

# PSICOLOGÍA Y DEPORTE DE INICIACIÓN

Curso 2016/2017

(Código: 23300200)

## 1. PRESENTACIÓN

Como se viene observando, cada vez son más los niños y jóvenes que practican deporte. Este creciente interés, unido a las múltiples oportunidades educativas y preventivas que ofrece la práctica deportiva, hacen que se pueda considerar al deporte como una valiosa herramienta educativa que puede contribuir, significativamente, el desarrollo integral de los niños y los adolescentes, favoreciendo que tanto en el presente como en su futuro como adultos, sean mejores personas.

Sin embargo, para lograr este objetivo, no basta con hacer deporte, sino que es necesario que los profesores de educación física, los entrenadores deportivos, los padres de los alumnos y cualquier otra persona implicada en la actividad, actúen apropiadamente, propiciando que el deporte resulte beneficioso.

## 2. CONTEXTUALIZACIÓN

El entrenador de deportistas jóvenes, debe valorar que sus chicos o chicas son seres humanos que merecen ser tratadas con dignidad y respeto. Los jóvenes no son un juguete del entrenador que éste pueda usar a su antojo. Son personas que tienen sus propias ideas, pensamientos, emociones y sentimientos, por lo que deben ser considerados como tales. Además, se encuentran en una edad delicada, en la que la influencia de los adultos y los compañeros más significativos, puede ser decisiva en su personalidad presente y futura.

Sin duda, uno de los adultos más significativos para un niño o adolescente que practica deporte es su entrenador, por lo que éste tiene una enorme responsabilidad en la formación de sus deportistas. Para poder asumir con acierto esta responsabilidad, el entrenador debe prepararse convenientemente, comprendiendo las características fundamentales de sus deportistas y el papel que el deporte puede desempeñar en la formación de éstos.

Los jóvenes que hacen deporte de competición, pueden obtener numerosos beneficios físicos y psicológicos, como por ejemplo, fortalecer su salud y su autoconfianza. Sin embargo, también pueden sufrir problemas que les perjudiquen, como puede ser que se debiliten su autoconcepto y su autoestima.

Por tanto, el deporte de competición puede ser un instrumento muy valioso en el proceso formativo de los jóvenes, pero para ello, tiene que cumplir unos determinados requisitos. Así, los entrenadores, al igual que los directivos, los padres de los deportistas y cualquier otro adulto implicado, tienen la responsabilidad de conseguir que la práctica deportiva reúna las condiciones apropiadas para que sea beneficiosa en vez de perjudicial.

En esta asignatura, se destacan aspectos formativos fundamentales que pueden desarrollarse mediante el deporte de competición, así como las características psicológicas que pueden aprovecharse y potenciarse a través de la práctica deportiva. El profesor de Educación física debe comprender que el desarrollo de todos estos aspectos y características, constituye el camino para conseguir que el la Actividad física y el deporte contribuya a la formación integral de sus alumnos.

### 3. REQUISITOS PREVIOS RECOMENDABLES

Esta asignatura no tiene prerrequisitos específicos

### 4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

El objetivo general de esta asignatura consiste en proporcionar un escenario para reflexionar sobre los aspectos implicados en la iniciación deportiva. Se trata de que los alumnos de esta asignatura conozcan, de forma general, las variables psicológicas que resultan de interés y relevancia para el trabajo deportivo con niños y niñas.

En resumen se busca que los alumnos logren:

- Conocimiento de los conceptos psicológicos para que la Educación Física y el deporte cumplan sus objetivos formativos.
- Aprendizaje de estrategias psicológicas que pueden ser de ayuda para profesores en las clases de Educación Física y en el entrenamiento deportivo.
- Conocer estrategias que permitan optimizar aspectos organizativos de la actividad deportiva, así como aquellos que favorecen una mejor calidad de vida.
- Saber fomentar los valores del deporte en las distintas etapas por las que atraviesan los alumnos de educación secundaria.
- Conocer el papel de los principales agentes sociales en la práctica de actividades deportivas de los jóvenes.

### 5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

Los contenidos que se desarrollarán en esta asignatura incluyen temas como: las estrategias psicológicas para prevenir problemas de aprendizaje, de salud y de convivencia a través de la actividad física y el deporte, las estrategias para mejorar los procesos de organización en Educación Física, los valores formativos y culturales de la Educación Física y el deporte en Educación Secundaria y la interacción de los agentes sociales en la actividad física y el deporte de los alumnos de Educación Secundaria.

De esta forma e índice de contenidos queda como sigue:

1. EL DEPORTE DE COMPETICIÓN EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS JÓVENES
2. EL ENTRENADOR DE DEPORTISTAS JÓVENES
3. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR ASPECTOS ORGANIZATIVOS
4. ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN EL ÁMBITO DEL ENTRENAMIENTO
5. ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO
6. ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS EN LA COMPETICIÓN

### 6. EQUIPO DOCENTE

- [JOSE M BUCETA FERNANDEZ](#)
- [MARIA CARMEN PEREZ-LLANTADA RUEDA](#)

### 7. METODOLOGÍA

Esta asignatura utiliza la metodología "a distancia". El estudiante debe contar con el material necesario para abordar el estudio de manera autónoma. No obstante es necesaria

una planificación objetiva de las tareas que se proponen a lo largo y al final del curso.

El estudio de la asignatura se hará a partir de los textos básicos, los apuntes y artículos publicados en la web de la asignatura y la bibliografía complementaria.

Plan de trabajo.

1. Estudio de los textos recomendados
2. Evaluación intermedia
3. Evaluación final

## 8. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Comentarios y anexos:

Título: ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA ENTRENADORES DE DEPORTISTAS JÓVENES

Autor/es: Buceta, J. M.

Editorial: DYKINSON. 2004

ISBN(): 978-84-9972-307-7

## 9. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Comentarios y anexos:

Buceta, J. M. (1998) Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.  
ISBN: 8481553441 ISBN-13: 9788481553444

Gimeno, F. (2000) Entrenando a padres y madres. Zaragoza: Mira editores.  
ISBN: 8484651045 ISBN-13: 9788484651048

Monjas Aguado, R. (2006) La iniciación deportiva en la escuela. Miño y Dávila Editores. ISBN: 8496571378 ISBN-13: 9788496571372

## 10. RECURSOS DE APOYO AL ESTUDIO

Material audiovisual elaborado para este curso

## 11. TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

ATENCIÓN AL ALUMNO

Martes de 10h 00m a 14h 00m

Jueves de 10h 00m a 14h 00m

## 12. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

La evaluación se realizará mediante dos pruebas (o exámenes), una intermedia y otra final.

Para que sea evaluada la prueba final es imprescindible haber realizado la prueba intermedia satisfactoriamente (con una nota de, al menos, aprobado-5).

La prueba intermedia consistirá en un trabajo sobre un aspecto de la asignatura. Tendrá una duración de dos horas, y se referirá a la primera parte del contenido de la materia.

La prueba final se realizará en el Centro Asociado de la UNED, durante las semanas de

exámenes presenciales de enero-febrero (o en los exámenes extraordinarios de septiembre) y consistirá en una prueba objetiva de 30 preguntas sobre los contenidos del temario. Tendrá una duración de dos horas, y se referirá a todos los contenidos de la asignatura, es decir se trata de un examen global de toda la asignatura.

### 13.COLABORADORES DOCENTES

Véase equipo docente.