cognitivismo ha establecido un método experimental basado en tres técnicas: 1) introspección, 2) estudios experimentales y 3) construcción de modelos computacionales. En el caso de la actividad deportiva, habría que incluir aspectos de la teoría del campo de Kurt Lewin y elementos de la psicología del medio ambiente, para el estudio *in situ* de los deportistas que son influidos por el entorno en una interacción del organismo del ser humano y el medio ambiente.

### **Las técnicas cognitivas y conductuales**

Las técnicas cognitivas y conductuales aparecieron en los años cincuenta en los países anglosajones y especialmente en Estados Unidos. Se trata de un acercamiento nuevo al individuo por medio del psicoanálisis, como hemos visto en diversas ocasiones. Para el psicoanálisis, una enfermedad es la expresión de un conflicto interno que con frecuencia procede de la infancia, y lo que intenta es hallar el origen de este mal para resolverlo. Con las técnicas cognitivas y conductuales, no se trata de buscar las causas de un comportamiento inadaptado, sino de intentar arreglarlas corrigiéndolas. Se interesan por los que pasa aquí y ahora sin un retorno atrás sistemático. Los seguidores de las técnicas cognitivas y conductuales han estado influidos por el análisis sistemático, según el cual todo cambio en

un sistema por pequeño que sea, entraña la modificación de todo el sistema. Buscan pues, modificar el comportamiento inadaptado de una persona para que pueda encontrar su equilibrio y funcionar normalmente. Es un poco como en un motor, si se avería se buscará la pieza que falla y se cambiará. Los defensores de las técnicas cognitivas y conductuales intentan cambiar, las ideas de los pensamientos, los sentimientos negativos que perturban a una persona para transformarlos en ideas, pensamientos o sentimientos positivos. Las teorías cognitivas y conductuales tienen un aspecto pedagógico: se basan en el aprendizaje porque todo comportamiento ha sido aprendido. Si éste es malo, es necesario cambiarlo, aprendiendo otro que corresponda a sus necesidades y a sus intereses.

### **Técnicas cognitivas y conductuales más utilizadas en el deporte.**

#### **La gestión de los objetivos**

La gestión de los objetivos procede de la motivación. Esta gestión es uno de los componentes esenciales del éxito de un deportista. Puede ser de dos tipos:

- *La motivación orientada hacia las marcas.* El deportista tiene en sí un fuerte deseo de ganar, de obtener medallas y diplomas. No es tanto el deporte en sí mismo lo que le atrae, sino la recompensa.
- *La motivación orientada hacia el dominio de la tarea.* Aquí, la recompensa no es en absoluto un fin en sí mismo, el atleta hace deporte porque le gusta y experimenta placer en alguna especialidad, y su objetivo será la mejor marca.

Los segundos son más perseverantes y están más orientados hacia la competición. Pero es necesario observar que los deportistas de alto nivel siempre están motivados por las marcas. El deporte es su oficio y esperan

contrapartidas a su esfuerzo. Por el contrario, los que practican en sus horas de ocio, o los principiantes, tan sólo lo hacen porque les aporta placer.

La gestión de los objetivos es utilizada para optimizar una dedicación. El deportista quiere definir un marco preciso y enseguida buscará todos los medios para alcanzar una mejor puesta a punto. Para hacer esto, un deportista debe aprender, en primer lugar, a definir claramente los objetivos que espera alcanzar. No deben ser ni demasiado sencillos, lo que provocaría en él aburrimiento y laxitud, ni demasiado exigentes, porque iría de decepción en decepción. Debe ser capaz de fijarse unos objetivos realistas y, sobre todo, realizables, y finalmente un calendario para alcanzar estos objetivos. Numerosos deportistas no saben fijarse objetivos claros; progresan, pero no saben realmente hacia dónde.

### **El esfuerzo positivo imaginado**

Después de una sesión de relajación, el atleta se representa mentalmente el objetivo que desea alcanzar. El deportista hace abstracción del estrés y de la angustia que precede a la competición. Al contrario, se imagina a sí mismo sobre el podio, con una medalla sobre los hombros, un ramo de flores entre las manos, el público aclamándolo y su entrenador felicitándolo. En lugar de visualizar la angustia, visualiza el éxito y todo lo que puede engendrar.

### **La falta de sensibilización sistemática**

La desensibilización sistemática une la relajación con la imaginación mental. En un primer momento el atleta realiza la relación de situaciones ansiógenas y las anota en función del grado de ansiedad que producen.

Estas situaciones ansiógenas pueden ser el miedo a lesionarse o el temor al fracaso. Cuando este planteamiento está establecido, el atleta debe practicar una sesión de relajación. Una vez ya distendido, visualiza mentalmente la escena que suscita en él una menor ansiedad, la vive mentalmente de forma intensa con todos los detalles posibles. El objetivo es que esto último no provoque ninguna emoción en él. Después, cuando la primera situación está dominada, enfocará la segunda, la tercera, etc., remontando la escala de situaciones ansiógenas.

### **La transformación de la eficacia percibida**

Algunos deportistas tienen una visión extremadamente pesimista de sí mismos. Están seguros de no poder alcanzar el éxito porque han perdido un enfrentamiento o bien han obtenido un mal resultado en diversas ocasiones. Se sienten entonces absorbidos en una especie de espiral del fracaso ya que están íntimamente convencidos de su ineficacia (Chevallon, 2000).

El papel del entrenador o del psicólogo es entonces el de recuperar la confianza del atleta en sí mismo, que puede ser recuperada en un primer momento por sugestión, exorcizando la seguridad del fracaso.

Después, en las sesiones de relajación, el atleta podrá intentar liberarse del estrés y la angustia que acompañan su miedo al fracaso. A continuación, observando a otro atleta que está ya en situación de éxito, podrá estudiar sus comportamientos y las consecuencias de los mismos. El observador podrá así modificar su propio comportamiento en función del ejemplo que le ha sido ofrecido.

### **La programación neurolingüística**

La programación neurolingüística (PNL) es el método de preparación mental más reciente. Fue formulado en Estados Unidos en los años setenta

por dos psicólogos: Richard Bandler y John Grinder. Gran defensor de las teorías cognitivas y conductuales, se apoya en diversos métodos y especialmente en el análisis sistemático y la aproximación psicológica de Erickson. Según Bandler y Grinder, la noción de sistema es esencial para comprender un comportamiento. La más ínfima modificación de un elemento puede suponer un cambio total en el conjunto de un individuo.

El primer objetivo de la PNL es pues obtener un cambio en el comportamiento y mejorar las posibilidades de una persona haciéndola adoptar aptitudes positivas. Esto se realiza en varias etapas:

- establecer una buena comunicación con la persona;
- crear un estado modificado de conciencia para acceder al inconsciente de la persona;
- finalmente, anclar las ideas positivas.

#### **Establecer una buena comunicación con la persona**

En todo momento el psicólogo debe encontrar la mejor manera de comunicar con su paciente. Debe encontrar el registro con el que habla, a fin de crear una relación de confianza y establecer un diálogo fluido y para esto hay que buscar cual es el canal privilegiado del interlocutor (Bandler, Grinder, 1998).

Existen tres canales:

- el canal visual;
- el canal auditivo;
- el canal quínestésico (sensaciones)

El psicólogo intentará en primer lugar descubrir el registro en el que habla su interlocutor.

- una persona visual utilizará palabras *ver, mirar, imagen*;
- una auditiva empleará más a menudo los términos *oír, escuchar, gritar, ruido*;
- por fin, una quinestésica hablará de *sentir, tocar o de contactos*

Se trata entonces de emplear términos que correspondan a este registro.

### **Crear un estado modificado de conciencia**

La segunda etapa consiste en crear un estado modificado de conciencia, gracias a una forma de hipnosis indirecta, cuando la relación de confianza está instaurada entre el psicólogo y el paciente. Esto permite acceder al inconsciente del individuo y borrar toda idea negativa sustituyéndola por otra positiva. Se trata entonces de dar confianza a un deportista que duda de sí mismo, de alejar los pensamientos estresantes anclados en su mente y reemplazarlos por pensamientos atractivos.

---

### **El anclaje**

Se intenta, por fin, fijar el estado mental que desea alcanzar. Se procede al (anclaje). Se trata de una señal verbal o corporal que se asocia a este estado y que permite a continuación consolidarlo. El objetivo es obtener el *cóctel del estado mental de éxito*, según los términos de Guy Missoum y que es un estado tranquilo, confiado, energético. El individuo que alcanza este objetivo es diferente a una persona estresada, enervada y que duda de sí misma.

### **El análisis transaccional**

Este método fue creado por un psiquiatra norteamericano, Eric Berne, en los años sesenta.

Según él, nuestra personalidad está compuesta por tres estados que cohabitan en cada uno de nosotros: el estado de padre, el estado de adulto y el estado de niño. Cada tipo de padre engendra un tipo de niño.

Estos dos tipos van siempre a la par y se interrelacionan así:

- un padre normativo, que enseña, desarrollará en el niño que le observa el estado adaptado;
- un perseguidor hará del niño un rebelde;
- un padre que se da desarrollará un niño libre;
- y por último, un padre protector hará un niño sumiso.

El objetivo del especialista es aclarar el mini-escenario que está anclado en el espíritu del deportista, tratarlo y modificarlo. Los deportistas, por su parte, comprenderán mejor algunas de sus reacciones (irracionales) y podrán así trabajar sus debilidades.

#### **La hipnosis ericksoniana**

La concepción psicoanalítica de la hipnosis ha sido muy poco utilizada en el deporte. En contrapartida, los psicólogos y los médicos americanos, junto con algunos conductualistas franceses como Guy Missoum, utilizan la hipnosis ericksoniana no sólo en el deporte, sino también en la preparación mental de los mandos intermedios de las empresas (Chevallon, 2000). Milton Erickson, psiquiatra americano que ha estudiado la hipnosis, la ha adaptado a nuestro tiempo, si puede decirse así, inspirándose en teorías sobre la comunicación y en los seguidores de las técnicas cognitivas y conductuales, atribuyendo su efectividad a indicadores kinestésicos, dinámica corporal y formas alteradas de funcionamiento senso-perceptual (Erickson, M. 2002). Para intentar resolver las dificultades con las que se puede encontrar un individuo, estos últimos no van a buscar las causas en la primera infancia (como hace el psicoanálisis), sino que el método consiste en tratar las manifestaciones del problema como tal, haciendo desaparecer los comportamientos que perturban al individuo o bien creando las respuestas

adaptadas a este problema que le faltaban. Partiendo de este principio, Erickson ya no se planteó la hipnosis como un medio de controlar el inconsciente, sino como una puerta abierta hacia nuestra mente que permitirá, por medio de evocaciones mentales, cambiar ciertos comportamientos individuales adaptándolos a una situación. Por medio de un estado de conciencia modificado, el individuo podrá extraer de sí mismo lo que le perturba y reencontrar la confianza en sí mismo. Es una manera de aprender a dirigir sus pensamientos.

La hipnosis es, pues, un estado de sueño artificial, provocado por sugestión. El sujeto está consciente, pero en un estado próximo al sueño, lo que se llama un *estado de conciencia modificado*. Es, ante todo, un ejercicio de concentración.

#### **Utilización en el deporte**

Las primeras ocasiones en que se utilizó la hipnosis en el deporte se remontan a 1956. Los nadadores australianos utilizaron este método durante los Juegos Olímpicos de Melbourne. También fue empleado por centenares de deportistas rusos (Chevallon, 2000). Para los psicólogos de este país, la hipnosis era un método persuasivo y educativo que tenía por objetivo reconducir a los deportistas hacia unas actitudes positivas más sanas para ellos. Estos deportistas eran, por tanto, completamente pasivos.

