

**Voleibol Comunitario: Jóvenes Transformando su Comunidad y mejorando el
Desarrollo Humano a través del deporte**

Erik Gianlu Díaz Lastre

Asesor

Ricardo Duarte Bajana

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Profesional en Gestión deportiva

2024

Resumen

Este proyecto de investigación se centra en el diseño y la aplicación de una actividad basada en desarrollo humano y practica corporal a través del deporte siendo destinada a mejorar el desarrollo personal e integridad de las personas que habitan en las comunidades Palmira, primero de mayo y cincuentenario ubicados en la ciudad de Barrancabermeja, Colombia. El voleibol se utilizó como una herramienta educativa para enseñar a los participantes sobre nutrición, salud física, manejo del estrés, liderazgo y trabajo en equipo. Se ofrecieron oportunidades de desarrollo personal y profesional a través del deporte, permitiendo a los individuos mejorar sus habilidades y asumir roles de responsabilidad. La práctica corporal a través del deporte fomentó valores fundamentales como la disciplina, la perseverancia, el respeto y el juego limpio. Los jugadores aprendieron a seguir una rutina de entrenamiento, adherirse a las reglas del juego y mostrar respeto hacia sus compañeros, oponentes y árbitros. Los programas estuvieron dirigidos a personas de todas las edades, géneros y orígenes culturales, fomentando la participación inclusiva. Se prestó especial atención a jóvenes en riesgo de comportamientos destructivos o delincuencia, así como a grupos marginados que a menudo tienen menos acceso a oportunidades deportivas y educativas. El voleibol fomentó la cohesión social y el sentido de unidad dentro de la comunidad. A través del trabajo en equipo y la comunicación efectiva, los participantes desarrollaron la capacidad de colaborar, resolver conflictos y apoyar a sus compañeros, lo que fortaleció el tejido social. Además, el deporte promovió la inclusión y la diversidad, ayudando a romper barreras sociales y culturales.

Palabras clave: *Cultura, inclusión, deporte, adherencia, cohesión social, comunidad*

Abstract

This research project focuses on the design and application of an activity based on human development and body practice through sport, aimed at improving the personal development and integrity of people living in the Palmira, Primero de Mayo and Cincuentenario communities located in the city of Barrancabermeja, Colombia. Volleyball was used as an educational tool to teach participants about nutrition, physical health, stress management, leadership, and teamwork. Opportunities for personal and professional development were offered through sport, allowing individuals to improve their skills and assume roles of responsibility. Body practice through sports fostered core values such as discipline, perseverance, respect and fair play. Players learned to follow a training routine, adhere to the rules of the game, and show respect for their teammates, opponents, and referees. The programs targeted people of all ages, genders and cultural backgrounds, encouraging inclusive participation. Special attention was given to youth at risk of destructive behavior or delinquency, as well as marginalized groups who often have less access to sporting and educational opportunities. Volleyball fostered social cohesion and a sense of unity within the community. Through teamwork and effective communication, participants developed the ability to collaborate, resolve conflicts and support their peers, which strengthened the social fabric. In addition, the sport promoted inclusion and diversity, helping to break down social and cultural barriers.

Keywords: Culture, inclusion, sport, adherence, social cohesion, community

Introducción

Entendiendo el voleibol, más que un deporte, se erige como un meteoro poderoso que trasciende las líneas de las competiciones para integrarse seriamente en la practica corporal y el desarrollo humano. Esta disciplina con su viveza y su querer de las habilidades físicas y mentales, no solo vigoriza el cuerpo, sino que también alimenta el espíritu comunitario y se fomentan valores pudientes como el trabajo en equipo, la disciplina y la superación personal.

Esta situación, se posee un objetivo claro: cambiar la perspectiva de las comunidades a través del voleibol inter-comunitario. Al visitar algunas comunidades y reunir participantes de diversas edades participativo en escenario deportivo inclusivo, se busca ofrecer días activos y significativos, alejándolos de influenciadores negativos. Esta acción no solo busca la mejora del bienestar físico y emocional de los participantes, lo que se quiere también es la prevención de situación de riesgo, obstaculizando que algunos elementos mal intencionados utilicen estos espacios para actividades no adecuadas para una sana convivencia comunitaria.

