

# **Un balón de sueños promoviendo valores de inclusión y empatía**

Gustavo Montero Ávila

Asesor

Didier Alonso Agudelo Villa

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Gestión Deportiva

2025

## **Dedicatoria**

El deporte herramienta transformadora del individuo y la sociedad; agradezco a todas las personas que han creído en el ejercicio y la actividad física como un camino hacia la inclusión, el

bienestar y la reconstrucción del tejido social. A todos aquellos que desde los escenarios deportivos y los espacios comunitarios construyen sueños con las diferentes generaciones.

A mis tutores y asesores, quienes con su conocimiento y vocación edificaron en mí el amor por el trabajo social, teniendo como base la gestión deportiva, ya que ella no se limita a la planeación, organización y ejecución de eventos, sino que tiene la facultad de impulsar y fortalecer el desarrollo humano dentro de una sociedad.

A mí familia y amigos, por su apoyo absoluto en el desarrollo educativo y por creer en cada una de mis propuestas durante mi proceso, por recordarme la importancia de no rendirme y de levantarme con más ímpetu, que no aprecie mis falencias como errores, sino como cosas por mejorar y desde allí construir mi mejora continua.

Por último, agradecer a cada niño, joven y adulto que hicieron parte de la propuesta denominada “un balón de sueños”, ya que encontraron en ella y en el deporte una oportunidad para crecer en comunidad y así construir un sociedad más armónica.

Gracias a todas y a todos por sus historias, esfuerzos, alegrías y por creer que el juego y el deporte puede cambiar vidas.

## Resumen

En esta propuesta resalta la importancia de la actividad física en el desarrollo integral de los seres humanos especialmente en su etapa de la niñez, no solo desde un enfoque deportivo, sino también en sus dimensiones emocionales, comportamentales, cognitivas y sociales.

Se presenta un trabajo innovador dentro de un club deportivo, específicamente en el entrenamiento físico y fundamentación como atleta de fútbol, se vinculará la participación de los padres de familia en el proceso formativo.

La propuesta incorpora juegos tradicionales y metodologías que fomentan la creatividad, la cooperación y un vínculo intergeneracional. A través estas prácticas, busca fortalecer habilidades motrices, promover valores y activar elementos culturales, fundamentando principios como el respeto, las solidaridad y la inclusión.

La actividad física es una herramienta de desarrollo humano que beneficia tanto a los niños como a sus familias, mejorando la confianza, reduciendo el estrés y optimizando el aprendizaje mediante experiencia lúdicas y colaborativas.

***Palabras clave:*** lúdica, intergeneracional, cognitiva, accesible, colaborativo

### **Abstract**

This proposal highlights the importance of physical activity in the holistic development of individuals, particularly during childhood. It considers not only the sporting aspect, but also the emotional, behavioural, cognitive, and social dimensions.

The proposal presents an innovative approach within a sports club, specifically in physical training and foundation as a football player. The participation of parents in the formative process will be incorporated.

The proposal incorporates traditional games and methodologies that encourage creativity, cooperation, and intergenerational bonding. Through these practices, the proposal seeks to strengthen motor skills, promote values and activate cultural elements based on principles such as respect, solidarity and inclusion.

Physical activity is a tool for human development that benefits both children and their families by improving confidence, reducing stress and optimising learning through playful and collaborative experiences.

***Keywords:*** playful, intergenerational, cognitive, accessible, collaborative.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	6
Justificación.....	7
Objetivos .....	9
Objetivo General .....	9
Objetivos Específicos .....	9
Contenido Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos .....	10
Titulo de Segundo Nivel.....	10
Contenido del Trabajo – Metodología.....	15
Resultados y discusión .....	21
Conclusiones .....	24
Referencias Bibliográficas.....	25

## **Introducción**

La actividad física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños, no solo en el ámbito deportivo, sino también en sus dimensiones social, emocional y cognitiva.

Aunado a lo anteriormente expuesto se propone en el presente trabajo una propuesta con un enfoque innovador de prácticas corporales al interior de un club deportivo de fútbol, dirigida a los niños y los padres de familia, diversificando las estrategias de entrenamiento, incorporando metodologías que incentiven la creatividad, la cooperación y vinculo intergeneracional, al vincular a sus padres en el proceso formativo.