Hoy día, quienes la practican sólo utilizan la hipnosis ericksoniana, porque es más suave, permite el libre albedrío del individuo y ya no se aborda desde un planteamiento autoritario.

La hipnosis permite al deportista relajarse y mejorar su concentración. Se utiliza para luchar contra la ansiedad, el miedo al fracaso o el miedo al adversario. También se utiliza para reducir el estrés antes de la competición, eliminando los pensamientos negativos y sustituyéndolos por pensamientos positivos. También eliminan los factores de perturbación psicológica ligados

al estrés y a la ansiedad, devolviendo al atleta la confianza en sí mismo. La hipnosis tiene, pues efectos sobre las marcas. Además permite al deportista una recuperación rápida puesto que ha aprendido a separar los factores de estrés.

### 2.1.5 Teorías del Aprendizaje

Las teorías del aprendizaje están elaboradas pensando en una relación maestro-alumno, pero aún y cuando el contexto entrenador-deportista no cae en este cuadro, los principios de estas teorías se adaptan a las necesidades del entorno deportivo y es importante adaptar algunos de estos principios a la labor del entrenador y del deportista de alto rendimiento.

Comenzamos este apartado tomando como referencia dos teorías básicas de la enseñanza aprendizaje: la teoría de la educación centrada en el estudiante contra la educación convencional, que plantea la necesidad de movernos de los paradigmas de la *educación convencional* hacia nuevos horizontes, donde el *enfoque centrado en el estudiante*, se presenta para lograr un proceso de aprendizaje integral bajo un clima mucho más favorable, tanto para el maestro como para el alumno. En nuestro caso, para el entrenador y el deportista.

Para plantear con claridad la diferencia que existe entre ambos enfoques (La Fourcade, Pedro. 1974. Planteamiento, conducción y evaluación en la enseñanza superior. Kapeluz. Argentina) primero esquematizaré dentro del siguiente cuadro los rasgos de uno y otro para posteriormente desarrollar con mayor amplitud cada punto.

Tabla II: Diferencias entre la educación convencional y la educación centrada en el estudiante.

EDUCACION CONVENCIONAL	EDUCACION CENTRADA EN EL ESTUDIANTE
El maestro se considera experto, transmisor de información, guardián del orden y quién determina la calificación.	El maestro como facilitador, con actitudes de autenticidad, aceptación y empatía
Entorno competitivo	Entorno no competitivo
Aprendizaje "del cuello para arriba"	Aprendizaje significativo
Sistema pedagógico paradójico y contradictorio	Sistema pedagógico congruente
Orientada hacia el contenido	Orientado hacia el contacto con los problemas

Para ubicar mejor estas teorías pedagógicas en nuestro contexto de investigación es importante pensar en *entrenador*, cuando el texto refiera al docente, en *deportista* cuando se refiera al alumno y en *entrenamiento* al hablar de curso.

Todo maestro debe cumplir con determinados objetivos marcados en gran parte por la institución educativa en la que se desempeña, pero existen otros rasgos que forman una imagen integral que todo docente debe tener de sí mismo para lograr ser realmente un facilitador en el proceso del aprendizaje del alumno y no una barrera; al respecto Rogers y Freiberg (1996) plantean como la tarea fundamental del maestro lo siguiente:

"La tarea fundamental del maestro es *permitir* aprender al alumno, despertarle la curiosidad. La mera absorción de información es de escaso valor para la actualidad y por lo común de menos todavía para el futuro. Aprender *cómo* aprender es el elemento que siempre tiene valor, ahora y en el futuro".

Por su parte, Ana María González (1987: 120), basándose en Rogers, plantea el papel y las funciones que necesita tomar como referencia el

educador para convertirse en un facilitador del aprendizaje, siendo los siguientes principios:

- **Autenticidad o genuinidad:** El facilitador entra en relación con sus educandos sin presentar fachadas, por lo cual conoce, acepta y expresa sus propios sentimientos cuando lo juzga apropiado, establece un encuentro personal con sus estudiantes, a los cuales respeta como personas iguales, tiene buen sentido del humor y es confiable, perceptivo y sensible.
- **Aprecio, aceptación y confianza:** El facilitador confía en la tendencia innata al desarrollo y la autorrealización de sus alumnos y en su curiosidad natural y en el deseo de aprender, los acepta como individuos, como personas independientes que tienen derecho a ser valiosos, el facilitador aprecia a sus alumnos por lo que son y confía en su potencial humano facilitando su desarrollo y no masifica al grupo, respeta y valora la individualidad.
- **Comprensión empática:** El facilitador tiene la capacidad de comprender las reacciones del otro desde dentro ("ponerse en los zapatos del otro"). "Cuando el maestro es capaz de darse cuenta en forma sensible de cómo el estudiante capta sus procesos educativos y de aprendizaje, aumentan las probabilidades de que ocurra un aprendizaje significativo."

Los principios de la educación centrada en el alumno, antes mencionados pueden observarse en el enfoque del aprendizaje significativo. Sobre este tema Freiberg (Rogers y Freiberg, 1996) considera que el aprendizaje puede dividirse a lo largo de un continuo en dos clases, uno que sólo se verifica "del cuello para arriba" y el otro que es sugerente, significativo y experimental.

En el primero básicamente se memoriza, solo interviene la mente sin participar las emociones ni las significaciones personales, no se toma en cuenta a la persona en su totalidad.

En cambio en el aprendizaje significativo se adquiere de un modo *significante*, involucrando la experiencia, "La totalidad de la persona, en sus aspectos sensitivos y cognitivos, se halla *en* el acto de aprender... (y) aún cuando el impulso o el estímulo provenga de fuera, la sensación de descubrir, de lograr, de aprender y comprender vienen de dentro... *Su esencia es la significación*, pues, cuando tiene lugar tal aprendizaje, el elemento de significación para el educando se estructura dentro de la experiencia total" (Rogers y Freiberg, 1996:75).

**"El aprendizaje significativo es la piedra angular de la educación centrada en la persona"** aprendizaje que es asimilado por uno mismo, haciéndolo propio "tal como se hace con el alimento que se ingiere, se digiere y se asimila".(González,1987:67)

Ana Ma. González (1987) menciona que lo aprendido de esa manera no se olvida y se puede aplicar fácilmente a la vida diaria e implica un contenido afectivo tomando como ya había mencionado, a la persona en su totalidad (pensamientos, sentimientos y acciones a través de la experiencia). La búsqueda y curiosidad en la persona brotan en forma natural, experimental) o internamente la comprensión y el descubrimiento. Y lo más importante, según menciona la autora: "La persona pretende hacer parte de sí misma lo aprendido, para que quede dentro como energía disponible, es decir, como un recurso del cual puede disponerse en cualquier momento".

Para González (1987), los factores más importantes en el aprendizaje significativo quedan asentados a continuación:

- **Los contenidos** (alimentos) que son la información, las conductas o habilidades que hay que aprender.

- **El funcionamiento** (organismo) de la persona en sus dimensiones biológica, psicológica, espiritual y social.
- **Las necesidades** actuales y los problemas que el individuo esté confrontando en ese momento de su vida, como importantes para él.

Para que se dé este tipo de aprendizaje es necesario tomar en cuenta no sólo el contenido, que por lo general es lo único importante en el aprendizaje tradicional no significativo, sino también el funcionamiento de la persona considerada integralmente; las necesidades, los intereses, las inquietudes y los conflictos que la persona viva en ese momento o etapa de su vida, y, desde luego, el medio ambiente favorable.

Las paradojas o contradicciones que se observan en el sistema pedagógico convencional, particularmente en los niveles superiores, comenta Lafarga (1978) se presentan de la siguiente manera:

El profesor piensa que guiando, dictando, vigilando y sancionando, actitudes que inducen al alumno al engaño, formarán profesionales deseosos de adquirir nuevos conocimientos, honrados, rectos y más interesados en el éxito real de su trabajo que en las apariencias.

Se le exige al alumno sometimiento continuo, tanto en el contenido de la enseñanza como también en la forma y método de enfocarlo, y al mismo tiempo el maestro pretende formar alumnos con iniciativa propia y exigirles a los profesionales que investiguen y diseñen nuevos enfoques y métodos.

Se pone énfasis en los exámenes y calificaciones que miden más bien la habilidad de pasar a otro nivel, más que el asegurarse que el alumno haya asimilados suficientemente los conocimientos y a que disfrute de ellos.

La mayoría de los maestros discrepan en cuanto a que la educación superior es la acumulación de conocimientos, pero por otro lado las clases, conferencias y seminarios que imparten los maestros tienen como principal

objetivo la transmisión escueta de la información y pocas veces invitan a debates y a una reflexión personal.

Por el contrario, en el enfoque centrado en la persona, comenta Lafarga (1978), se toma en cuenta que:

- Todo esfuerzo constructivo en el aprendizaje depende del interés por aprender, la presión de este interés por enriquecerse y producir, originado en el interior del alumno, más que de las presiones internas o externas.
- Una vez despertado el interés por aprender, la presión de este interés será más fuerte que la que proviene de la necesidad de aprobación interna o externa.

El maestro como facilitador considera a los alumnos no como receptores pasivos, obedientes y con confianza mínima en ello, los considera capaces de desarrollar su propio programa de aprendizaje, autodisciplinados y confiados en sí mismos (Rogers, 1990). Otro aspecto a considerarse en el enfoque del aprendizaje significativo es el punto mencionado por Rogers (1990: 341) al referirse que es necesario que el alumno vea el curso como una posibilidad de resolver problemas que le preocupe o interese, de esta manera se logrará conseguir el aprendizaje significativo. "Una persona aprende significativamente sólo aquellas cosas que percibe como vinculadas con la supervivencia o desarrollo de la estructura del *sí mismo* (self)", y esto le permitirá tomar parte activa del proceso.

El objeto del docente es el de ayudar continuamente a clarificar los propósitos individuales que los alumnos formulan en forma contradictoria y vaga, los cuales se combinan y forman gradualmente propósitos grupales.

Cantor, citado por Rogers menciona que "El maestro situará en el centro de la enseñanza la importancia de los problemas y sentimientos del alumno, y no los suyos propios". (1990: 130)

Por lo que respecta al sistema educativo, cuando menos en teoría, y bajo las propuestas de la UNESCO en el ámbito mundial y de la SEP, ANUIES y otras instituciones educativas mexicanas, parece que las cosas se van moviendo hacia una educación centrada en el alumno.

Por otra parte, cuando se trabaja mancomunadamente en proyectos motivadores (Delors, J. 1996) se logra escapar de la rutina, permitiendo superar los hábitos individuales, valorizando los puntos de convergencia por encima de los aspectos que separan, dando origen a un nuevo modo de identificación. Por ejemplo, gracias a la práctica del deporte, cuantas tensiones entre clases sociales o nacionalidades han acabado por transformarse en solidaridad, la educación no debe limitarse a una etapa de la vida o a un solo lugar, cada persona, durante toda su vida debe aprovechar al máximo un contexto educativo en constante enriquecimiento (Delors p. 108).

---

### 2.1.6 Teorías del Diseño Curricular

Con relación a este punto, han existido opiniones variadas, algunas similares o que complementan su concepto, otras que toman en cuenta aspectos diferentes en el proceso de la enseñanza.

La referencia más antigua que se tiene sobre el concepto *currículum* aparece por primera vez en 1918 en un libro titulado *The Currículo* de Bobbitt. A continuación se presenta una tabla con los conceptos más representativos de diferentes autores.