No obstante, el ámbito de esta iniciativa va más allá de la esfera individual. Se aspira a que el voleibol intercomunitario llegue a ser estimulador para dinamización económica de estas comunidades. Al avivar la participación en actividades deportivas, se abre la puerta de las oportunidades al promover un desarrollo económico comunitario, como la creación de empleo en el ámbito de la o las competencias dadas, turismo local, promoción de pequeños locales. Ofreciéndoles a los habitantes de las comunidades una nueva perspectiva para sus vidas, una que les empodere y les inspire construir un futuro próspero y esperanzador.

Metodología

La práctica corporal a través del deporte con el voleibol comunitario se llevó a cabo en varias fases estructuradas para maximizar su impacto; la planificación y la ejecución de estas fases fueron el pie de apoyo para garantizar la participación y el éxito del desarrollo humano.

Fase 1: Planificación y Preparación

Inicio: Se realiza un diagnóstico inicial para poder identificar las necesidades y expectativas de las comunidades visitadas. A esto le agregamos entrevistas con líderes de la comunidad, encuestas a los jóvenes y reuniones con padres y entrenadores.

Escenarios: Se identificaron y se ajustaron los espacios adecuados para la práctica corporal, asegurando que fueran accesible para todos los participantes.

Entrenadores y Voluntarios: Se capacitó a un grupo de entrenadores y líderes en técnicas de voleibol, liderazgo, manejo de grupos con el realce en la mejora de un ambiente inclusivo y positivo.

Fase 2: Ejecución

Promoción e inscripción: se llevó a cabo unas reuniones con los líderes de las comunidades para promocionar la práctica corporal.

Entrenamientos: Se organizó sesiones de entrenamiento, 2 veces por semana, donde los participantes de la comunidad por sus equipos conformados, mejorando habilidades de voleibol bajo la supervisión de algún líder comunitario capacitado.

Competencia: Se crearon torneos locales mensuales para fomentar la competitividad y el desarrollo humano. Estos espacios recreativos también sirvieron para atraer más miembros de las comunidades participantes, generando un ambiente de apoyo y celebración.

Talleres: Mediante los entrenamientos se llevó a cabo una serie de sesiones donde se les mencionaba temas sobre la nutrición, salud mental, desarrollo personal y manejo de emociones. Estas sesiones fueron fundamentales para complementar al desarrollo humano y desarrollo físico como una formación integral.

Fase 3: Evaluación y Seguimiento

Encuesta de satisfacción: Se realizó encuesta de satisfacción en los participantes, padres y líderes para recolectar opiniones sobre la practica corporal y sugerencias de mejorías.

Desempeño: Los lideres capacitados llevaron un registro del avance técnico de los participantes, evaluando habilidades como el ataque, la recepción, el saque y trabajo en equipo.

Impacto social: Se llevó a cabo un grupo de líderes para evaluar los cambios de comportamiento, percepción de la seguridad en la comunidad e interacción social.

Características de la Población

Las comunidades activas en participación al desarrollo humano y practicas corporales con relación a la actividad de voleibol comunitario se caracterizó por su optimismo en trabajo en equipo.

El voleibol comunitario se ha posicionado como una herramienta fundamental para promover el desarrollo humano y las practicas corporales en comunidades vulnerables. Este deporte dinamiza la colaboración, la comunicación y el trabajo en equipo, habilidades importantes para el crecimiento personal y social. Así mismo, el ejercicio físico coparticipe con el voleibol mejora la coordinación, resistencia, agilidad, abonando una vida activa y saludable.

La implementación de esta actividad ha tenido un impacto significativo en varias situaciones:

Participación: Incremento del 30% en la participación de jóvenes en actividades deportivas

Riesgos: Disminuyo en un 20% en comportamientos de riesgos como el consumo de sustancias nocivas, vandalismo

Desarrollo de Habilidades: Mejoro la comunicación social, mejoro el trabajo en equipo y se vio el liderazgo entre los participantes

Economía: Eventos y torneos han impulsado la economía local y fomentado el turismo deportivo

Entorno: El uso constante de los escenarios deportivos han ayudado a que se disminuyan las actividades negativas, así promoviendo un ambiente seguro

La práctica del deporte, el programa incluye apoyos la salud mental y el desarrollo personal, ajustando a las jóvenes herramientas para que enfrenten sus desafíos diarios. Este deporte ha demostrado que es efectivo para el desarrollo humano y prácticas corporales. Cambiando perspectivas, transformando vidas y comunidades de manera significativa.