Mediante la integración de juegos tradicionales en el entrenamiento deportivo, se pretende rescatar elementos culturales y recreativos que incentiven el aprendizaje lúdico y fortalezca las habilidades motrices, además posee también como objetivo generar espacios de reflexión en valores como el respeto, la solidaridad y la inclusión, principios que ayudan al desarrollo humano de los deportistas y los padre de familia.

## Justificación

El fútbol, se ha convertido como ente transformador de sociedades, pues es una herramienta de desarrollo humano que contribuye a generar individuos integrales. A través de esta variación se busca ajustar una estructura tradicional en conjunto con juegos convencionales, incluyendo rutinas deportivas y un trabajo colaborativo, donde se quiere incorporar procesos asociativos con los padres de familia de la categoría 2013, del club deportivo Eco Soccer FC ubicado en el municipio de Envigado.

Esta propuesta busca cambiar el método de entrenamientos tradicionales y procesos de actividades físicas que se utilizan para desarrollo motor en los deportistas, la compañía activa de los padres de familia durante el trabajo de los niños, entrega al infante beneficios físicos y emocionales, reduciendo el estrés en ambas partes y mejorando la confianza entre ellos, hacer los entrenamientos divertidos los aleja de la realidad y asocian de una manera más eficaz el aprendizaje y trabajo en equipo, teniendo como bases los principios deportivos.

Según Pierre Bourdieu (1978), afirma que “El deporte es un espacio donde se reflejan jerarquías sociales y, al mismo tiempo puede ser un vehículo de cambio” (p.820).

Bourdieu (1978) analiza el deporte como un espacio donde se reproducen estructuras sociales, pero también como un ámbito con potencial transformador. En su obra, destaca cómo el deporte puede consolidar desigualdades al reflejar jerarquías sociales, pero también cómo puede ser un vehículo de cambio cuando se resignifican sus prácticas.

Esta práctica es valiosa porque fomenta la participación equitativa y fortalece habilidades sociales como la cooperación, la empatía y el respeto mutuo. Además, en lugar de centrarse en la competencia, hace énfasis en el proceso colaborativo y el crecimiento individual

en edades tempranas, por otro lado, el trabajo en familia ayuda a beneficios físicos y mentales, brindándoles un entorno inclusivo y enriquecedor para el desarrollo integral de las partes.

Según Jean Piaget (1952), indica que “El desarrollo cognitivo se construye a través de la exploración y la interacción con el entorno” (p.45).

Piaget (1952), estudia que de tal manera el aprendizaje infantil no resulta siendo un proceso pasivo, sino una construcción activa en la que el niño, a través de la interacción con su entorno y sus cuidadores, desarrolla estructuras cognitivas que le permiten comprender el mundo.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Crear una actividad que integre los valores de inclusión, diversidad y desarrollo humano, mediante de adaptaciones a los entrenamientos físicos en el fútbol vinculando juegos tradicionales y la participación de padres de familia.

### **Objetivos Específicos**

Desarrollar rutinas deportivas inclusivas vinculando juego convencionales y trabajo en equipo con participación de los padres de familia

Adquirir habilidades socioemocionales a través del trabajo en equipo y el apoyo activo de los padres de familia se generan hábitos saludables, la comunicación efectiva y el respeto por las habilidades individuales.

Generar estímulo del aprendizaje al cumplir tareas físicas y dinámicas en las zonas, los niños desarrollan coordinación y habilidades físicas, mejorando su motricidad.

## **Fundamentación De La Propuesta**

### **Transformación Social a través de ejercicios, Juegos Tradicionales Adaptados al Fútbol**

El fútbol, más allá de su naturaleza competitiva, se ha consolidado como un vehículo de transformación social, promoviendo el desarrollo humano y el fortalecimiento de valores en diversas comunidades, esta disciplina es una herramienta de formación integral que contribuye a la construcción de individuos resilientes, colaborativos y socialmente comprometidos. Esta propuesta busca reconfigurar los métodos tradicionales de entrenamiento mediante la integración de rutinas deportivas inclusivas, juegos convencionales y trabajo colaborativo, con un énfasis especial en la participación de los padres de familia en el proceso de formación de los niños de la categoría 2013 del club deportivo Eco Soccer FC en el municipio de Envigado.