Tabla III: Conceptos de Currículum (Bobbitt)

Autor y fecha	Definición de Currículum	Observaciones
Tyler (1973)	Es todo aquello que transpira en la planificación, la enseñanza, y el aprendizaje de una Institución Educativa. El currículum comprende solamente los planes para un programa educativo.	Tyler señala que el "currículum" como proceso abarca no sólo los encaminados a crear un plan de enseñanza, sino los procesos reales del mismo; es decir los propósitos que guían la acción y la acción misma.
Zais (1976)	El término "currículum" es usado para indicar un plan para la educación de los alumnos e identificar un campo de estudios.	En este sentido el concepto de "currículum" adquiere un significado prescriptivo, siendo aquello que debe ser llevado a cabo en las escuelas, es el plan o la planificación por la cual se organizan los procesos escolares de enseñanza-aprendizaje.
Baucham (1972, 1981, 1982); Conran y Baucham (1975)	Además de ser un documento escrito en el que se determinan entre otras cosas los objetivos de la acción y el contenido cultural, es un campo de estudio disciplinar que comprende todos los procesos y la estructura organizativa a través de lo que es aplicado.	Es importante tomar en cuenta en el diseño curricular, los contenidos temáticos relacionados con el contexto socio cultural en el que se desempeñarán los egresados con el fin de tener una preparación acorde a las necesidades del entorno.
Stenhoue (1981, 27)	Al respecto afirma que por una parte es considerado como una intención, un plan o una prescripción, una idea acerca de lo que deseáramos que sucediese en las escuelas; por otra parte se le conceptúa como el estado de cosas existente en ellas, lo que de hecho sucede en las mismas.	Al respecto el autor sitúa el concepto ante dos puntos de vista diferentes; ya que menciona que ni las intenciones, ni los acontecimientos pueden discutirse, a no ser que sean descritos y comunicados de algún modo; así el estudio del "currículum" se basa en la forma que tenemos de hablar o escribir

		acerca de estas dos ideas relativas.
Según el Diccionario Enciclopedia Multimedia Data Magna	<p>Currículo [sust. masc.] Plan de estudio. Conjunto de estudios y prácticas destinados a que el alumno desarrolle plenamente sus posibilidades. "Curriculum" es una palabra latina que significa conjunto de estudios y currícula es el correspondiente plural, incluye: nivel y duración de los estudios y sus propósitos que se clasifican o se dividen a su vez en plan de estudios, objetivos, cartas descriptivas, y sistemas de evaluación.</p>	<p>Es bajo este criterio tradicional que se maneja la mayoría de los planes curriculares y que sigue siendo válido a la fecha, pero que se ha visto enriquecido con las propuestas de las teorías aquí mencionadas.</p>

Continuación Tabla III

Se observa que el concepto tradicional de *currículo*, tal como se entendió desde el siglo XVII en los colegios de los jesuitas, se basa en un compendio formado por: un plan de estudios, un esquema de distribución de disciplinas y contenidos por grados, prerequisites para organizar la enseñanza; es decir, la enseñanza se manejaba por contenidos en un formato estático que con frecuencia no tenía relación con lo que acontecía en las aulas.

A mediados del siglo XX la influencia conductista hace que se dé un giro a este concepto de tal forma que la ejecución del currículo en el aula no fuera una improvisación espontánea del maestro sino un meticuloso cumplimiento de la programación (Flores Ochoa Rafael, *Hacia una pedagogía del conocimiento*, 1998 McGrawHill p.p. 248-249). Una crítica hacia la corriente pedagógica constructivista es que se limita al estímulo-respuesta sin observar los procesos.

El diseño de la instrucción por objetivos (R.F. Mager, W. Dick, R. Gagné, L. Briggs, etc.) definía la enseñanza mediante conductas esperadas por el alumno mediante objetivos específicos, mismas que el alumno debería exhibir mediante pruebas observables de su aprendizaje. Esta técnica relacionada al Taylorismo empresarial (análisis de tiempos y movimientos en las tareas) dejó por fuera los procesos polisémicos y creativos del aprendiz; así como todo rasgo relativista y constructivista que no se acoplara a un diseño de conducta o a condiciones determinables y programables.

En la actualidad los especialistas en el área prefieren hablar de procesos curriculares, procesos de construcción del conocimiento (de conceptos, de pensamiento, de evaluación, etc.) relacionado con el proceso socio-histórico-cultural.

Para esto se transforman los objetivos *instruccionales* en objetivos expresivos mediante la adopción de la teoría de sistemas (Bertalanfy) quien introduce el concepto de proceso como: *un movimiento complejo interior al organismo, mediador entre el estímulo externo y la respuesta final y definido por características y dinámicas propias de cada individuo que facilitan un diseño más flexible de intercambio de información y de enseñanza entre el medio ambiente y el aprendiz con la ventaja cibernética de la información de retorno.*

Al final tanto la corriente neoconductista como la cognoscitiva unificaron sus criterios en una visión holística y sistemática dándole importancia al proceso mismo del aprendizaje, más que al resultado final; dando por entendido que si el estudiante vive un proceso de calidad manejará un aprendizaje vivencial que lo llevará seguramente a alcanzar un resultado positivo, obteniendo no sólo memorización de datos y conceptos sino, un aprendizaje significativo.

Es necesario que tomemos en cuenta los parámetros marcados tradicionalmente para la construcción del currículo, ya que son principios básicos que no cambian, lo que cambia es el enfoque con el que se aplique cada uno de ellos.

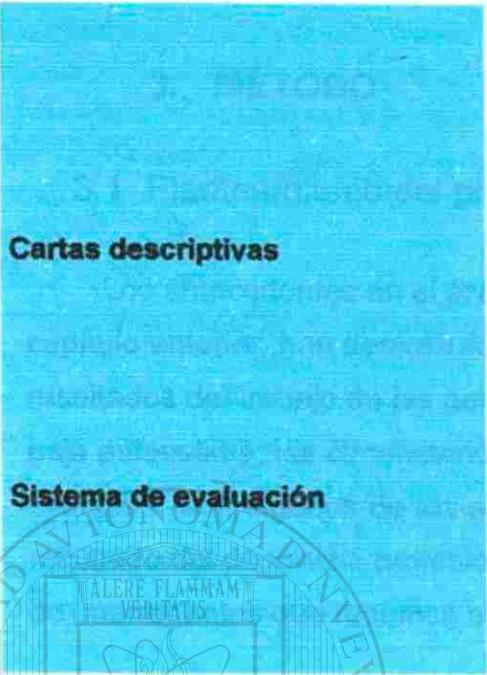
Partiendo de este entendido, los parámetros a tomar en cuenta para el diseño curricular del Diplomado en *Psicología del Deporte* son los siguientes:

- **Objetivos curriculares** Son los propósitos generales que se persiguen con un sistema específico de enseñanza aprendizaje.
- **Plan de estudios** Es el conjunto de contenidos seleccionados para el logro de los objetivos curriculares, así como la organización y secuencia en que deben ser abordados dichos contenidos, su importancia relativa y el tiempo previsto para su aprendizaje.
- **Cartas descriptivas** Son las guías detalladas de los cursos, es decir, las formas operativas en que se distribuyen y abordan los contenidos seleccionados.
- **Sistema de evaluación** Es la forma de regular el ingreso, tránsito y egreso de los estudiantes, en función de los objetivos curriculares.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Tabla IV: Descripción de la composición del currículo

COMPOSICIÓN CURRICULAR	DESCRIPCION
Objetivos curriculares	Son los propósitos generales que se persiguen con un sistema específico de enseñanza aprendizaje.
Plan de estudios	Es el conjunto de contenidos seleccionados para el logro de los objetivos curriculares, así como la



**Cartas descriptivas**

organización y secuencia en que deben ser abordados dichos contenidos, su importancia relativa y el tiempo previsto para su aprendizaje.

**Sistema de evaluación**

Son las guías detalladas de los cursos, es decir, las formas operativas en que se distribuyen y abordan los contenidos seleccionados.

Es la forma de regular el ingreso, tránsito y egreso de los estudiantes, en función de los objetivos curriculares.

Continuación Tabla IV

Para efectos de esta investigación nos abocaremos a la descripción de los objetivos curriculares del Diplomado en la que se incluye el objetivo del plan de estudios, el objetivo del curso y el perfil de egreso; sobre el plan de estudios se describirán los módulos que lo integran.

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### 3. MÉTODO

#### 3.1 Planteamiento del problema

Los antecedentes en el área de la Psicología del Deporte, citados en el capítulo anterior, han demostrado que los aspectos psicosociales afectan los resultados del trabajo de las personas, y no sólo de los deportistas. La alta o baja autoestima, las circunstancias contextuales, el grado de motivación, por ejemplo, son algunos de los aspectos que pueden afectar el rendimiento y resultado del deportista profesional. Lo anterior nos lleva a plantear una serie de interrogantes que resumen el problema aquí planteado:

##### 3.1.1 Preguntas de investigación

- ¿Afectan los aspectos psicosociales el resultado del deportista profesional?
- ¿Los conocimientos en el área de la Psicología del deporte por parte del entrenador, son un factor importante de incidencia en las marcas de los deportistas?
- ¿Podría la capacitación en Psicología deportiva dirigida a entrenadores incrementar las marcas de los deportistas?

Derivado de este cuestionamiento surgen los objetivos que marcan la propuesta de esta Tesis:

##### 3.1.2 Objetivos

- **Formal:** ¿Cómo proporcionar a los entrenadores, administradores del deporte y al propio deportista los elementos de la Psicología que le permitan obtener un mejor rendimiento y resultados en el deporte profesional?

- **Funcional** : Desarrollar una propuesta didáctica que proporcione al entrenador los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para obtener un mejor desempeño y resultados finales del deporte profesional.

### 3.2 Justificación

Nuevo León se ha convertido en un Estado sobresaliente, no sólo en su importante actividad económica derivada de la industria y las empresas que alberga, sino en las áreas de educación, cultura y deportes. Son muchas las universidades que, además de la UANL, preparan a nuestros jóvenes y por ende el deporte universitario cobra un creciente auge en Nuevo León.

Por otra parte el gobierno tanto Federal, como Estatal y municipal apoyan las actividades deportivas en pro de una juventud más sana física y emocionalmente.

En el entorno global, Monterrey especialmente, ha sido foco de atención por la presencia de destacados deportistas y eventos de renombre internacional como: La Copa Mundial de Ciclismo de Pista, competencia internacional de voleibol NORCECA (Norte, Centro y el Caribe), gala gimnástica (Estados Unidos, Rusia y México), entre otros.

Por estas razones, es imprescindible que aquí, en Nuevo León, se preste especial interés en este aspecto de la *Psicología del deporte*, que ya forma parte de la preparación del deportista y del entrenador en países desarrollados como E.U., Canadá, Japón, Rusia, Alemania, España, que aplican estos principios y que a lo largo de la historia, hemos constatado el papel que sus deportistas han desempeñado en eventos internacionales tan trascendentes como las Olimpiadas, juegos panamericanos, universiadas, etc.

En la medida que el entrenador y el mismo deportista conozca la influencia que estos elementos ejercen en su resultado, más control tendrá sobre ellos y su rendimiento final. Es por esto que pensamos que es no sólo justificable, sino necesaria llevar a cabo una propuesta como la elaborada en la presente Tesis.

### 3.3 Hipótesis

Es importante mencionar que no nos cuestionamos en esta investigación si los aspectos psicológicos influyen o no en los resultados del deporte profesional, la propuesta aquí será cómo benefician los conocimientos psicológicos a estos resultados; por lo tanto la hipótesis propuesta es la siguiente:

H1: Los conocimientos de la Psicología del deporte por parte del entrenador, deportista y administradores en el área, afectarán positivamente los resultados del deporte profesional en que se apliquen.

