



CURSO EDUCACIÓN DEPORTIVA

Certificación Nivel 1

Impulsando el Deporte en Valores



“La presente certificación de “Educación Deportiva Nivel 1” **no es habilitante conforme a la L.2/2011 del Deporte y la Actividad Física de la Comunidad Valenciana**, u otra normativa autonómica que pudiera ser aplicable”



ÍNDICE

1. Justificación de la importancia del “Curso Educación Deportiva N1”	3
2. Bases científicas del “Curso Educación Deportiva N1”	3
3. Competencias a desarrollar a través del curso.....	5
3.1 Competencias generales	5
3.2 Competencias específicas.....	5
4. Bloques de contenidos del “Curso Educación Deportiva N1”	6
5. Temporalización del curso.....	10
6. Requisitos previos para la realización del curso.....	11
7. Criterios de evaluación y obtención del título.....	11
8. Otras consideraciones del programa de formación.....	11
9. Equipo de formadores.....	12

1. Justificación de la importancia del “Curso Educación Deportiva Nivel 1”

El desarrollo positivo de los jóvenes a través del deporte depende de la combinación de múltiples factores, incluyendo: **el tipo de actividad física o deporte practicado** (Côté y Fraser-Thomas, 2007); **las relaciones entre de los compañeros, familias, entrenadores y dirigentes deportivos** (Cobbley, 2016); **las instalaciones y recursos materiales disponibles para la práctica** (Guest y Schneider, 2003) y **el grado de compromiso y formación de los entrenadores y monitores para educar a través del deporte** (Fraser-Thomas, Beesley, Dickler, Harlow, Mosher, Preston y Wolman, 2017)

En cada una de las **interacciones entrenador-deportista** se inserta una oportunidad para que se transmitan valores positivos y competencias clave para la vida, que contribuyan a una mejora del rendimiento deportivo y mismo tiempo que favorezcan el desarrollo de la autoeficacia y la autoestima de los jóvenes (Balaguer y Duda, 2006; Carreres 2014). Sin embargo, una mala gestión de las interacciones entrenador-deportista puede contribuir a aumentar el **estrés, la ansiedad, las actitudes negativas e incluso el abandono de los jóvenes hacia la práctica deportiva**.

En la actualidad, a pesar de la amplia formación reglada tanto en el grado de ciencias del deporte, como en los diferentes niveles de especialización deportiva, se requieren de **programas de formación específica** que aporten los fundamentos, las competencias y las estrategias prácticas para **integrar el desarrollo de valores positivos y hábitos de vida saludable de forma rigurosa y sistemática en el deporte base** (Carreres, 2018).

Este “**Curso Educación Deportiva Nivel 1**”, se ha diseñado con el fin de dotar a los entrenadores de los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para marcar una diferencia en la vida de los jóvenes a través del deporte, contribuyendo a la **mejora de su rendimiento deportivo, de sus hábitos de salud, su rendimiento escolar y su vida familiar y social**.

2. Bases científicas del “Curso Educación Deportiva Nivel 1”

Los contenidos del “**Curso Educación Deportiva Nivel 1**” están basados en su gran mayoría, en el **Programa de Responsabilidad Personal y Social a través del Deporte** (Hellison, 2003; Escartí et al. 2009; Carreres, 2014), un modelo científico y riguroso, **adaptable a cualquier disciplina deportiva**.

El **Modelo de Responsabilidad Personal y Social** (PRPS) (Teaching Personal and Social Responsibility Model, TPSR) fue diseñado por Don Hellison (1995) con el fin de que los niños y jóvenes vivan experiencias de éxito que les permitan desarrollar sus fortalezas personales y sociales y su responsabilidad tanto en el deporte como en la vida (Escartí, Pascual y Gutiérrez, 2005; Wright, 2009; Martinek, 2012, Carreres, 2014). El TPSR ha sido



adaptado, implementado y evaluado al contexto español por Escartí et al. (2012) con el nombre de "**Programa de Responsabilidad personal y social**" (PRPS).

La premisa básica de este modelo es que los comportamientos de responsabilidad se pueden aprender a través del deporte y, de esta manera, contribuir a que los niños y jóvenes se adapten mejor a los cambios en su trayectoria deportiva y de su vida y se desarrollen como adultos sanos y competentes (Martinek y Hellison, 1997; Jiménez, 2000; Escartí et al., 2006; Wright y Burton, 2008; Pardo, 2008; Escartí et al., 2011; Walsh, 2012; Carreres, 2014; Gordon y Doyle, 2015).

