

## Competencias profesionales de entrenadores y entrenadoras de DpD en los programas de deporte para la salud<sup>1</sup>

El **Objetivo número 3** de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) es garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos y todas en todas las edades. En relación con este ODS, los entrenadores y entrenadoras pueden utilizar el deporte para crear conciencia sobre una variedad de temas relacionados con la salud, incluidas las enfermedades **(no) transmisibles, la salud psicosocial** y las formas generales de llevar un estilo de vida saludable. Pueden mejorar **la aptitud física, el bienestar mental y las interacciones sociales** de las personas participantes a través del deporte, pero también es una herramienta valiosa para la **educación sanitaria, la sensibilización y la movilización**. Dado el gran atractivo del deporte, especialmente entre los/as jóvenes a los/as que es difícil llegar, las actividades deportivas son una forma ideal para que los entrenadores y las entrenadoras **promuevan los objetivos de desarrollo relacionados con la salud**.

Las **competencias profesionales** de entrenadores y entrenadoras de DpD son clave para asegurar que los/as niños/as y jóvenes desarrollen competencias en diferentes áreas. Entonces, **los entrenadores y las entrenadoras de DpD deben ser capaces de...**

<p><b>Apoyar, animar, sensibilizar, enseñar, guiar, estimular, ayudar, motivar, capacitar, liderar, concientizar,</b></p> <p><b>fomentar el conocimiento, ofrecer oportunidades a los/as niños/as y jóvenes ...</b></p>
<p>para que los/as niños/as y jóvenes puedan desarrollar <b>sus competencias personales, sociales y metodológicas/estratégicas en los</b> niveles de <b>reconocer, evaluar y actuar</b>.<sup>2</sup></p>

Este marco se centra en las **competencias profesionales de entrenadores y entrenadoras de DpD**. Si quiere saber qué competencias personales, sociales y metodológicas/estratégicas son necesarias a nivel de nivel de entrenamiento, por favor mire el marco general [competencias de los/as entrenadores/as de DpD](#). Este marco, ofrece una visión general de las **competencias profesionales necesarias de entrenadores y entrenadoras** para fomentar el desarrollo de las competencias personales, sociales, metodológicas/estratégicas y específicas del deporte para las personas participantes, centrándose **en el deporte y la salud**. Los diferentes colores representan diferentes niveles con respecto a las **competencias de los/as niños/as y jóvenes (reconocer-evaluar-actuar)**, que adquieren de los/as niños/as y jóvenes en los programas de deporte para la salud. Para más información, consulte el [Marco Competencias que adquieren los/as niños, niñas y jóvenes en los programas de deporte para la salud](#).

El marco de competencias se considera una **recopilación exhaustiva**. No obstante, es importante destacar que ni todas las competencias son necesariamente representadas por todos/as los/as entrenadores/as, ni todas las competencias pueden desarrollarse en niños, niñas y jóvenes. Para cada

<sup>1</sup> Si quiere saber más sobre el deporte y el ODS 3, consulte nuestra "[Caja de herramientas de S4D](#)".

<sup>2</sup> Se decidió utilizar este modelo (reconocer-evaluar-actuar) que se desarrolló en el contexto del "aprendizaje global" ([KMK y BMZ, 2016](#)), porque es el que mejor encaja en el área temática de DpD. Otros modelos similares incluyen los pasos "conocimiento-actitud-comportamiento" o "conectar-mejorar-transformar" (véase [Commonwealth, 2019](#), p. 42).

sesión de formación de DpD que se ofrezca, el entrenador o la entrenadora tiene que decidir en qué competencias quiere centrarse. Sin embargo, el marco es una presentación útil de las competencias profesionales de entrenadores y entrenadoras que llevan a cabo sesiones de formación de DpD centradas en el ODS 3.

**Competencias profesionales de entrenadores y entrenadoras de DpD en los programas de Deporte para la Salud<sup>3</sup>**