Ho.: Los conocimientos de la Psicología del deporte por parte del entrenador, deportista y administradores en el área, no afectarán positivamente los resultados del deporte profesional en que se apliquen.

Cómo podemos observar, esta hipótesis deberá comprobarse una vez aplicado el instrumento de medida, que en este caso es la propuesta didáctica llamada : *Diplomado en la Psicología del Deporte y el Entrenador Profesional*. Es importante, por lo tanto, dar seguimiento a esta propuesta en futuras investigaciones, de tal manera que permita la obtención de resultados que puedan traer nuevas aportaciones en beneficio del deporte profesional.

### 3.4 Procedimientos

A continuación establecemos los principios metodológicos que se tomaron en cuenta al realizar la presente investigación.

La presente investigación se abordará desde un enfoque cualitativo dadas las características fundamentales de la misma:

- Es inductiva.
- Se interesa en la estructura de los sucesos y o acontecimientos,
  - Lo esencial es el comportamiento del hombre vinculado con la sociedad, así como el experimentar la realidad tal y como otros lo observan y experimentar.
  - La observación cubre desde microanálisis de las interacciones verbales y no verbales, hasta observaciones profundas y entrevistas.
  - La observación a través de talleres y registros previos de actividades.

- 
- La investigación cualitativa entrega ricas fuentes de datos, más profundos y completos que los que se acostumbra obtener en los estudios correlacionales y experimentales.

- Los significados y el punto de vista de los participantes (entrenador y deportista) son importantes.

Con base en estos principios se desarrolló una propuesta didáctica que incluye los aspectos psicológicos que deben manejar, mediante la capacitación a través del *Diplomado en la Psicología del Deporte y el Entrenador Profesional*, los entrenadores, deportistas y personas relacionadas con esta actividad.

## 4. FUNDAMENTACIÓN DEL DIPLOMADO EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL ENTRENADOR PROFESIONAL

El proyecto básico de esta investigación se resume en una propuesta didáctica fundamentada en una serie de teorías ya probadas, tanto psicológicas como pedagógicas. Como apoyo a las teorías psicológicas se incluyen, en esta tesis, los resultados de un estudio realizado en los meses de marzo y abril de 2003 con deportistas participantes del equipo de la Preselección Nacional Estudiantil de Fútbol Soccer. Esta investigación previa tenía como objetivo medir los estados de ánimo, sentimientos y emociones en estos deportistas con el fin de determinar la influencia que estos tenían en su desempeño físico.

A manera de resumen incluimos como parte de esta investigación una definición del test aplicado POMS (Profile of Mood States o Perfil De Estados de Animo), así como una mención de sus características y aplicaciones más importantes, tanto en Psicología como en Psicología aplicada al deporte; una descripción de la muestra, los resultados de las estadísticas y una interpretación de los resultados.

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### 4.1 PERFIL DE ESTADOS DE ANIMO (POMS)

#### 4.1.1 Definición de los POMS con base en la Psicología general

- POMS ⇒ Profile of Mood States ⇒ *Test* para evaluar los sentimientos y estados de ánimo.
- El humor o estado de ánimo es un estado emocional que depende de múltiples factores de duración variable y no permanente.

- Los estados de ánimo son considerados más suaves que las emociones y de menor duración.
- Consta de una lista de adjetivos multidimensionales.
- Desarrollada por McNair, Loo y Droppleman ⇒ población no psiquiátrica y psiquiátrica externa.
- Test de autoinforme con el cual se conoce mejor el estado de ánimo del deportista y sus condiciones específicas.
- En su forma original estaba integrado por 65 adjetivos y contaba con los siguientes factores:

- Tensión-Ansiedad
- Depresión-Melancolía
- Cólera-Hostilidad
- Vigor-Actividad
- Fatiga-Inercia
- Confusión-Desorientación
- Amistad

- Actualmente consta de 29 *items* y fue abreviada por Fuentes, Balaguer, Meliá y García-Meritá

## DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### 4.1.2 Definición de los POMS con base en la Psicología aplicada al deporte

- W. P. Morgan ⇒ modelo de salud mental
- Perfil Iceberg ⇒ deportistas que puntuaran por debajo de la media en tensión, depresión, fatiga, hostilidad y por encima de la media en vigor, predecía buenos rendimientos deportivos.

#### 4.1.3 Usos del POMS

- Determinar el estado de ánimo del deportista
- Selección de talentos
- *Predictor del rendimiento deportivo a corto plazo*
- Predictor de sobreentrenamiento
- Observar diferencias en el estado de ánimo entre personas que realizan algún tipo de programa o actividad física y las que no lo realizan.
  - Constatar las diferencias entre distintos tipos de actividad física y el estado de ánimo.

#### 4.1.4 Descripción de la escala

- Factor T (Tensión): inquieto, intranquilo, nervioso, tenso, relajado y agitado.
- Factor D (Depresión): desdichado, infeliz, desamparado, amargado, triste y deprimido.
- Factor H (Hostilidad): enfadado, enojado, de mal genio, furioso, molesto e irritable.
- Factor V (Vigor): energético, lleno de energía, vigoroso, activo, luchador y animado.
- Factor F (Fatiga): fatigado, agotado, cansado, exhausto y sin fuerzas.

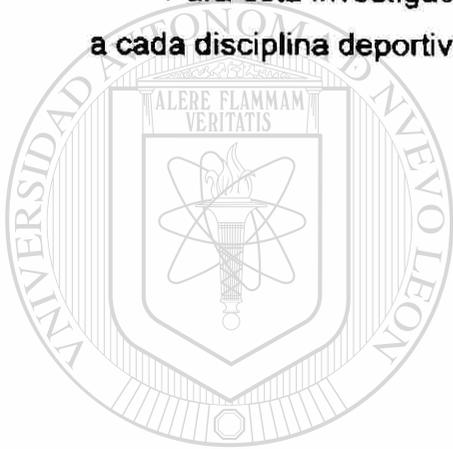
## 4.2 Procedimientos

### 4.2.1 Objetivo

- Observar las diferencias en el perfil de estados de ánimo entre deportistas practicantes de un mismo deporte y la relación entre sus estados de ánimo y su rendimiento deportivo.

### 4.2.2 Instrumento de medida

Para esta investigación se aplicó la prueba POMS diseñada de acuerdo a cada disciplina deportiva como observamos a continuación:



# UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

149996

POMS – FORMA ABREVIADA DEL PERFIL  
DE ESTADO DE ÁNIMO  
(Fuentes, Balaguer, Meliá y García-Meritá, 1996)

Nombre: ..... Fecha: .....

*Instrucciones:* Lea atentamente la lista de palabras que se desarrolla a continuación. Estas palabras describen sentimientos que tienen las personas. Después de leer cada palabra fijese en las cinco opciones que tiene arriba y elija entre ellas la que mejor describa *cómo se siente* (antes/durante/después) de la competición. Rodee con un círculo la opción que mejor describa su estado de ánimo en ese momento de la competición para cada uno de los adjetivos indicados a su izquierda. Por favor, procure no dejar ninguna en blanco y seleccione los números claramente. Si cambia de opción, borre o tache el primer número totalmente.

	0	1	2	3	4
	Nada	Poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo
1. Intranquilo	0	1	2	3	4
2. Enérgico	0	1	2	3	4
3. Desamparado	0	1	2	3	4
4. Furiosos	0	1	2	3	4
5. Sin Fuerzas	0	1	2	3	4
6. Deprimido	0	1	2	3	4
7. Lleno de energía	0	1	2	3	4
8. Inquieto	0	1	2	3	4
9. Molesto	0	1	2	3	4
10. Agotado	0	1	2	3	4
11. Agitado	0	1	2	3	4
12. Luchador	0	1	2	3	4
13. Desdichado	0	1	2	3	4
14. Irritable	0	1	2	3	4
15. Cansado	0	1	2	3	4
16. Amargado	0	1	2	3	4
17. Animado	0	1	2	3	4
18. Nervioso	0	1	2	3	4
19. Enfadado	0	1	2	3	4
20. Exhausto	0	1	2	3	4
21. Tenso	0	1	2	3	4
22. Vigoroso	0	1	2	3	4
23. Triste	0	1	2	3	4
24. Enojado	0	1	2	3	4
25. Fatigado	0	1	2	3	4
26. Infeliz	0	1	2	3	4
27. Activo	0	1	2	3	4
28. Relajado	0	1	2	3	4
29. De mal genio	0	1	2	3	4

Baremos para la Forma Abreviada POMS (escala 29 adjetivos)

FACTORES					Total	Puntuación
Depresión	Hostilidad	Tensión	Vigor	Fatiga		
24					182	85
23						84
					180	83
22	24				178	82
					176	81
21	23				174	80
20	22				170	78
19				20	168	77
21					166	76
18	20				164	75
		24	24	19	162	74
	19				160	73
17		23	23	18	158	72
16	18				156	71
		22	22	17		70
15	17				154	69
		21	21	16	152	68
14	16				150	67
	15	20	20	15	148	66
13					146	65
	14	19	19	14	144	64
12					142	63
11	13	18	18	13	140	62
					138	61
10	12	17	17	12	136	60
					134	59
9	11	16	16	11	132	58
					130	57
8	10	15	15	10	128	56
	9					55
7		14	14		126	54
	8			9	124	53

#### 4.2.3 Diseño de la muestra

En un muestreo de tipo no probabilístico por cuota, se seleccionó a un grupo de 30 sujetos de la misma especialidad deportiva, en este caso al equipo de la Preselección Nacional Estudiantil de Fútbol Soccer. Como procedimiento se estableció un Juez como evaluador para cada deportista, el cual dispondría de una tabla de valoración del rendimiento del deportista asignado.

A continuación se incluye la lista de los sujetos que participaron en esta muestra.



# UANL

---

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS





Relación de deportistas a quienes se les aplicó la prueba psicológica "**PERFIL DE ESTADOS DE ÁNIMO**", Profile of Mood States (POMS).

Preselección Nacional Estudiantil de Fútbol Soccer

Sujeto No. 1	Iván Gaytán Morales
Sujeto No. 2	José René Ibarra García
Sujeto No. 3	Alfredo Salinas Noyola
Sujeto No. 4	Moisés Romo González
Sujeto No. 5	Erik Omar Caballero Galicia
Sujeto No. 6	Luis Alberto Cerritos Tovar
Sujeto No. 7	Leobardo Estrada Salas
Sujeto No. 8	Jesús Garza Olguín
Sujeto No. 9	Oscar Sandoval Dueñas
Sujeto No. 10	Juan Edgar Hernández Avalos
Sujeto No. 11	Jesús Gustavo Valtierrez Valdivia
Sujeto No. 12	Ricardo Salinas Gutiérrez
Sujeto No. 13	Ignacio Beltrán Botello
Sujeto No. 14	Carlos García Cárdenas
Sujeto No. 15	Ricardo Adrián Chapa Garza
Sujeto No. 16	Francisco Gerardo Rocha Chávez
Sujeto No. 17	Héctor A. García Almaraz
Sujeto No. 18	Ignacio Cuauhtémoc González A.
Sujeto No. 19	Abelardo Carlos Hernández
Sujeto No. 20	Víctor Hugo Olmos Sosa
Sujeto No. 21	Luis Alejandro Palacios Palacios
Sujeto No. 22	Jorge Alejandro Martínez Vargas

## 4.3 RESULTADOS

### 4.3.1 Puntuaciones

El resultado que nos interesa es hallar el perfil de estado de ánimo de todos los sujetos. Para ello debemos obtener la puntuación directa de cada sujeto en cada factor, lo que se calcula sumando las puntuaciones dadas por éste a los adjetivos que componen el factor (González J. L., Gil Rodríguez Cristina, Martín García Gema. 2001. Manual de prácticas de Psicología Deportiva. Biblioteca Nueva. pág. 126)

- Puntuación directa: dada a los siguientes adjetivos:

- ▶ Depresión (3,6,13,16,23 y 26)
- ▶ Hostilidad (4,9,14,19,24 y 29)
- ▶ Tensión (1,8,11,18,21 y 28)
- ▶ Vigor (2,7,12,17,22 y 27)
- ▶ Fatiga (5,10,15,20 y 25)

- Puntuación T se obtendrá de acuerdo a los baremos.