Los 3 elementos clave que componen el PRPS, son:

1. **Los niveles de responsabilidad:** son el conjunto de actitudes y comportamientos a desarrollar en los jóvenes tanto en el deporte como en otros ámbitos de la vida.
2. **Las 9 estrategias metodológicas generales:** son pautas concretas para que el educador deportivo sea capaz de integrar el desarrollo de actitudes y valores a través de la educación física y el deporte.
3. **El formato diario de sesión:** son las diferentes partes que componen una sesión deportiva con el fin de alcanzar los objetivos propuestos.

Disponer de un modelo de educación deportiva que integre **conocimientos básicos sobre el desarrollo de valores positivos y hábitos de vida saludable para los entrenadores y monitores deportivos**, es fundamental para asegurar que se transmita a los jóvenes los beneficios positivos del ejercicio y el entrenamiento sin la necesidad de recurrir a conductas de riesgo para mejorar su imagen personal o rendimiento deportivo.

El hecho de que los **entrenadores y monitores deportivos** conozcan cómo desarrollar las fortalezas personales y sociales de sus deportistas, tiene una **repercusión directa en el rendimiento deportivo y en su calidad de vida**.

En este sentido, el **PRPS** es un modelo óptimo para crear una cultura deportiva basada en la **promoción de valores positivos, en la protección de la salud de los jóvenes y en la mejora del rendimiento deportivo**.

Contenidos:

1. *Claves* para activar la motivación intrínseca y el esfuerzo en los deportistas.
2. *Estrategias* para promover una actitud de superación constante en los deportistas.
3. *Transferencia*: cómo favorecer que los jóvenes trasladen las actitudes y comportamientos esfuerzo y participación activa más allá del deporte.

MÓDULO 4. La importancia de desarrollar la autonomía y formar deportistas inteligentes

Descripción:

Este módulo tiene como objetivo general formar deportistas inteligentes, capaces de trabajar por sí mismos sin la supervisión directa del entrenador, reconociendo sus fortalezas, debilidades y estableciendo planes personales de mejora. Por lo tanto, la toma de decisiones y la planificación son los dos componentes básicos en este nivel para que los deportistas asuman el 100% de responsabilidad sobre su propia trayectoria deportiva y en el resto de áreas de su vida.

Contenidos:

1. *Claves* para activar la motivación intrínseca y el esfuerzo en los deportistas.
2. *Estrategias* para promover una actitud de superación constante en los deportistas.
3. *Transferencia*: cómo favorecer que los jóvenes trasladen las actitudes y comportamientos esfuerzo y participación activa más allá del deporte.

MÓDULO 5. Claves del liderazgo y trabajo en equipo

Descripción:

Este módulo está enfocado al desarrollo de dos importantes aspectos de la responsabilidad social: las habilidades sociales y el liderazgo. Resulta esencial que los jóvenes deportistas reconozcan puntos de vista diferentes al suyo, aprendan a respetarlos y valorarlos, dando apoyo, mostrando interés y ayudando al resto de compañeros cuando sea necesario. En segundo lugar, se ofrecerán estrategias concretas para que el educador deportivo sepa cómo ofrecer oportunidades a sus deportistas para asumir roles de liderazgo en las propias sesiones de entrenamiento y en cualquier otra faceta de sus vidas.

Contenidos:

1. *Claves* para incentivar el liderazgo y trabajo en equipo de los deportistas
2. *Estrategias* para promover actitudes de cooperación, ayuda y liderazgo en los deportistas.
3. *Transferencia*: cómo favorecer que los jóvenes trasladen las actitudes y comportamientos de ayuda y liderazgo más allá del deporte.

MÓDULO 8. Resolución de retos, situaciones problemáticas y diseño de plan de acción impulsar una nueva educación deportiva

Descripción:

Este módulo está enfocado al definir un plan de acción personal para que cada educador deportivo sea capaz de trasladar a su realidad deportiva, todo lo que se haya visto durante el curso de formación. Se presentará la MVP Sport App (www.app.mvpsport.es) como herramienta esencial para favorecer la comunicación entre los formadores – educadores deportivos, con el fin de ayudarles a resolver sus dudas y a animarles durante el proceso de aplicación de nuevas estrategias para impulsar una nueva educación deportiva.

Contenidos:

1. Plan de acción personal: fases para una implementación efectiva de una nueva educación deportiva.
2. Retos y tareas de obligado cumplimiento sobre la aplicación de los contenidos del curso.
3. *MVP Sport App* como herramienta tecnológica para favorecer la aplicación y la supervisión constante.