<b>Competencias personales de niños, niñas y jóvenes: Los entrenadores y las entrenadoras son capaces de...</b>	<b>Autoestima y seguridad</b> ... Ayudar a las personas participantes a reconocer la capacidad de desarrollar una autopercepción realista con respecto a su cuerpo, estado físico y salud sexual y reproductiva. ... Mejorar la confianza de las personas participantes en su propio poder, habilidades e instinto con respecto a su salud (especialmente la salud sexual y reproductiva). ... Animar a las personas participantes a confiar en los/as demás, como compañeros/as de equipo, colegas y supervisores/as de trabajo
	<b>Motivación</b> ... Aumentar la motivación de las personas participantes para aprender sobre los diferentes tipos de actitudes hacia estar físicamente activo. ... Hacer que las personas participantes se den cuenta de que las actividades en equipo pueden ayudarlos/as a mantenerse activos. ... Ayudar a las personas participantes a lidiar con sus emociones y deseos experimentados en el deporte y la vida cotidiana.
	<b>Responsabilidad</b> ... Fomentar el conocimiento de las personas participantes sobre la importancia de ser disciplinados/as y trabajar consistentemente para estar saludables. ... Sensibilizar a las personas participantes para que comprendan que son responsables de su propio bienestar. ... Inspirar a las personas participantes en apoyar la salud y el bienestar de las personas de su círculo íntimo (por ejemplo, familiares y amigos/as).
	<b>Capacidad crítica, capacidad para resolver conflictos</b> ... Animar a las personas participantes a aprender cómo corregir los comportamientos negativos haciendo cambios positivos. ... Aumentar la conciencia de las personas participantes para reflexionar sobre los comentarios sobre su salud. ... Enseñar a las personas participantes a manejar la crítica constructiva sobre temas relacionados con la salud de una manera adecuada.
	<b>Resiliencia</b> ... Aumentar el conocimiento de las personas participantes sobre cómo utilizar el deporte como herramienta de recuperación en situaciones desafiantes. ... Mejorar la comprensión de las personas participantes de los importantes beneficios para la salud mental que se obtienen al participar en deportes y actividades físicas.

<sup>3</sup> Las siguientes competencias se recogen de nuestros materiales [Teaching and Learning Materials](#) desarrollados en diferentes países. Además, algunas partes del cuadro se citan o ajustan a partir de los siguientes documentos y páginas web: [Sport for Development and Peace and the 2030 Agenda for Sustainable Development \(Commonwealth Secretariat, 2015\)](#); [Enhancing the Contribution of Sport to the Sustainable Development Goals \(Commonwealth Secretariat, 2017\)](#); [Sport and the sustainable development goals. An overview outlining the contribution of sport to the SDGs \(UNOSDP\)](#); [Education for Sustainable Development Goals, Learning Objectives \(UNESCO, 2017\)](#).

	<p>... Ayudar a las personas participantes a tomar decisiones saludables de manera constante a pesar de las influencias negativas en sus vidas.</p>
	<p><b>Orientación a resultados</b></p> <p>... Guiar a las personas participantes en el reconocimiento de sus comportamientos personales no saludables y hacer los ajustes necesarios para su propio bienestar.</p> <p>... Estimular a las personas participantes a desarrollar un compromiso personal para promover la salud y el bienestar para ello/as mismos/as, su familia y los/as demás.</p> <p>... Ayudar a las personas participantes a establecer metas claras relacionadas con el comportamiento saludable.</p>
	<p><b>Adaptabilidad</b></p> <p>... Motivar a las personas participantes a reconocer ideas de alternativas saludables que pueden convertirse en hábitos futuros.</p> <p>... Animar a las personas participantes a reflexionar críticamente sobre las circunstancias cambiantes y su capacidad para mantenerse flexibles.</p> <p>... Inspirar a las personas participantes a incluir comportamientos que promuevan la salud en sus rutinas y vidas diarias.</p>
	<p><b>Creatividad</b></p> <p>... Orientar a las personas participantes en la identificación de sus conocimientos, competencias y experiencias con el fin de generar nuevas ideas para evitar comportamientos nocivos para la salud.</p> <p>... Ayudar a las personas participantes a generar nuevas ideas sobre el deporte y el comportamiento relacionado con la salud.</p> <p>... Capacitar a las personas participantes para alentar a otros/as a tomar decisiones y actuar a favor de promover la salud y el bienestar para todos y todas.</p>
<p><b>Competencias sociales de niños, niñas y jóvenes: Los entrenadores y las entrenadoras son capaces de...</b></p>	<p><b>Pensamiento crítico y empatía</b></p> <p>... Aumentar la disposición de las personas participantes a aprender sobre la solidaridad tanto individual como colectivamente para el bienestar de los/as demás.</p> <p>... Ofrecen oportunidades para que las personas participantes reflexionen sobre cómo otros/as toman decisiones sobre su salud y cómo pueden tomar decisiones desde sus propias perspectivas.</p> <p>... Animar a las personas participantes a interactuar con personas que padecen enfermedades y sentir empatía por su situación y sentimientos.</p>
	<p><b>Respeto, juego limpio y tolerancia</b></p> <p>... Guiar a las personas participantes para que reconozcan las necesidades, perspectivas y acciones de salud de los demás.</p> <p>... Estimular a las personas participantes para que se den cuenta de que la salud y el bienestar en el deporte se basan en valores (respeto, juego limpio y tolerancia) que se aplican a todos.</p>