- ▶ Factor D: 7 → 54
- ▶ Factor H: 10 → 56
- ▶ Factor T: 16 → 58
- ▶ Factor V: 23 → 72
- ▶ Factor F: 11 → 58

### 4.3.2 Gráficas individuales de la aplicación de la prueba POMS

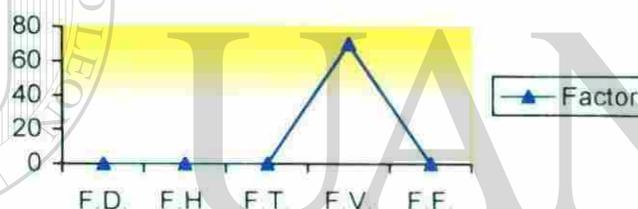


#### PRESELECCIÓN NACIONAL ESTUDIANTIL DE FÚTBOL SOCCER

**Sujeto 1**  
Presenta un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Es luchador y animado.

Perfil Iceberg

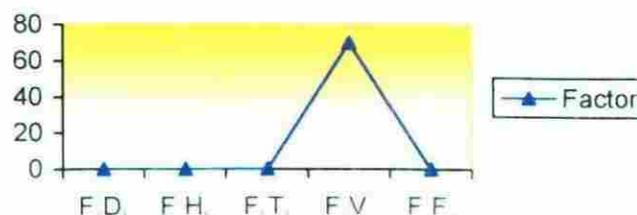
Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F.H.	1	0
F. T.	5	0
F.V.	22	70
F.F.	2	0



**Sujeto 2**  
Presenta un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Es luchador y animado.

Perfil Iceberg

Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F.H.	4	0
F. T.	8	0
F.V.	22	70
F.F.	6	0



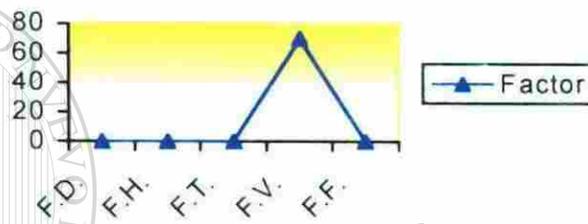


**Sujeto 3**

Presenta un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Es luchador y animado.

Perfil Iceberg.

Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F.H.	0	0
F. T.	8	0
F.V.	22	70
F.F.	0	0



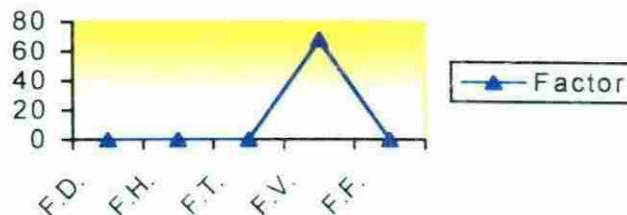
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

**Sujeto 4**

Presenta un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Es luchador y animado.

Perfil Iceberg.

Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F.H.	1	0
F. T.	6	0
F.V.	21	68
F.F.	0	0

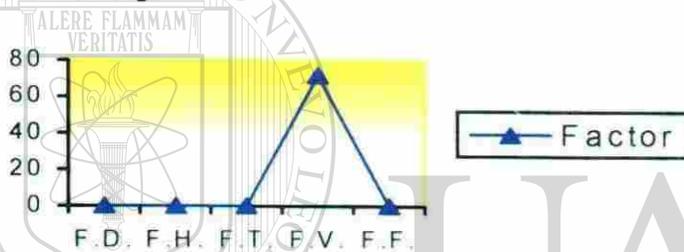




**Sujeto 5**

Presenta un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Es luchador y animado.

**Perfil Iceberg.**

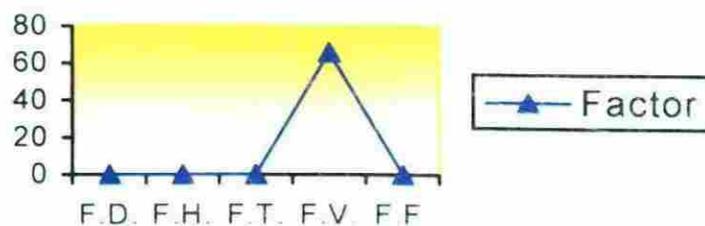


**Sujeto 6**

Presenta un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Es luchador y animado.

**Perfil Iceberg.**

Factor	PD	PT
F. D.	2	0
F.H.	1	0
F. T.	10	0
F.V.	20	66
F.F.	6	0

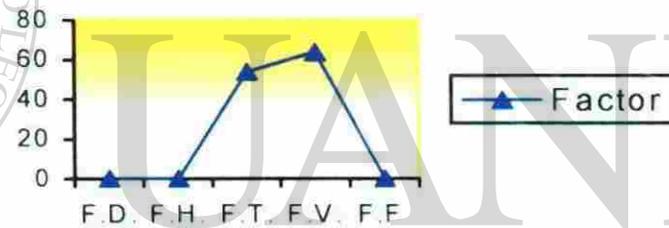




**Sujeto 7**

Presenta un estado de tensión músculo-esquelética, acompañado de un estado de ebullición y energía elevada.

Factor	PD	PT
F. D.	1	0
F.H.	4	0
F. T.	14	54
F.V.	19	64
F.F.	6	0



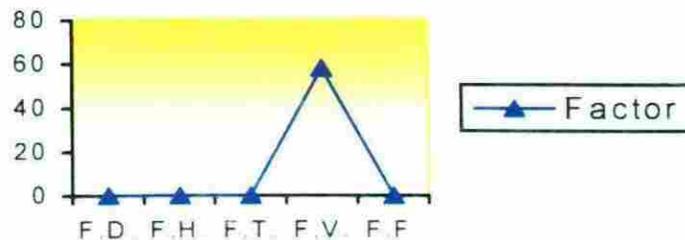
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

**Sujeto 8**

Presenta un estado de ebullición, vigor y lleno de energía.

Perfil Iceberg.

Factor	PD	PT
F. D.	2	0
F.H.	2	0
F. T.	7	0
F.V.	16	58
F.F.	7	0

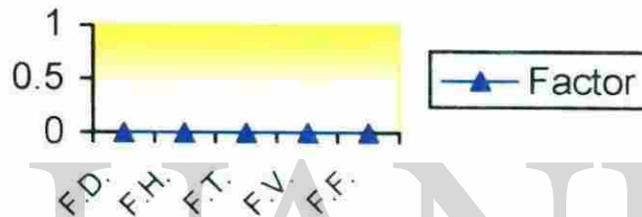




**Sujeto 9**

No presenta ningún estado significativo.

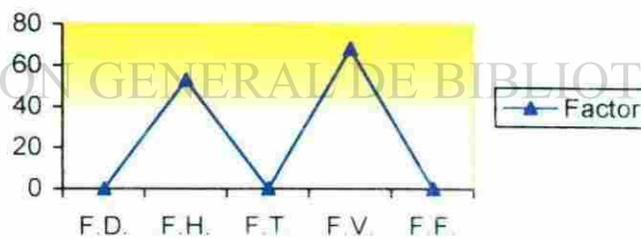
Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F.H.	0	0
F. T.	8	0
F.V.	12	0
F.F.	4	0



**Sujeto 10**

Presenta un estado de cólera y antipatía hacia los demás. Es vigoroso y lleno de energía

Factor	PD	PT
F. D.	2	0
F.H.	8	53
F. T.	11	0
F.V.	21	68
F.F.	2	0

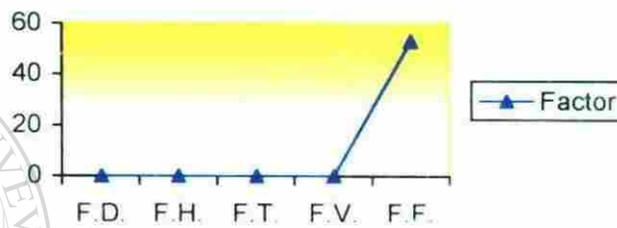




**Sujeto 11**

Presenta un estado de ánimo de laxitud, inercia y bajo nivel de energía.

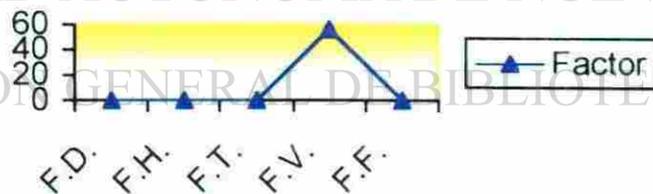
Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F. H.	1	0
F. T.	12	0
F. V.	13	0
F. F.	9	53



**Sujeto 12**

Presenta un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Es luchador y animado.

Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F. H.	0	0
F. T.	6	0
F. V.	15	56
F. F.	1	0



**Perfil Iceberg.**

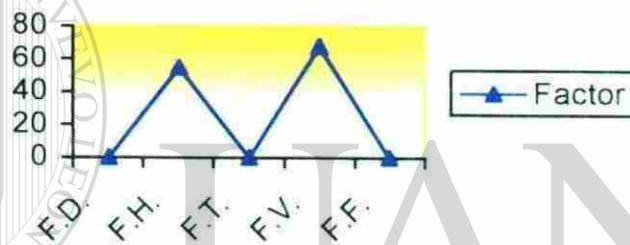
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



**Sujeto 13**

Presenta un estado de cólera y antipatía hacia los demás, acompañado de un estado de vigor y lleno de energía.

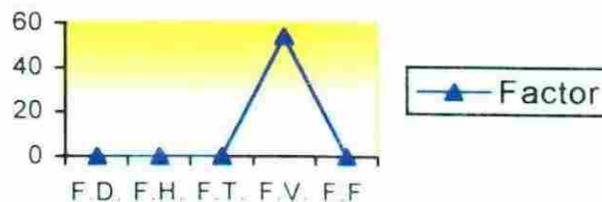
Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F.H.	9	55
F. T.	7	0
F.V.	19	64
F.F.	3	0



**Sujeto 14**

Presenta un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Es luchador y animado.

Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F.H.	0	0
F. T.	6	0
F.V.	14	54
F.F.	0	0



**Perfil Iceberg:**

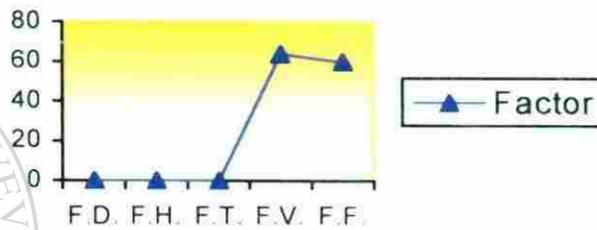
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



**Sujeto 15**

Presenta un estado de ánimo lleno de energía acompañado por un estado de laxitud e inercia.

Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F. H.	3	0
F. T.	13	0
F. V.	19	64
F. F.	12	60

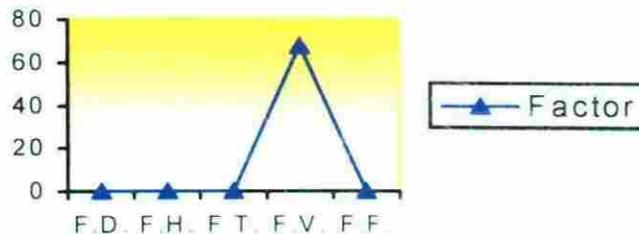


**Sujeto 16**

Presenta un estado de ebullición, vigor y lleno de energía.