Aunado a lo anteriormente expuesto y ubicándonos en el contexto ya mencionado, la presente propuesta busca rediseñar la estructura tradicional de entrenamiento, alternando el enfoque convencional del fútbol con juegos tradicionales y rutinas deportivas. Este estilo se fundamenta en el trabajo colaborativo, incorporando procesos asociativos con los padres de familia de la categoría 2013 del club deportivo Eco Soccer FC, ubicado en el municipio de Envigado. La intención es diseñar un espacio que favorezca la interacción intergeneracional, donde el aprendizaje, la práctica deportiva y la cohesión familiar se entrelacen para potenciar el desarrollo físico, emocional y social de los niños.

La inclusión del entrenamiento no solo refuerza el aprendizaje técnico y táctico del fútbol, sino que también establece un impacto emocional y social significativo. A través de la participación de los adultos se establece lazos más estrechos con sus hijos. Este método tiene

como uno de sus objetivos romper con la rigidez de las prácticas convencionales, permitiendo que el aprendizaje sea más accesible, inclusivo y enriquecedor para todos los participantes.

### **Justificación del Enfoque Innovador**

La estrategia se fundamenta en el trabajo colaborativo, en el cual niños y adultos se benefician de un proceso de formación integral. Los padres, al desempeñar un rol activo en el desarrollo deportivo de sus hijos, refuerzan la confianza y seguridad de los pequeños, mientras que los niños aprenden por medio de las vivencias la importancia de la cooperación y el compromiso.

Según García y López (2021), manifiesta que "la implicación de los padres en el desarrollo deportivo de sus hijos mejora su autoestima y motivación" (p. 45).

Por tal razón resulta importante mencionar que los entrenamientos tradicionales suelen centrarse exclusivamente en el desarrollo técnico y físico de los niños que practican de un deporte, para este caso el fútbol, dejando de lado aspectos emocionales y sociales fundamentales para la formación de personas integrales. La presencia activa de los padres en el proceso de entrenamiento aporta múltiples beneficios, tanto para los niños como para sus familias.

El impacto de esta iniciativa va más allá del rendimiento deportivo. La integración de métodos alternativos de enseñanza fortalece la cohesión familiar y comunitaria, transformando el fútbol en un instrumento de aprendizaje social y emocional. La propuesta de Eco Soccer FC evidencia cómo el deporte puede adaptarse a las necesidades actuales, promoviendo una formación holística que favorezca el bienestar de los jugadores y sus familias.

Según Weinberg y Gould (2019), la presencia activa de los padres en el desarrollo deportivo de sus hijos contribuye significativamente a su bienestar emocional y rendimiento, fomentando valores como la disciplina, la resiliencia y el trabajo en equipo.

Según la OMS en el artículo (2019). Directrices sobre actividad física comportamiento sedentario y sueño para menores de 5 años, indica que

Aumentar la actividad física, reducir el sedentarismo y garantizar un sueño de calidad para los niños pequeños mejorará su salud física y mental y su bienestar, y ayudará a prevenir la obesidad infantil y las enfermedades asociadas a ella en etapas posteriores de la vida” dice la Dra. Fiona Bull, directora del programa de la OMS de vigilancia y prevención poblacionales de enfermedades no transmisibles.

El incumplimiento de las recomendaciones actuales sobre actividad física provoca más de 5 millones de muertes en todo el mundo cada año en todos los grupos de edad. Actualmente, más del 23% de los adultos y del 80% de los adolescentes no realizan suficiente actividad física. Si se establecen a una edad temprana, las costumbres relativas a la actividad física saludable, el sedentarismo y el sueño ayudan a moldear los hábitos a lo largo de la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la importancia de la actividad física en edades tempranas y el papel fundamental de los padres en este proceso. Según sus directrices, los niños menores de cinco años deben pasar menos tiempo en actividades sedentarias y más tiempo jugando activamente, lo que contribuye a su desarrollo físico y mental.

Es importante relacionar las diferentes contextos que la propuesta involucra a nivel individual y comunitario, ya que resulta importante identificar la alineación y el compromiso que tiene con la cohesión familiar y la reconstrucción del tejido social.

Pues bien, el fortalecimiento de lazos familiares se evidencia a través de la interacción en un entorno deportivo donde se fomenta la comunicación y el entendimiento mutuo, dando paso a que padres e hijos compartan experiencias productivas para sus vidas.

Por otro lado, el bienestar emocional se halla con la presencia de los padres en los entrenamientos proporciona seguridad y confianza a los niños, reduciendo la ansiedad y el estrés asociado a la actividad deportiva.

