

Programación del entrenamiento en la estrategia de PAZ EN MOVIMIENTO

Autor: Orlando Zúñiga Gardel

Academia GIP

Año: 2025

Objetivo general

Desarrollar la capacidad de planificar y aplicar procesos formativos en la Metodología Paz en Movimiento, a partir de la comprensión del aprendizaje experiencial, la integración de los tres momentos de la sesión deportiva, la elaboración de ejemplos de planificación macro, meso y micro, y la formulación de objetivos, resultados, actividades y cronogramas, con el fin de articular lo deportivo con lo social y cultural en los territorios.

Los 3 momentos, integrar el aprendizaje a la práctica deportiva

En la Metodología Paz en Movimiento, el proceso formativo se organiza en tres momentos clave que permiten integrar el aprendizaje con la práctica deportiva. Estos momentos no solo responden a la lógica del entrenamiento, sino que también incorporan el desarrollo de habilidades sociales y culturales:

- **Fase Inicial:** Es la apertura a la sesión, donde se realiza el calentamiento físico que dispone a los participantes para el entrenamiento. Lo que se pretende es preparar el cuerpo, para realizar ejercicio físico.

El líder deportivo teniendo presente la habilidad que se está trabajando en el período, al momento de abrir la sesión hace alusión a dicha habilidad, conectándola con alguna situación en ese momento, resaltándola y haciéndosela ver a los NNAJ.

- **Fase Central:** Es el momento principal, donde se realiza el entrenamiento como tal, es decir, los ejercicios propuestos, orientados al objetivo de la sesión. Se desarrollan las habilidades físicas. En este espacio se incluyen los componentes físicos, técnicos y tácticos.

Mientras se está entrenando, el líder deportivo refuerza la habilidad, aprovechando ejemplos de cómo se está viviendo o no, dicha habilidad; llamando la atención frente a determinadas actitudes o situaciones que surjan, y que dan cuenta de cómo si se está aplicando la habilidad.

- **Fase Final:** Es el momento de recuperación, vuelta a la calma, para que el cuerpo vuelva a su estado habitual. Se realizan estiramientos para prevenir el dolor muscular y que los músculos se recuperen del esfuerzo realizado.

Al igual que se realiza la retroalimentación técnica, también se realiza la retroalimentación de la habilidad:

Para ello se ubican los NNAJ en forma de media luna, y se recogen los diferentes hallazgos (en torno a la habilidad) desde la apertura, el desarrollo y fase final, retomando asuntos y situaciones de la sesión, para de esta manera propiciar discusión grupal, orientándola a la reflexión y generación de aprendizajes, que al ser dotados de sentido, se hagan extensivos a espacios cotidianos (este feedback se hace tanto a nivel grupal, como también a nivel individual en aquellos casos que se requieren).

En cada una de las fases, el entrenador debe tener presente la habilidad social que se está trabajando en la clase, según la dimensión de la cultura en el período, para entrar a realizar los refuerzos correspondientes, de acuerdo a situaciones que ocurran en el transcurso de la sesión de entrenamiento. Es decir, el entrenador en el durante, debe articular la habilidad social, para ello estará atento a estas oportunidades que le permiten realizar la conexión y de esta manera los participantes hagan consciente dicha habilidad, y así retomar estos aspectos en la reflexión final, como elementos vitales para la discusión grupal.

Estos tres momentos permiten que el deporte trasciende lo físico, convirtiéndose en un proceso pedagógico integral que articula técnica, convivencia y construcción de paz.