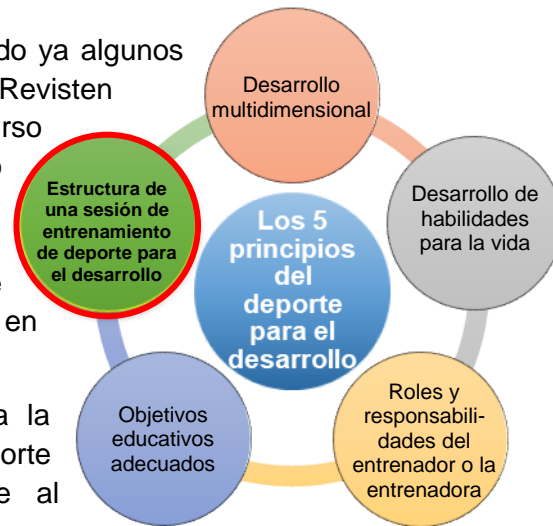


# Estructura de una sesión de entrenamiento de deporte para el desarrollo

Aunque este es un curso básico, se recomienda haber estudiado ya algunos otros cursos básicos y avanzados antes de continuar con este. Revisten especial importancia el estudio detenido y la comprensión del curso básico *Desarrollo de habilidades para la vida* y del curso avanzado *Habilidades para la vida y los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. En cualquier caso, recuerde que existen cinco principios fundamentales del deporte para el desarrollo, y que este solo puede desplegar su potencial completo si se tienen en cuenta y se aplican todos ellos.



Para que el deporte pueda prestar un aporte significativo a la superación de los retos de la vida diaria, las actividades de deporte para el desarrollo deben estar enfocadas específicamente al desarrollo de habilidades para la vida.

Es esencial empoderar a los y las participantes para que la aplicación de dichas habilidades no se limite al campo de deporte durante la sesión de entrenamiento, sino que se extienda fuera de él y se integre en la vida cotidiana.

Para contribuir a ello, es necesario planificar y estructurar en consecuencia las sesiones de entrenamiento.

No obstante, la transferencia de habilidades desde el campo de entrenamiento al contexto de la vida diaria es el paso más importante, y a la vez el más difícil. Una estructura clara de entrenamiento puede ayudar a facilitar esta transferencia.

La estructura ideal de una sesión de entrenamiento de deporte para el desarrollo es la siguiente:

## A. Fase de apertura (25%)

- i. Bienvenida y sensibilización (15%)
- ii. Calentamiento (10%)

## B. Fase principal (45%)

- iii. Juegos y ejercicios educativos

## C. Fase de cierre (30%)

- iv. Estiramientos (10%)
- v. **Reflexión** (20%)

Si bien esta es la estructura recomendada para las sesiones de entrenamiento de deporte para el desarrollo, no siempre es posible atenerse a ella (p. ej., en deporte para el desarrollo en clases de educación física). En ese caso, el objetivo es adaptar la estructura a las circunstancias tratando de mantenerla lo más parecida posible a la recomendada para una sesión de deporte para el desarrollo.

La **parte más importante es siempre la reflexión** final, pues las experiencias adquiridas en el campo de deporte se trasladarán a los retos que se presenten en la vida diaria de los y las participantes. Sin embargo, además de la reflexión al final de la sesión, se aconseja hacer también **una breve reflexión adicional directamente después de cada ejercicio / juego**. De lo contrario, es posible que al final del entrenamiento los y las participantes hayan olvidado las experiencias que tuvieron al principio. Los entrenadores y entrenadoras de deporte para el desarrollo necesitan una buena preparación para moderar eficazmente las reflexiones, ya que estas trascienden el ámbito de las instrucciones habituales para los ejercicios, generalmente ya más conocidas.



Durante la fase de **sensibilización** al principio de una sesión de entrenamiento, el entrenador o la entrenadora debería procurar seguir los siguientes **pasos**:

1. Describir qué se hará en la sesión de entrenamiento de deporte para el desarrollo del día y cuáles son los objetivos educativos (**cognitivos, sociales, deportivos y físicos**).
2. Explicar por qué las habilidades para la vida (específicas para un Objetivo de Desarrollo Sostenible) elegidas para el entrenamiento del día son importantes para los y las (jóvenes) participantes.
3. Comentar junto con los y las participantes en qué situaciones (tanto en el deporte como en la vida diaria) resultan especialmente útiles las habilidades para la vida elegidas.

Realizar estos pasos ayuda a preparar y sensibilizar a los y las participantes para la sesión de entrenamiento que van a ejecutar y la reflexión posterior.

La **fase principal** se centra en los juegos educativos que han sido específicamente seleccionados para promover y mejorar las cuatro dimensiones del desarrollo, incluidas las habilidades para la vida. Téngase en cuenta que no basta con utilizar solo un juego educativo para cada habilidad. Al igual que las destrezas deportivas, las **habilidades para la vida requieren ser desarrolladas de manera sostenible**, a lo largo de varias sesiones de entrenamiento y usando diferentes ejercicios, juegos y técnicas. Encontrará más información al respecto en los cursos **Desarrollo de habilidades para la vida** y **Habilidades para la vida y los Objetivos de Desarrollo Sostenible**.

Como se ha dicho antes, la **reflexión después de cada ejercicio** constituye un paso esencial para asegurar la transferencia de las habilidades desde el campo de entrenamiento al contexto de la vida diaria de los y las participantes. El entrenador o la entrenadora debería procurar seguir las siguientes **pautas**, haciendo preguntas a los y las participantes para **estimular un proceso de reflexión activo**:

1. Describir lo que se ha hecho y comentar lo que se ha percibido durante el ejercicio / la sesión de entrenamiento.  
*Pregunta: ¿Qué hemos hecho durante este ejercicio / esta sesión de entrenamiento de deporte para el desarrollo? ¿Qué han percibido ustedes?*
2. Explicar por qué se han hecho ciertas cosas y comentar las consecuencias de las decisiones.  
*Pregunta: ¿Por qué ha ocurrido esto? ¿Cuáles han sido las consecuencias? ¿Qué podría haberse hecho mejor o de manera diferente?*
3. Aplicar los retos vividos en las actividades de deporte para el desarrollo a retos similares en otros ámbitos de la vida.  
*Pregunta: ¿Se han enfrentado ustedes a un reto o problema durante el ejercicio / la sesión de entrenamiento que les haya recordado a un problema en su propia vida? ¿Es aplicable o existe también este problema en otros ámbitos de la vida? ¿Cómo podrán ustedes resolver este tipo de problemas en el futuro?*
4. Formular las lecciones aprendidas en este ejercicio / esta sesión de entrenamiento y exponer cómo podrían aplicarse en el futuro a situaciones de la vida diaria.  
*Pregunta: ¿Qué les ha aportado esta experiencia? Teniendo en cuenta lo que han aprendido hoy, ¿qué harían de otra manera en el futuro?*

Para poder contribuir de modo significativo al éxito personal de los y las (jóvenes) participantes, es **fundamental promover la transferencia de las habilidades** al contexto de su vida diaria. Se puede encontrar más información al respecto en el sitio web *Sport for Development Resource Toolkit*, en el apartado [Essentials – S4D Competences – From Theory to Practice: Competences as Part of a Training Session](#).