Aunado a lo anteriormente expuesto el aprendizaje es efectivo cuando logramos convertir el deporte en un espacio lúdico y participativo, el proceso de enseñanza se convierte más dinámico, beneficiando la retención de conocimientos y habilidades.

Por último, la inclusión y la equidad existe a través del enfoque de innovación a lo tradicional y promueve la participación de todos los involucrados en condiciones iguales, fortaleciendo valores de empatía, respeto y cooperación.

### **Impacto Social y Desarrollo Integral**

Si se observa la propuesta desde una visión holística podremos encontrar que este enfoque plantea un cambio de paradigma que va más allá de la mejora en las capacidades deportivas, este modelo genera un impacto positivo en la comunidad al fortalecer habilidades sociales esenciales para la reconstrucción del tejido social. Además, al priorizar el proceso de desarrollo en lugar de la competencia, se crea un ambiente que estimula el crecimiento personal desde edades tempranas.

Por otro lado, la implementación de un trabajo colaborativo entre niños y adultos dentro de un espacio deportivo mejora aspectos físicos y mentales, entrega un ambiente inclusivo y enriquecedor para un desarrollo integral de todas las personas involucradas en el proceso.

La propuesta se vincula con las prácticas corporales alternativas en el momento que se decide integrar enfoques de desarrollo físico, emocional y social dentro del entrenamiento deportivo.

Por medio de estas prácticas se buscan trascender la visión tradicional del entrenamiento al considerar el cuerpo como un medio de interacción, expresión y transformación social.

Para el caso que se está mencionando, la inclusión de juegos convencionales, rutinas deportivas adaptadas y la participación de los padres en el entrenamiento fortalece el principio de las prácticas corporales alternativas, promoviendo:

El enfoque colaborativo sucede al vincular a los padres en las sesiones de trabajo, se crea una dinámica asociativa que ayuda a mejorar los elementos de comunicación familiar, baja el estrés y potencia el bienestar emocional de los niños y sus cuidadores.

Por otro lado, el aprendizaje lúdico Entregar metodologías que distancien la práctica deportiva de la competitividad extrema, ayuda a favorecer experiencias dinámicas, creativas y participativas que proporciona la comprensión del trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Aunado a lo anteriormente expuesto encontramos que el desarrollo integral se enfatiza en una formación que no solo fortalece habilidades motoras, sino también valores como la empatía, la cooperación y la confianza en las personas involucradas en el proceso.

### **Contenido del Trabajo - Metodología**

Esta actividad se fundamenta en el enfoque del desarrollo humano, al integrar el aprendizaje colaborativo, la participación equitativa y el bienestar emocional en el entrenamiento del fútbol. Al involucrar a los padres en el proceso, se fortalece la confianza y el vínculo afectivo, reduciendo el estrés y mejorando la experiencia de los niños.

Desde las prácticas corporales alterativas, el uso de juegos tradicionales transforma el entrenamiento en un espacio lúdico y accesible, alejando la presión de la competencia y favoreciendo la cooperación, la empatía y el respeto mutuo. Este enfoque promueve un desarrollo integral, donde el fútbol no solo es una actividad física, sino un vehículo para el crecimiento social y emocional.

La actividad se realizara en una cancha de fútbol, la cual se dividirá en tres zonas de éxito de manera horizontal y dos partes de manera vertical, donde se efectuara la ejecución de los ejercicios y los respectivos juegos lúdicos diseñados para el entrenamiento, se conformara dos equipos “A y 1” recibirán este nombre buscando un enfoque de igualdad e inclusión, estos grupos estarán conformados por la misma cantidad de integrantes (niños), incluyendo dos padres de familia en cada uno de ellos, quienes ejercerán varios roles como: jugadores, capitanes y técnicos o estrategas.

Cada equipo tendrá la mitad de la cancha para trabajar en grupo, realizando la actividad física y desarrollando las pruebas que se ejecutaran con los juegos lúdicos, los integrantes iniciaran a pasar el balón desde su portería, partiendo desde su guardameta y pasando la esférica por cada uno de los jugadores incluyendo el padre de familia que ejercerá el rol de jugador o capitán, al llegar a la primera zona de éxito que se encuentra dividida de manera horizontal, hallará una prueba que estará constituida por una actividad física y un juego tradicional que

deberá pasar de manera correcta y con la participación de todos los jugadores, así mismo deben ejecutar los ejercicios que estarán en cada franja, por último elegirán un jugador que realizara el tiro a la portería contraria con el fin de realizar el gol.