Perfil Iceberg.

Factor	PD	PT
F. D.	1	0
F. H.	0	0
F. T.	11	0
F. V.	21	68
F. F.	0	0



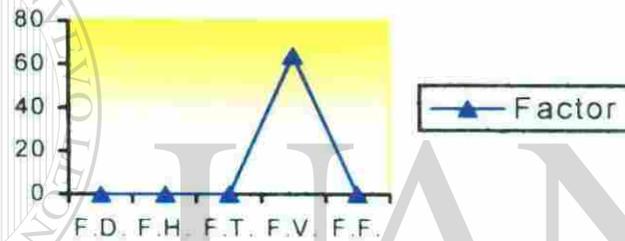


**Sujeto 17**

Presenta un estado de ánimo lleno de energía y vigor.

**Perfil Iceberg**

Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F.H.	3	0
F. T.	10	0
F.V.	19	64
F.F.	0	0

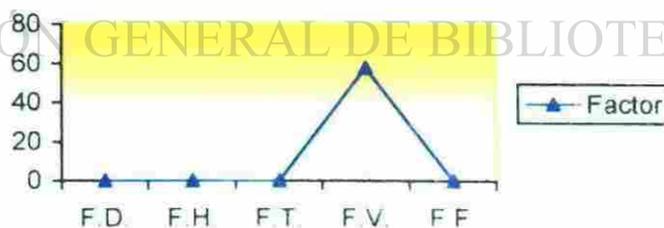


**Sujeto 18**

Presenta un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Es luchador y animado.

**Perfil Iceberg**

Factor	PD	PT
F. D.	1	0
F.H.	9	0
F. T.	4	0
F.V.	16	58
F.F.	6	0



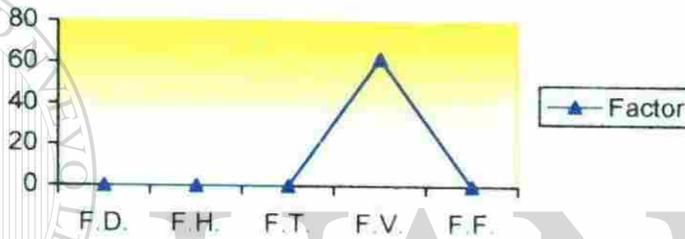


**Sujeto 19**

Presenta un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Es luchador y animado.

**Perfil Iceberg.**

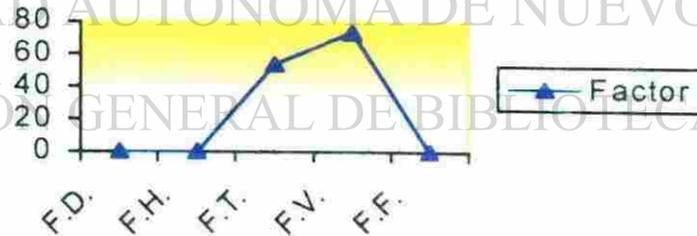
Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F. H.	6	0
F. T.	3	0
F. V.	18	62
F. F.	5	0



**Sujeto 20**

Presenta un estado vigoroso lleno de energía acompañado de un estado de tensión músculo-esquelético.

Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F. H.	0	0
F. T.	14	54
F. V.	24	74
F. F.	0	0

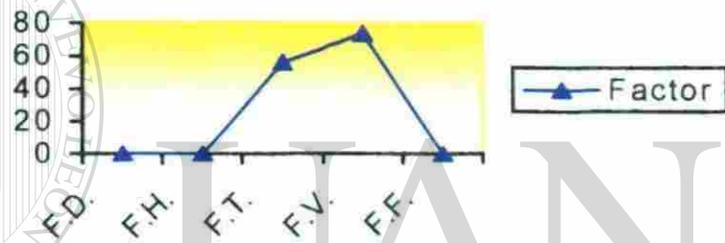




**Sujeto 21**

Presenta un estado vigoroso lleno de energía acompañado de un estado de tensión músculo-esquelético.

Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F.H.	3	0
F. T.	15	56
F.V.	24	74
F.F.	2	0

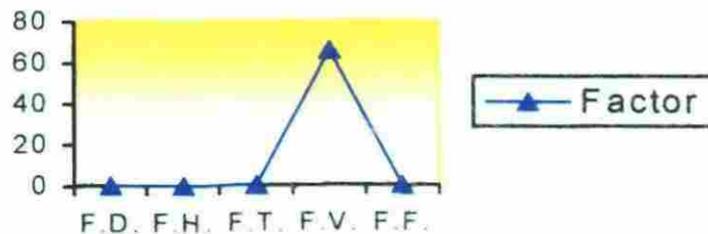


**Sujeto 22**

Presenta un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Es luchador y animado.

Perfil Iceberg.

Factor	PD	PT
F. D.	0	0
F.H.	0	0
F. T.	7	0
F.V.	20	66
F.F.	6	0



## 5. PROPUESTA DIDÁCTICA PARA EL DIPLOMADO EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL ENTRENADOR PROFESIONAL

Con el fin de proporcionar al entrenador y al deportista una capacitación en el área de la Psicología del Deporte que contribuya a su mejor desempeño en el deporte profesional, se pensó en desarrollar un Diplomado que abarcara tanto temas de introducción al tema, como conocimientos específicos que fueran aplicados de manera práctica por los participantes.

Esta primera propuesta consta de cuatro módulos, como se menciona más adelante, que incluirán, cada uno, una ponencia magistral relacionada con el tema del módulo, desarrollo del tema por parte del o los instructores e intervención en laboratorios y actividades por parte de los participantes.

---

### 5.1 Programa General del Diplomado

A continuación se desglosan los elementos que integran el programa general de este diplomado, incluyendo justificación, objetivos, perfil de ingreso, descripción de módulos y mecánica del curso, así como Calendarización, duración, evaluación e información de referencia a este curso.



70

1933 - 2003



educación  
PARA LA VIDA

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

## DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



### DIPLOMADO LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL ENTRENADOR PROFESIONAL

#### *Presentación*

La Universidad Autónoma de Nuevo León en su idea de educar para la vida, muestra su carácter de vanguardia manteniendo su tradición de formar al ser humano en todas sus dimensiones. Como institución pública, la U.A.N.L. ha hecho suyo el compromiso de proveer a la sociedad de profesionales especializados en una enorme diversidad de esferas del conocimiento.

El momento histórico que vive la humanidad exige a las instituciones de educación superior implementar estrategias encaminadas a enfrentar nuevos retos provocados por los constantes cambios en todas las áreas del saber y hacer humano. En los últimos años la U.A.N.L. ha emprendido acciones que conducen a la formación integral. A medida que transcurre el tiempo nuestro país requiere de más y mejores profesionales, ante esto, la U.A.N.L. bajo el Proyecto *Visión U.A.N.L. 2006*, tiene como finalidad preparar al universitario del nuevo milenio en los conocimientos y habilidades que le permitan enfrentar y resolver los problemas de una sociedad en constante cambio. Con lo anterior la U.A.N.L. extiende su compromiso a esta sociedad que exige alcanzar los máximos estándares de calidad para lograr día con día una mayor competitividad a través de diversas actividades como eventos culturales, científicos y académicos como el que representa este Diplomado.



70

1933 - 2003



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

## DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



En este sentido, el Diplomado **La Psicología del Deporte y el Entrenador Profesional** pretende que el entrenador deportivo incremente sus habilidades de comunicación, intervención, liderazgo y dirección en el marco del entrenamiento del deporte tanto amateur como profesional y que responda, de esta manera, con eficiencia a las demandas que exigen los parámetros nacionales e internacionales del deporte de competencia.

**Objetivo:** El Diplomado **La Psicología del Deporte y el Entrenador Profesional** permitirá que los entrenadores deportivos:

- 1) Diversifiquen y complementen su formación mediante la inserción en experiencias y aprendizajes de la Psicología aplicada al deporte.
- 2) Profundicen en la discusión de métodos y técnicas de evaluación que la Psicología como ciencia aporta al buen desempeño del deportista y que
- 3) Hagan suya la idea de que mediante el control de las variables psicológicas, los deportistas pueden alcanzar el estado mental ideal para lograr el máximo rendimiento de sus capacidades físicas y técnicas.

**Dirigido a:** Entrenadores, preparadores físicos, jueces, árbitros, profesores de Educación Física, administradores y psicólogos con aplicación en el área del deporte.



70

1933 - 2003



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

## DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



**Perfil de egreso:** Al cumplir con este diplomado el participante conocerá las herramientas, métodos y estrategias de la preparación psicológica que le ayudaran a incrementar los conocimientos y recursos técnicos necesarios para enfrentar con mayor eficiencia sus actividades dentro de la competición deportiva.

*Módulos: El Diplomado está integrado por cuatro módulos que serán impartidos por especialistas en Psicología del deporte, asesores psicológicos de clubes deportivos, así como expertos en el área del desarrollo deportivo.*

**Los módulos podrán tomarse en el siguiente orden:**

**Módulo I** Introducción a la Psicología deportiva: La función del entrenador y la aplicación de la Psicología deportiva en su campo.

**Módulo II** Comunicación y liderazgo en el deporte: la importancia de las teorías motivacionales, características y fundamentos del liderazgo, manejo de grupos y trabajo en equipo.

**Módulo III** Métodos y técnicas de intervención psicológica aplicada al proceso de entrenamiento: pruebas psicométricas, técnicas de concentración, relajación, atención selectiva y activación.

**Módulo IV** La técnica de *Visualización* enfocada a la consecución de metas.

**Módulo V** Presentación del trabajo final con la integración de los temas tratados en el diplomado acordes a la especialidad deportiva del participante.



70

1933 - 2003



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

## DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



**Metodología:** Conferencias magistrales, curso taller y actividades extramuros. Sesiones presenciales y a distancia.

**Duración:** 100 horas divididas en cuatro módulos de 10 horas presenciales y 10 horas de investigación individual a distancia, o bien, en trabajos grupales con el fin de propiciar la colaboración, la reflexión y el aprendizaje socializado.

### Evaluación:

Se acreditará este diplomado con la presentación de un proyecto que integre la temática del diplomado en el quehacer deportivo particular del participante, previa instrucción del ponente.

### Calendarización:

Los módulos se llevarán a cabo durante los meses de febrero – junio de 2004 .

**Sede:** Centro de Seminarios UANL, Auditorio, Unidad Mederos.

## DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

### Mayor información:

Dirección General de Deportes de la UANL

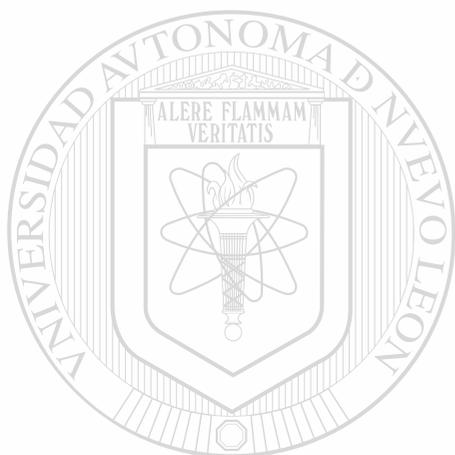
Lic. Juan Manuel Sánchez Lozano

Tel: 83-52-53-80, 83-52-39-9-5

Correo electrónico: [digedepto@ccr.uanl.mx](mailto:digedepto@ccr.uanl.mx)

## 5.2 Carta Descriptiva del Diplomado

Para que este instrumento puede aplicarse con los mismos parámetros cada vez que sea impartido, se deben especificar cada una de sus partes claramente: objetivos, temáticas, actividades, procedimientos, Calendarización, etc. de tal manera que se conserve siempre el mismo nivel. Por este motivo incluimos dentro de la tesis, la Carta Descriptiva de este Diplomado, enfocada al primer módulo, como propuesta de inicio.



