

Desarrollo multidimensional de las personas participantes

En especial en el contexto del deporte para el desarrollo, el deporte es algo más que mero ejercicio físico y entrenamiento de habilidades. El concepto de desarrollo multidimensional refleja esta idea en la medida en que no centra la atención únicamente en el desarrollo deportivo de los y las (jóvenes) participantes, sino que abarca la gama completa de dimensiones que contribuyen al desarrollo integral de las personas.

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.



El **desarrollo multidimensional es un principio global** que los entrenadores y entrenadoras de deporte para el desarrollo deben tener presente en toda sesión de entrenamiento. Es importante que el entrenador o la entrenadora evite un desarrollo unidimensional de los y las (jóvenes) participantes que preste excesiva atención al progreso deportivo.

Una sesión de entrenamiento de deporte para el desarrollo debería fomentar siempre el desarrollo en las cuatro dimensiones siguientes.

Desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo comprende los progresos que hacen las personas jóvenes en la comprensión del mundo y sus relaciones, así como el proceso de aprendizaje por el cual adquieren conocimiento de su entorno y desarrollan su inteligencia. El objetivo es mejorar las habilidades cognitivas que contribuyen a desarrollar el pensamiento crítico.

Desarrollo social

El desarrollo social se puede definir como el proceso de socialización por el cual se entablan lazos emocionales, se aprenden valores, conocimientos y normas sociales y se adoptan hábitos, roles sociales y comportamientos que facilitan la adaptación. El objetivo es fortalecer las habilidades personales que contribuyen a desarrollar una estructura social.

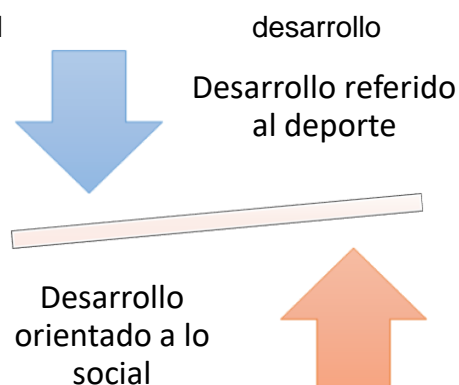
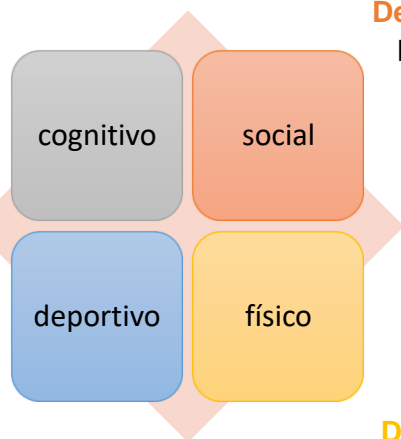
Desarrollo deportivo

El desarrollo deportivo busca mejorar las capacidades técnicas, tácticas y motoras que se requieren para la práctica del deporte en cuestión y motivar en la búsqueda de la excelencia en el rendimiento atlético.

Desarrollo físico

El desarrollo físico se refiere a los cambios físicos que experimenta cualquier ser humano y que afectan en particular al peso y la estatura de la persona, incluido el crecimiento de los huesos y músculos. El objetivo es promover las capacidades motoras generales, hábitos saludables y el bienestar físico.

En este sentido, una sesión de entrenamiento de deporte para el desarrollo debe entenderse como una unidad pedagógica sistemática que trata de fomentar las cuatro dimensiones del desarrollo a la vez, de manera que los y las (jóvenes) participantes obtengan mejores resultados en diferentes contextos de la vida cotidiana. El entrenador o la entrenadora es quien debe encontrar el equilibrio más adecuado entre el desarrollo cognitivo, social, deportivo y físico de estas personas jóvenes.



Este equilibrio puede lograrse integrando el **desarrollo de habilidades para la vida** y manteniendo la atención centrada en la **estructura de una sesión de entrenamiento**. Lo ideal es considerar las distintas dimensiones del desarrollo no como conceptos opuestos sino complementarios. Los entrenadores y entrenadoras deben tener en cuenta que el **desarrollo multidimensional no equivale a un desarrollo estandarizado**. El hecho de que las personas (jóvenes) participantes se encuentren en diferentes etapas de desarrollo significa que usted tendrá que adaptar la aplicación de las cuatro dimensiones a los contextos personal y social de las mismas. Se puede encontrar más información al respecto en el curso básico **Objetivos educativos adecuados**.