Terminado el proceso antes mencionado se disputara un partido donde mezclarán los jugadores de los equipos incluyendo los padres de familia y sus roles, en este partido serán capitanes y técnicos los niños y los padres de familia pasarán hacer jugadores dentro del equipo, obteniendo una participación activa de todos los miembros de los equipos, de esta forma se generara una integración en armonía entre los participantes, al terminar se efectuara una retroalimentación de copartícipes del entrenamiento, en donde darán a conocer sus vivencias durante el proceso.

### **Explicación de la Actividad Física**

Para el desarrollo de la actividad se realizarán ejercicios de fuerza como sentadillas, las cuales mejoran la estabilidad y la fuerza de piernas, fortalece tren inferior, este proceso de actividad física se acompañará de manera inmediata con un juego lúdico denominado Carrera de encostados, esta actividad se realizará por relevos, entregando habilidad motriz al tren inferior, circuito que se llevará a cabo en la zona de éxito número uno.

Siguiendo los ejercicios de fuerza en la activación del tren superior se efectuará trabajos de flexiones de brazos los cuales entregan firmeza a los pectorales, brazos y Core abdominal, este ejercicio estará acompañado por el Juego tradicional “la Ollita” En esta actividad se utilizará la fuerza de brazos de los niños, dos de ellos posicionarán sus manos en los brazos de un tercer y lo cargara hasta el sitio indicado. Se hará un trabajo de resistencia muscular en brazos, circuito que se implementará en la zona de éxito número dos.

En el proceso de mejora para resistencia y potencia se realizarán saltos pliométricos y sprint cortos. Con esta actividad física se busca mejorar la explosividad en los movimientos y desarrolla la velocidad y reacción rápida, esta movimiento estará acompañado por el juego tradicional reconocido Tingo, Tingo Tango los deportistas harán un círculo y se rotarán el balón con las manos mientras que uno de ellos corre de manera rápida por fuera del círculo hasta ocupar el espacio dejado por él, trabajo que se realizará en la zona de éxito denominada tres.

Es importante mencionar que al terminar el proceso se elegirá un niño por el equipo, quien será el que ejecute el disparo con el balón hacia la portería contraria con el objetivo de marcar el gol, este proceso se ejecutará durante tres tiempos.

la actividad física y los juegos lúdicos tradicionales cambiaran en los días de entrenamiento con la finalidad que tengan objetivos diferente en el desarrollo mental, físico y motriz.

### **Tiempo de Duración del Proceso**

La actividad física dirigida antes mencionada se realizó durante cuatro semanas escogiendo dos días de entrenamiento de manera aleatoria, previa coordinación por los directivos deportivos del club, así mismo fueron notificados los padres de familia que quisieron ser parte del proceso, con el propósito de obtener una actitud optima y disposición para desarrollo de los eventos.

### **Población Impactada**

Se efectuó la propuesta en el club deportivo Eco Soccer FC ubicado en el municipio de Envigado en la categoría Sub-12, la cual está constituida por dieciocho niños en el rango de edades de los once a los doce años, además participaron dentro del proceso un total de dieciséis padres de familia, evento que fue acompañado por el entrenador deportivo de la escuela.

Al terminar la primera sección de nuestra propuesta y su prueba piloto se realizó una actividad con el ánimo de evaluar el desarrollo de nuestras actividades partiendo como base principal los objetivos alcanzados durante nuestra ejecución, teniendo en cuenta la siguiente guía.

Se definió como primera medida indicadores y criterios de evaluación, hallando los siguientes aspectos esenciales: bienestar socioemocional y mitigación del estrés, vínculo afectivo entre niños y padres, participación equitativa y aprendizaje colaborativo y cooperación y respeto entre los participantes.

Por otro lado, se procedió a la recolección de datos antes y después de la actividad, en donde se observaron comportamientos como la interacción, el entusiasmo y la participación de los deportistas y padres de familia.

Después del entrenamiento, se recogieron testimonios sobre los cambios físicos y actitudinales, realizando observaciones generales durante la actividad.

En el proceso de entrenamiento basado en el desarrollo humano, se hallaron patrones de comportamientos en los deportistas y padres de familia.