# UANL

---

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN**  
**LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL ENTRENADOR PROFESIONAL**  
**CARTA DESCRIPTIVA**



<b>Diplomado:</b>	<b>LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL ENTRENADOR PROFESIONAL</b>
<b>Diseño:</b>	<b>Lic. Juan Manuel Sánchez Lozano 84796</b>
<b>Módulo:</b>	<b>I Introducción a la Psicología deportiva: La función del entrenador y la aplicación de la psicología deportiva en su campo.</b>

**I.- IDENTIFICACIÓN:**

<b>Semestre:</b>	Febrero – junio 2004	<b>Dependencia que organiza:</b>	Dirección General de Deportes de la Universidad Autónoma de Nuevo León.
<b>Horas/Semana:</b>	10 horas presenciales 10 horas a distancia por cada módulo	<b>Requisito(s):</b>	Entrenadores, preparadores físicos, jueces, árbitros, profesores de Educación Física, administradores y psicólogos con aplicación en el área del deporte, alumnos de quinto semestre en delante de carreras especializadas en el deporte.
<b>Duración</b>	100 hrs.		

## **II. OBJETIVO GENERAL:**

Analizar los métodos y técnicas que la Psicología como ciencia aporta al desempeño del deportista.

## **III. OBJETIVOS TERMINALES:**

Incrementar en los entrenadores y administradores deportivos, las habilidades de formación de los deportistas a través del análisis de los elementos de la Psicología del Deporte para responder con eficiencia a las demandas de su entorno y de su práctica profesional.

## **IV. CONTENIDO TEMÁTICO:**

- I. Introducción a la Psicología Deportiva: la función del entrenador y la aplicación de la Psicología Deportiva en su campo
- II. Comunicación y liderazgo en el deporte: la importancia de las teorías motivacionales, características y fundamentos del liderazgo, manejo de grupos y trabajo en equipo.
- III. Métodos y técnicas de intervención psicológica aplicada al proceso de entrenamiento: pruebas psicométricas, técnicas de concentración, relajación, atención selectiva y activación.
- IV. La técnica de visualización enfocada a la consecución de metas.
- V. Presentación de trabajo final de acuerdo al quehacer deportivo de cada participante.

## V. CALENDARIZACIÓN

Tema	No. Sesiones	Fecha semestre Febrero – junio 2004
Módulo I	1 y 2	Viernes 20 y sábado 21 de febrero
Módulo II	3 y 4	Viernes 19 y sábado 20 de marzo
Módulo III	5 y 6	Viernes 23 y sábado 24 de abril
Módulo IV	7 y 8	Viernes 21 y sábado 22 de mayo
Módulo V	9	Viernes 18 de junio
Presentación de Trabajo Final	10	Sábado 19 de junio

## VI. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La calificación mínima aprobatoria para este diplomado es de 80% y se requiere de una asistencia de 80%.

Actividad	Requisito	Ponderación
Ensayo sobre conferencias magistrales	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asistencia a las Conferencias Magistrales</li> <li>▪ Texto argumentado en el que se desarrolle el tema de cada conferencia.</li> </ul>	10%
Participación individual en foro	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participación pertinente en el foro, mínimo una participación por Módulo.</li> </ul>	10%
Participación en equipo en talleres	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desarrollar en equipo de manera coordinada y eficiente, las tareas y actividades indicadas entregadas en la fecha señalada y realizadas metodológicamente.</li> </ul>	20%
Actividad en línea	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lectura de artículos básicos y complementarios, así como de páginas recomendadas.</li> </ul>	20%
Trabajo final	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Proyecto escrito en el que se integre la aplicación de los temas tratados en el Diplomado, adecuados a la especialidad deportiva del participante.</li> </ul>	40%

### VII. CALENDARIZACIÓN DEL MÓDULO I

Sesión	Hora	Actividad	Tema	Recursos
1	8:30 a.m.	Asistencia, entrega de gafetes y papelería a los participantes	Registro de participantes	Papelería de registro, computadora, impresora, dos edecanes, gafetes de participantes.
	9:00	Conferencia Magistral	Historia de la Psicología del Deporte (Claudia Rivas)	Auditorio, in-focus, micrófono, podio, agua ponente, 3 edecanes, papeletas para preguntas y/o micrófono inalámbrico.
	10:00	Reunión de grupo en aula	Introducción a la Psicología del Deporte	Retroproyector, acetatos, in-focus, hojas blancas, marcadores y lecturas para entregar.

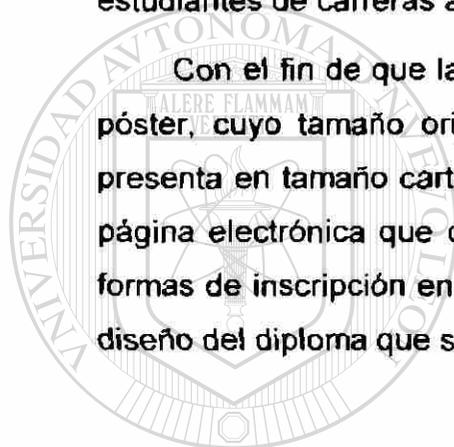
		<b>R E C E S O</b>		
	<b>11:00</b>			
	<b>11:20</b>	<b>Participación por equipos</b>	<b>Realización de cuadros sinópticos o mapas conceptuales sobre el desarrollo de la Psicología del Deporte</b>	<b>Retroproyector, acetatos, in-focus, hojas blancas, marcadores.</b>
	<b>12:30</b>	<b>Participación del Instructor</b>	<b>Tendencias en la práctica de la Psicología del Deporte</b>	<b>Retroproyector, acetatos, in-focus.</b>
	<b>13:30</b>	<b>Participación del Instructor</b>	<b>Instrucciones para la consulta de material en línea y asignación de tareas para la siguiente sesión</b>	<b>Retroproyector, in-focus, computadora, acceso a Internet.</b>
<b>2</b>	<b>8:30 a.m.</b>	<b>Asistencia</b>	<b>Registro de participantes</b>	<b>Papelería de registro, computadora, impresora, dos edecanes.</b>
	<b>9:00</b>	<b>Sesión en aula</b>	<b>Dudas sobre manejo de Plataforma en Línea</b>	<b>Retroproyector, in-focus, computadora, acceso a Internet.</b>

10:00	Participación del Instructor	La integración de la Psicología al proceso de entrenamiento	Retroproyector, acetatos, in-focus, hojas blancas, marcadores.
11:00		<b>R E C E S O</b>	
11:20	Participación del Instructor	Continúa tema de exposición	Retroproyector, acetatos, in-focus, hojas blancas, marcadores.
12:00	Participación del Instructor	La función del entrenador y la utilización de la Psicología en el deporte	Retroproyector, acetatos, in-focus, hojas blancas, marcadores.
13:30	Participación del Instructor	Cierre de Módulo, dudas y conclusiones, indicaciones de tareas y actividades para la siguiente sesión.	

### **5.3 Material de Difusión del Diplomado La Psicología del Deporte y el Entrenador Profesional**

Este diplomado está dirigido no sólo a entrenadores deportivos profesionales, sino a toda aquella persona relacionada con el deporte y los deportistas. Aquí incluimos a encargados de la gestión deportiva y a estudiantes de carreras afines.

Con el fin de que la información llegue a los interesados se elaboró un póster, cuyo tamaño original es doble oficio, pero que en esta Tesis se presenta en tamaño carta y un tríptico. En su momento se dará de alta una página electrónica que contenga tanto la información del diplomado, como formas de inscripción en línea. De igual forma incluimos en este apartado el diseño del diploma que se entregará a los participantes del Diplomado.



UANL

---

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES  
INVITA



LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE  
Y EL ENTRENADOR PROFESIONAL

DIRIGIDO A:

ENTRENADORES, PREPARADORES FÍSICOS, JUECES  
PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA,  
ESTUDIANTES AVANZADOS EN ORGANIZACIÓN DEPORTIVA  
Y CIENCIAS DEL EJERCICIO,  
ADMINISTRADORES DEL DEPORTE, ÁRBITROS,  
PSICÓLOGOS CON APLICACIÓN EN EL ÁREA DEL DEPORTE

SEDE:

CENTRO DE SEMINARIOS  
U.A.N.L. UNIDAD MEDEROS  
AUDITORIO

INICIO:

20 DE FEBRERO 2004

COORDINADOR:

LIC. JUAN MANUEL SÁNCHEZ LOZANO

¡NFORMES:

DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES  
TEL. 83.52.53.80 Y 83.52.39.95

CORREO ELECTRÓNICO: DIGEDEPO@CCP.DSI.UANL.MX



## INICIO

20 DE FEBRERO DE 2004

## DURACIÓN

100 HORAS DIVIDIDAS EN 5 MÓDULOS DE 10 HORAS PRESENCIALES Y 10 HORAS DE INVESTIGACIÓN INDIVIDUAL A DISTANCIA, O BIEN, EN TRABAJOS GRUPALES CON EL FIN DE PROPICIAR LA COLABORACIÓN, LA REFLEXIÓN Y EL APRENDIZAJE SOCIALIZADO.

## CALENDARIZACIÓN

LOS MÓDULOS SE LLEVARÁN A CABO DURANTE LOS MESES DE FEBRERO - JUNIO DE 2004.

## SEDE

CENTRO DE SEMINARIOS U.A.N.L.  
A U D I T O R I O  
U N I D A D M E D E R O S



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



DR. LUIS J. GALÁN WONG  
RECTOR

DRA. MAELIZABETH CÁRDENAS C.  
SECRETARÍA ACADÉMICA

DR. B. P. ROSENDO SALAS VILLARREAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES

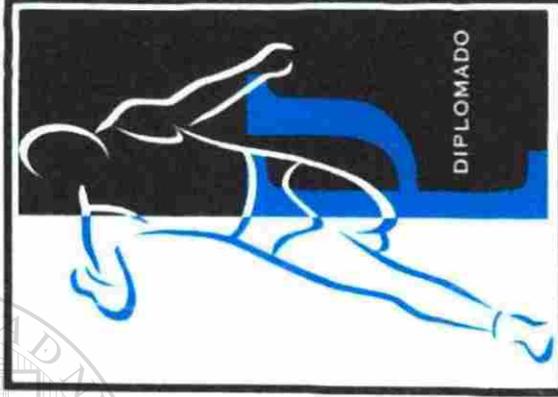
LIC. JUAN MANUEL SÁNCHEZ LOZANO  
COORDINADOR DIPLOMADO



## Informes:

SRA. CARMEN LEAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES  
U.A.N.L.

TEL. 83.52.53.80 83.52.39.95  
CORREO ELECTRÓNICO:  
DIGEDEPO@CCR.DSI.UANL.MX



LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE  
Y EL  
ENTRENADOR PROFESIONAL



LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN EN SU IDEA DE EDUCAR PARA LA VIDA, MUESTRA SU CARÁCTER DE VANGUARDIA MANTENIENDO SU TRADICIÓN DE FORMAR AL SER HUMANO EN TODAS SUS DIMENSIONES.