En el contexto del desarrollo multidimensional tiene gran importancia el concepto de **aprendizaje basado en la diversión**, que debe ser inherente a cualquier actividad de deporte para el desarrollo. Ayuda a enlazar los cinco principios fundamentales, y el entrenador o la entrenadora de deporte para el desarrollo debería tenerlo siempre en cuenta como elemento subyacente. Básicamente, se trata de asegurar que **los y las jóvenes participantes ocupen un lugar central en todas las actividades**.

Para poder desarrollar todo su potencial y adquirir importantes habilidades para la vida a través del deporte para el desarrollo, las personas jóvenes participantes deben poder disfrutar y divertirse mientras aprenden. El aprendizaje basado en la diversión no es solo un medio para alcanzar el objetivo, también es un fin en sí mismo. Supone de entrada una motivación para que los y las jóvenes participantes asistan a las sesiones de entrenamiento y además promueve el proceso de desarrollo de competencias a largo plazo, así como su sostenibilidad.

El deporte ofrece una excelente oportunidad para hacer uso del aprendizaje basado en la diversión. Tiene la capacidad para atraer a niños y niñas, jóvenes y personas adultas por igual, de una manera que no se consigue con medidas educativas tradicionales. Pero el aprendizaje basado en la diversión no es algo obvio y no debe darse por supuesto.

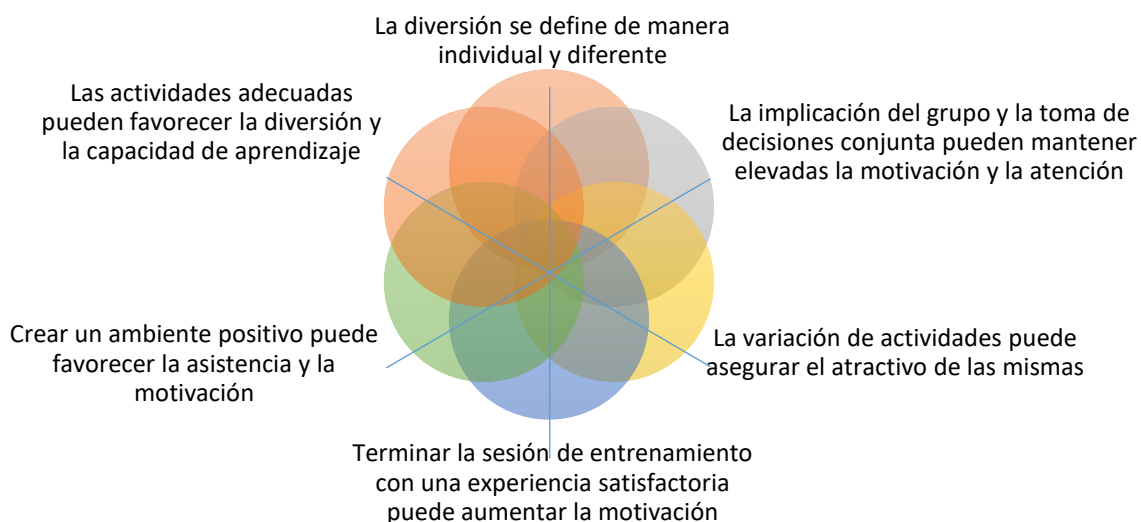
A la hora de planificar y desarrollar una sesión de entrenamiento, el entrenador o la entrenadora debe **considerar las actividades desde el punto de vista de los y las jóvenes participantes**.

Son ellos y ellas los que se benefician del aprendizaje basado en la diversión. Algunos ejemplos de estos beneficios son:

¿Cómo diseñarían mis participantes la actividad para sí mismos/as?

- ✓ una asistencia más frecuente a las sesiones de entrenamiento
- ✓ mayor motivación y atención durante las sesiones de entrenamiento
- ✓ un desarrollo más sostenible de las habilidades para la vida

Por ello, conviene tener presentes algunos aspectos que pueden contribuir al éxito de las sesiones de entrenamiento y hacerlas más divertidas.



Se puede encontrar más información en el curso básico **Roles y responsabilidades del entrenador o la entrenadora** y el curso sobre el desarrollo de **Objetivos educativos adecuados**.