Se evidenció el entusiasmo y motivación por parte de los jugadores, desde el principio de la actividad, los menores y padres de familia demostraron tener una excelente disposición y demasiada expectativa frente al proceso, entregando una buena energía.

La inclusión de juegos tradicionales en el desarrollo de la actividad física y el entrenamiento ayudaron a reducir la presión que genera la competencia, permitiendo que los participantes disfrutaran de la actividad sin tener el temor de al fracaso.

Por otro lado, se identificaron expresiones de alegría, risas y celebración durante los desafíos en las zonas de éxito, en donde las interacciones entre niños y padres se pudo evidenciar

un mayor acercamiento entre ellos, cooperando en equipo hacia el desarrollo de la actividad y un fortaleciendo la cohesión familiar.

Existió una comunicación idónea entre los participantes de cada equipo, lo que facilitó la integración y el trabajo grupal.

Los deportistas (niños), demostraron más confianza y ejecución de los diferentes ejercicios y juegos debido a la presencia de sus padres y el apoyo brindado.

Cooperación equitativa y colaboración a través de la dinámica de los roles permitió que los infantes experimentaran liderazgo como capitanes y entrenadores, entregando a los menores autonomía y toma de decisiones.

Se evidenció un ambiente de respeto y solidaridad mutua al interior de los grupos, resaltando la importancia del trabajo en equipo, sin enfocarse en la competencia, priorizando la colaboración.

Se pudo realizar un análisis de los resultados, en un 90% de los deportistas (niños) manifestaron sentirse más cómodos en comparación de los entrenamientos tradicionales, entregando una motivación extra para entrenar.

Se evidenció una reducción del estrés en los niños, reflejada en una actitud participativa y confiada.

Aumento en un 60 por ciento el nivel de cooperación dentro de los equipos en el transcurso de la actividad.

En un ochenta por ciento de los padres de familia indicaron que la actividad es una oportunidad interesante para fortalecer la relación con sus hijos.

Resulta importante concluir que la metodología aplicada durante el proceso de la actividad promovió el desarrollo humano, por medio de la participación activa de los valores

como la inclusión, la confianza y la interacción, convirtiendo el entrenamiento para el fútbol en un espacio de crecimiento personal, social y emocional, situación que lleva a un nivel superior de su función deportiva.

Entregando un resultado reflejado en el impacto de la propuesta partiendo desde la experiencia y la formación de los niños y sus familias, construyendo el tejido social y evitando la deserción de los niños al deporte.

Al final de este proceso se halló una sugerencia, la cual es incluir más dinámicas de juego que fortalezcan más los valores de la inclusión, diversidad y participación.

## **Resultados y Discusión**

Para entregar el resultado sobre el vínculo de la propuesta con los enfoques del desarrollo humano tratados en el curso, es importante mencionar su esencia:

### **Enfoque del Post Desarrollo**

Se debe entender que este enfoque critica la visión tradicional del desarrollo como un modelo centrado en el crecimiento económico y entrega alternativas fundadas en el bienestar comunitario, la identidad cultural y la autonomía de las personas, por tal motivo podemos establecer que la actividad deportiva apoya esta teoría en los siguientes aspectos.

Entrega procesos participativos y no competitivos, relegando al modelo tradicional de la competencia basados en el éxito del triunfo.

Destaca la importancia de bienestar emocional entre los participantes referente al rendimiento físico, hace parte de un desarrollo centrado en estilo y calidad de vida para los que en ella interviene.

Vincula valores culturales de identidad mediante la práctica de los juegos tradicionales durante el entrenamiento.

### **Enfoque de los Objetivos de Desarrollo Sostenibles de la ONU**

Este enfoque tiene como desarrollo establecer un objetivo esencial el cual es abordar los desafíos globales y mejorar la calidad de vida de todas las personas del mundo, garantizando un equilibrio entre el desarrollo económico, social y ambiental sea sus pilares para la construcción del desarrollo humano.

La presente iniciativa se alinea con varios Objetivos del Desarrollo Sostenibles al promover un entorno inclusivo y equitativo para los niños, integrando el acompañamiento familiar en el proceso deportivo.

El objetivo de desarrollo sostenible denominado como salud y bienestar se logra destacar en la participación de los padres, mitigando el estrés infantil y entregando seguridad emocional, defendiendo un bienestar físico y psicológico para los niños.