EL DIPLOMADO LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL ENTRENADOR PROFESIONAL PRETENDE QUE EL ENTRENADOR DEPORTIVO INCREMENTE SUS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN, INTERVENCIÓN, LIDERAZGO Y DIRECCIÓN EN EL MARCO DEL ENTRENAMIENTO DEL DEPORTE TANTO AMATEUR COMO PROFESIONAL QUE CORRESPONDA, DE ESTA MANERA, CON EFICIENCIA A LAS DEMANDAS QUE EXIGEN LOS PARÁMETROS NACIONALES E INTERNACIONALES DEL DEPORTE DE COMPETENCIA.

### OBJETIVOS

- DIVERSIFICAR Y COMPLEMENTAR SU FORMACIÓN MEDIANTE LA INSERCIÓN EN EXPERIENCIAS Y APRENDIZAJES E LA PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE.
- PROFUNDIZAR EN LA DISCUSIÓN DE MÉTODOS Y TÉCNICAS DE EVALUACIÓN QUE LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA APORTA AL BUEN DESEMPEÑO DEL DEPORTISTA.
- HACER PROPIA LA IDEA DE QUE MEDIANTE EL CONTROL DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS, LOS DEPORTISTAS PUEDEN ALCANZAR EL ESTADO MENTAL IDEAL PARA LOGRAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO DE SUS CAPACIDADES FÍSICAS Y TÉCNICAS.

### DIRIGIDO A

ENTRENADORES, PREPARADORES FÍSICOS, JUECES, ARBITROS, PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA, ADMINISTRADORES DEL DEPORTE, ESTUDIANTES AVANZADOS EN ORGANIZACIÓN DEPORTIVA Y CIENCIAS DEL EJERCICIO ASÍ COMO PSICÓLOGOS CON APLICACIÓN EN EL ÁREA DEL DEPORTE.

### MÓDULOS

EL DIPLOMADO, ESTÁ INTEGRADO POR CINCO MÓDULOS QUE SERÁN IMPARTIDOS POR ESPECIALISTAS EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE, ASESORES PSICOLÓGICOS DE CLUBES DEPORTIVOS, ASÍ COMO EXPERTOS EN EL ÁREA DEL DESARROLLO DEPORTIVO.

LOS MÓDULOS PODRÁN TOMARSE EN EL SIGUIENTE ORDEN

**MÓDULO I**  
INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA-LA FUNCIÓN DEL ENTRENADOR Y LA APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA EN SU CAMPO.

**MÓDULO II**  
ORGANIZACIÓN Y LIDERAZGO EN EL DEPORTE LA PARTICIPACIÓN DE LAS TÉCNICAS NUTRICIONALES EN LOS DEPORTES, NUTRICIÓN EN LOS DEPORTES Y TRASTORNOS EN EL DEPORTE.

**MÓDULO III**  
MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA APLICADA AL PROCESO DE ENTRENAMIENTO PRUEBAS PSICOMÉTRICAS, TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN, RELAJACIÓN, ATENCIÓN SELECTIVA Y ACTIVACIÓN.

**MÓDULO IV**  
LA TÉCNICA DE LA VISUALIZACIÓN ENFOCADA EN LA CONSECUENCIA DE METAS.

**MÓDULO V**  
PRESENTACIÓN DE PROYECTO FINAL ACORDE A LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE CADA PARTICIPANTE.

### METODOLOGÍA

CONFERENCIAS MAGISTRALES, CURSO TALLER ACTIVIDADES EXTRAMUROS, SESIONES PRESENCIALES Y A DISTANCIA.

### EVALUACIÓN

SE ACREDITARÁ ESTE DIPLOMADO CON LA PRESENTACIÓN DE UN PROYECTO QUE INTEGRE LA TEMÁTICA DEL DIPLOMADO EN EL QUE HACER DEPORTIVO PARTICULAR DEL PARTICIPANTE, PREVIA INSTRUCCIÓN DEL PONENTE.



LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE  
Y EL  
ENTRENADOR PROFESIONAL



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
 DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



Otorga el presente

# RECONOCIMIENTO

A:

\_\_\_\_\_  
 Por su participación  
 en el

**DIPLOMADO**

**PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL ENTRENADOR PROFESIONAL**

\_\_\_\_\_  
 Q.B.P. Rosendo Salas Villarreal  
 Director

**DIPLOMADO**

\_\_\_\_\_  
 Lic. Psic. Juan Manuel Sánchez Lozano  
 Coordinador del Diplomado

Monterrey, N.L.

Junio 2004



®

## 6. RECOMENDACIONES

Si bien es cierto que el futuro de la psicología aplicada al deporte es seguro, también lo es, que exige como ciencia una formación y experiencia particular, una cierta actitud para la introspección y gran sensibilidad que son cualidades innatas o adquiridas pero también agudizadas por el estudio. El conocimiento de la psicología, permite a los entrenadores desempeñar mejor aún su rol, como consultor privilegiado y un profesional cualificado al servicio del atleta, del equipo y del club.

En este sentido y siguiendo a F. Antonelli en su acto de fe, resulta indispensable, contribuir al rendimiento y educación profesional del entrenador deportivo, para incrementar sus habilidades y expectativas de éxito, tal recomendación surge de la necesidad de capacitar a entrenadores que no han rebasado aún, la etapa de preparar al deportista solo en el aspecto físico, técnico y táctico, dejando a un lado la preparación psicológica, que persigue conocer y optimizar las condiciones internas del deportista, con el propósito de lograr la expresión de todo su potencial.

---

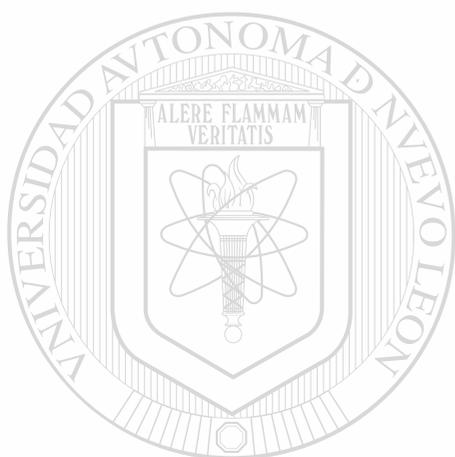
Esta etapa, debe quedar definitivamente atrás, estableciendo una mayor cultura científica de nuestro técnicos.

La aproximación y probabilidad de lograrlo, dependerá seguramente del seguimiento de los argumentos hasta ahora presentados que se apoyan en una ciencia constituida, sin embargo, debemos permitirnos el implementar esquemas de acción, para avizorar posibles caminos que mejoren el rol del entrenador en su actividad deportiva.

En este primer diplomado se trata de crear un modelo sistemático que incluya, procedimientos de probada eficacia a entrenadores deportivos comprometidos con el nivel personalógico y vivencial del deportista.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto, es necesario considerar que los resultados dependen en gran medida, del desarrollo y aplicación de los temas comprendidos en los cinco módulos que sustentan este diplomado.

En tal sentido, es importante también señalar que en este primer módulo, se pretende crear un ambiente de preparación para un mejor dominio en la función de la actividad deportiva de los participantes. Esta puede ser una dirección de futuros esfuerzos encaminados a la profesionalización del entrenador deportivo.



# UANL

---

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

## BIBLIOGRAFÍA

1. González, José L. (1997): *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
2. Mora M., Juan A. (2000): *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*, Madrid: Pirámide.
3. Riera, Joan. (1991): *Psicología del deporte, Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca, S.A.
4. Chevallon, Sophie. (2000): *El entrenamiento psicológico del deportista*. Barcelona: De Vecchi.
5. Cagigal, José M. (1996): *José María Cagigal, Obras Selectas (Vol. I)*. España: Comité Olímpico Español.
6. Buceta, José M. (1998): *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson Psicología.
7. Fonseca, Antonio M. (2000): *Revista de psicología del deporte (Vol. 9)(p. 97-104)*. España: Universidad de las Islas Baleares.
8. Becker, Benno. (2001): *Revista de psicología del deporte (Vol. 10)(p. 249-253)*. España: Universidad de las Islas Baleares.
9. Riera, Joan. (1985): *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca, S.A.
10. Bakker, F. C. (1993): *Psicología del deporte. Conceptos y Aplicaciones*. Madrid: Morata, S.L.
11. González, J. L. (1998): *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
12. González, J. L. (2001): *Manual de prácticas de psicología deportiva. Las ciencias del comportamiento deportivo: Prácticas de entrenamiento mental*. Madrid: Biblioteca Nueva
13. Buceta, José M. (1996): *Psicología y lesiones deportivas: Prevención y recuperación*. Madrid: Dykinson Psicología.

14. Frontelo, A. (1997): *¿Quieres triunfar en tu deporte? ¡Tú puedes conseguirlo!*. Toledo: Andrés Frontelo Sánchez.
15. Villamarín, F. (1999): *Motivación, deporte y actividad física (VII Congreso Nacional de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte)*. Murcia, España: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte.
16. Larousse (1998): *El pequeño larousse ilustrado*. Colombia: Difusora Editorial Colombiana.
17. Warren, Howard C. (1986): *Diccionario de psicología*. México: Fondo de Cultura Económica.
18. Bandler, Richard (1998): *La estructura de la magia Volumen II Cambio y congruencia*. Chile: Cuatro Vientos.
19. Montalvo R., Jaime (1983): *La psicología del deporte*. Trabajo presentado en el primer coloquio de psicología del deporte en la Facultad de Psicología de la U.N.A.M., México.
20. Mathieu, B. (1990): *Medicina del deporte*. París: Masson.
21. Erickson, Milton (2002): *Realidades hipnóticas*, Vol. 1, Traducción: Arnoldo Téllez L., Facultad de Psicología, U.A.N.L., Instituto Milton Erickson de Monterrey.
22. Delors, Jacques (1996): *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana.
23. Alemany, Cristina (2002): *Por tu espíritu deportivo*. Argentina: Vergara & Riva.

## REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

1. La Psicología del Deporte en México:

[www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=36](http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=36)

[www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=3](http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=3)

<http://congresoanpd.tripod.com.mx/morelia/1d3>



# UANL

---

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

# PERFIL DEL INVESTIGADOR

Juan Manuel Sánchez Lozano

Candidato para el Grado de

Maestría en Formación y Capacitación de Recursos Humanos

TESIS: Perspectiva de la Psicología del Deporte.

Propuesta Didáctica para la Preparación del Deportista Universitario de Alto Rendimiento.

Estudios profesionales: Licenciatura en Psicología con acentuación en Área Laboral.

Experiencia profesional: Catedrático de medio tiempo y supervisor del taller de capacitación y desarrollo en la Facultad de Psicología de la U.A.N.L. (1998 a la fecha). Catedrático de medio tiempo en la Facultad de Organización Deportiva de la U.A.N.L. (1999 a la fecha). Profesor-Tutor de la Facultad de Organización Deportiva de la U.A.N.L. (2002 a la fecha). Coordinador de Recursos Humanos y Asesor Psicológico de los equipos representativos Tigres en la Dirección General de Deportes de la U.A.N.L. (2001 a la fecha).

Asesor psicológico de deportistas preseleccionados de la Olimpiada Nacional, en la etapa regional del INJUDE (2003). Asesor psicológico de la Selección Nacional Estudiantil de Fútbol Soccer próximo a competir en la Universiada Mundial Estudiantil a celebrarse en Daegu, Corea (Agosto 2003). Participación como ponente en el VII Simposium Internacional "Educación Física, Deporte y Ciencias Aplicadas" con el tema "Psicología Aplicada al Deporte de Alto Rendimiento" (1999). Participación como expositor de conferencias, cursos y talleres en diferentes dependencias universitarias sobre el tema "La Psicología Aplicada al Deporte" (1999 a la fecha). Miembro activo de la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte y la Actividad Física PSIDAFI (1999 a la fecha).

