

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

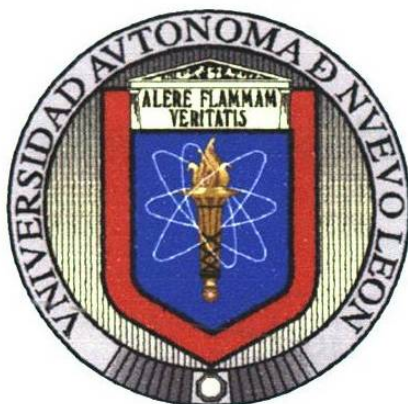
.S26



1020148996

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**

Por

JUAN MANUEL SÁNCHEZ LOZANO

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

Septiembre de 2003

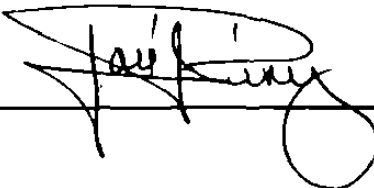


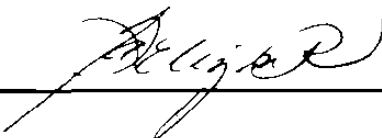
**PONDO
TESIS**

**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:

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.

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

3.4 Procedimientos.....	47
4. Fundamentación del diplomado en la psicología del deporte y el entrenador profesional.....	48
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
5. Propuesta didáctica para el diplomado en la psicología del deporte y el entrenador profesional.....	68
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
6. Recomendaciones.....	86
Bibliografía.....	88
Referencias electrónicas.....	90

LISTA DE TABLAS

Tabla	Páginas
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 Currículum	39
IV. Tabla descriptiva de la composición del currículo	42