Por medio de la propuesta se logra reconocer la vinculación que tiene en el objetivo de desarrollo sostenible llamado educación de calidad, ya que se entrega una educación formativa y de calidad a través de rutinas de juegos y rutinas deportivas, promoviendo un aprendizaje eficiente mejorando la concentración y el desarrollo cognitivo.

Reducción de desigualdades, la propuesta se vincula con técnicas participativas afianza el acceso de los niños a un entrenamiento inclusivo y sin discriminación.

Por último, se puede deducir que la participación colaborativa fomenta valores como la empatía, el respeto y la cooperación, fortaleciendo la familia y la vinculación a la sociedad como entidad productiva socialmente, este resultado se asocia con el fin del objetivo de desarrollo sostenible llamado Paz, justicia e instituciones sólidas.

### **Enfoque Manfred Max-Neef**

Según Neef el desarrollo humano no se basa únicamente en el acceso a bienes materiales, sino que existe una variante más importante para entregar una convivencia integral en la satisfacción de necesidades fundamentales. Esta propuesta responde a diversas dimensiones:

La práctica del fútbol y la actividad física contribuye el desarrollo motor y cardiovascular de los niños y padres, aportando de esta manera a la subsistencia.

La Presencia de los familiares en el proceso de la actividad física y el aprendizaje genera un ambiente seguro y fortalece la confianza y estabilidad emocional, entregando la sensación de protección

Por medio de los lazos familiares al compartir las actividades físicas y recreativas crea sentimiento de afecto.

A través del desarrollo cognitivo, los niños generan aprendizajes por medio del juego y cooperación.

Los niños y los padres realizan trabajos juntos en el proceso deportivo y la actividad física promoviendo la integración social y la participación.

Este enfoque asegura que la propuesta no solo tenga como objetivo el rendimiento físico, además se construye un entorno enriquecedor, que ayude a respaldar el crecimiento integral de las familias y todas las personas que se involucren en esta actividad.

## Conclusiones

En conclusión, el fútbol no solo es una disciplina orientada al desarrollo físico y técnico, sino que también constituye un medio poderoso para la construcción de valores y relaciones significativas, generando individuos integrales y productivos para la sociedad. Al crear un modelo de entrenamiento inclusivo y colaborativo, se logra un impacto positivo tanto en los jugadores como en su entorno familiar y social. La iniciativa demuestra que el fútbol tiene el potencial de trascender lo deportivo para convertirse en un agente de cambio.

Por otro lado, se logra establecer que la presente propuesta impulsa un modelo de entrenamiento innovador, basado en la interacción entre los niños y sus padres dentro del proceso deportivo. Al integrarse con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU, el modelo de Max-Neef y el postdesarrollo, avala un enfoque inclusivo, equitativo y enriquecedor que potencia el bienestar infantil desde una perspectiva holística.

El rediseño de los entrenamientos en el club Eco Soccer FC no solo representa una innovación metodológica, sino que establece una visión más humana e integradora del fútbol como herramienta de cambio social, por medio de un enfoque participativo, se logra ejecutar un impacto positivo en la comunidad, generando ciudadanos responsables y comprometidos con su entorno, afirmando de esta manera que la actividad física y el deporte en este caso el fútbol se convierte en una herramienta de transformación social, capaz de fabricar oportunidades y fortalecer la cohesión social en diversas sociedades.

### Referencias Bibliográficas

- Cañadas Alonso, M., & Ibáñez Godoy, S. J. (2010). La planificación de los contenidos de entrenamientos de baloncesto en equipos de iniciación <https://dehesa.unex.es/handle/10662/6509>.
- García, J., & López, M. (2021). Influencia de los padres en el rendimiento deportivo infantil. *Revista de Psicología del Deporte*, 35(2), 40-55.
- Jean Piaget, 1952, El nacimiento de la inteligencia en el niño. Fondo de Cultura Económica <https://piagetflix.com/wp-content/uploads/2020/02/2-El-Nacimiento-de-La-Inteligencia-en-El-Nino-Jean-Pieget.pdfv>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Directrices sobre actividad física comportamiento sedentario y sueño para menores de 5 años. <https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- Pierre Bourdieu, P. (1978). Sport and social class. *Social Science Information*, 17 (6), 819-840. <https://noesrespersonal.com/wp-content/uploads/2015/02/bourdieu-p-1978-e2809cdeporte-y-clase-sociale2809d.pdf>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.