	<p>... Crear conciencia en las personas participantes para cuidar su cuerpo.</p>
	<p><b>Solidaridad</b></p> <p>... Educar a las personas participantes para que comprendan los beneficios de la acción pública orientada a la actividad física.</p> <p>... Animar a las personas participantes a desarrollar hábitos deportivos que puedan convertirse en una oportunidad para unir a su comunidad.</p> <p>... Aumentar la actitud de inclusión de las personas participantes y preocuparse por la salud de otras personas.</p>
	<p><b>Comunicación</b></p> <p>... Mejorar la capacidad de las personas participantes para reconocer la alfabetización física<sup>4</sup> como un resultado central de la educación y una estrategia importante para mejorar la salud en general mediante el logro de los objetivos de actividad física.</p> <p>... Enseñar a las personas participantes a argumentar a favor de estrategias de prevención para promover la salud y el bienestar.</p> <p>... Animar a las personas participantes a escuchar a sus compañeros/as de equipo, colegas y otras personas, incluida la interpretación del lenguaje corporal.</p>
	<p><b>Cooperación</b></p> <p>... Llevar a las personas participantes a aprender a desarrollar metas y estrategias (comunes) para implementar elecciones y actividades saludables.</p> <p>... Hacer que las personas participantes consideren que las actividades físicas y deportivas son excelentes formas de aprender las características del trabajo en equipo.</p> <p>... Motivar a las personas participantes a trabajar con otros/ras hacia logros relacionados con la salud.</p>
<p><b>Competencia metodológica, Competencia estratégica de niños, niñas y jóvenes: Los entrenadores y las entrenadoras son capaces de...</b></p>	<p><b>Pensamiento crítico</b></p> <p>... Ayudar a las personas participantes a identificar una justificación para mantener buenas actitudes hacia la salud y el deporte.</p> <p>... Animar a las personas participantes a cuestionar las normas, opiniones y prácticas relacionadas con la salud y el bienestar, incluida la salud sexual y reproductiva.</p> <p>... Mejorar la capacidad las personas participantes para hacer frente a las consecuencias de sus acciones en el ámbito de la salud.</p>
	<p><b>Toma de decisiones</b></p> <p>... Mejorar la comprensión de las personas participantes sobre la importancia de un comportamiento saludable en sus rutinas diarias.</p> <p>... Ayudar a las personas participantes a darse cuenta del autocontrol como factor determinante para un comportamiento saludable.</p>

<sup>4</sup> "La alfabetización física es la motivación, la confianza, la competencia física, el conocimiento y la comprensión para valorar y asumir la responsabilidad de participar en actividades físicas de por vida". (The International Physical Literacy Association, May 2014, Obtenido el 23.10.2017 de <http://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>)

	<p>... Animar a las personas participantes a tomar medidas basadas en decisiones informadas con respecto a la salud y el bienestar, incluso cuando se encuentren en situaciones difíciles.</p> <p><b>Resolución de conflictos</b></p> <p>... Enseñar a las personas participantes a analizar problemas de salud y bienestar para ellos/as, sus familias o compañeros/as.</p> <p>... Ayudar a las personas participantes a desarrollar ideas sobre cómo utilizar el deporte y la actividad física para abordar los problemas de salud.</p> <p>... Llevar a las personas participantes a implementar estrategias que promuevan la salud y el bienestar para ellos/as mismos/as, sus familias y otros/as.</p>
<p><b>Competencias específicas del deporte de niños, niñas y jóvenes:<sup>5</sup></b> <b>Los entrenadores y las entrenadoras son capaces de...</b></p>	<p>... apoyar e instruir el desarrollo de las competencias motoras generales (velocidad, resistencia, fuerza, coordinación, flexibilidad) de las personas participantes según su edad.</p> <p>... apoyar e instruir el desarrollo de las competencias técnicas básicas (específicas del deporte) según la edad, de manera que las personas participantes sean capaces de...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... correr, saltar, brincar, driblar/regatear, pasar, tirar, lanzar, atrapar, etc.</li> <li>○ ... utilizan diferentes técnicas sensoriales y motrices de forma variada.</li> </ul> <p>... apoyar e instruir en el desarrollo de las competencias tácticas básicas según la edad, de manera que las personas participantes puedan...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ... explicar las estructuras y estrategias de un juego.</li> <li>○ ... actuar de forma planificada y orientada a un objetivo. De este modo, las personas participantes toman decisiones inteligentes utilizando los medios disponibles y las posibilidades que les ofrece otro individuo, un grupo o un equipo.</li> <li>○ ... saber en situaciones concretas de juego qué acción conduce al éxito ("inteligencia de juego").</li> <li>○ ... actuar de forma creativa y elegir varias soluciones ("creatividad del juego").</li> <li>○ ... comprender el comportamiento comunicativo y cooperativo de cada una de las personas que son parte del equipo.</li> </ul>

<sup>5</sup> Baur, J., Bös, K., Conzelmann, A. & Singer, R. (2009). *Handbuch motorische Entwicklung*. Schorndorf.