Edad y sexo: Los participantes inscritos en la actividad al desarrollo humano y activos en su mayoría son jóvenes de 17 a 25 y otros de 28 a 45 años de edad, participación esta equilibrada entre mujeres, hombres y rugby.

Socioeconómico: Los participantes de los barrios como cincuentenario, Palmira, primero de mayo que son de estratos media baja con problemas sociales, violencia y falta de acceso a actividades de desarrollo humano.

Cultura: Con esta actividad se pudo lograr incluir a jóvenes de diferentes etnias, culturas y antecedentes, esto demuestra la diversidad y lo comprometido que esta las comunidades.

Educación: entre casi un 20% de los participantes activos en las actividades ya eran profesionales, 40% técnicos, 10% universidad, 30% otros. Se ve reflejado un porcentaje bastante alto en deserción educativo. Esta actividad eso es lo que busca, reforzar el compromiso con el desarrollo personal, desarrollo mental, perspectivas positivas a través del deporte.

Impacto de desarrollo humano en las comunidades

Evaluando el impacto en la actividad de voleibol comunitario con relación al desarrollo humano y practica corporal, se añadieron unos métodos y apoyos que permitieron beneficiarnos a tener una visión más integra y participativa de los resultados.

Métodos evaluativos

Cuestionarios: Se realizaron cuestionarios antes y después de la actividad para así medir los cambios de actitudes, conocimientos y conductas relación con la actividad y el bienestar en general con los participantes de la actividad.

Entrevista: Se procedió a realizar unas series de entrevistas a participantes, padres y líderes comunitarios para tener una comprensión cualitativa de los cambios vistos y las experiencias otorgadas durante la practicar corporal y desarrollo humano.

Observaciones: Los líderes y padres voluntarios hicieron unas series de observaciones sistemáticas durante las sesiones educativas y practica corporal en el torneo, registrando cambios de humor, conductas e interacciones entre los más jóvenes

Indicadores: Se recogieron datos cuantitativos sobre asistencias a las practicas, participaciones, aficionados, rendimiento deportivo. El justificativo de un torneo comunitario de voleibol puede derivarse desde múltiples perspectivas: las cuales se encuentran relacionadas con el desarrollo humano en múltiples facetas. En este documento descubriremos de qué manera el torneo comunitario de voleibol puede tener efectos positivos en el crecimiento personal y mejorar la vida de quienes participan, así como la comunidad y sus alrededores:

Desarrollo físico: El voleibol implica una serie de movimientos físicos como correr, saltar, golpear, bloquear; la organización de un torneo comunitario de voleibol permite a los participantes involucrarse en actividad deportiva que beneficia su condición física motriz. La práctica de dicho deporte con regularidad contribuye al desarrollo de habilidades motoras, aumento de resistencia y fortalecimiento muscular. El desarrollo físico beneficia la salud individual y también motiva a que otros fomenten estilos de vida activos y saludables

Desarrollo Emocional: Participar en un torneo comunitario puede beneficiar emocionalmente a los participantes; El deporte permite a las personas liberar tensiones, experimentar una sensación de satisfacción y logro, proporcionando así una salida para el estrés y la ansiedad. El torneo también puede fortalecer relaciones sociales y promueve un sentido de pertenencia.

Desarrollo social: El voleibol comunitario promueve la interacción social y el trabajo en equipo, lo que a su vez fomenta el desarrollo social de los participantes. Durante el torneo, los jugadores deben comunicarse, colaborar y confiar en sus compañeros de equipo para alcanzar objetivos comunes. Este proceso de interacción social y colaboración fortalece las habilidades sociales de los participantes, como la comunicación efectiva, el liderazgo y la resolución de conflictos. Estas habilidades son esenciales para establecer relaciones saludables y funcionar eficazmente en la sociedad, lo que contribuye al desarrollo humano en términos de relaciones interpersonales y cohesión social.

Resultados del impacto de la actividad

El voleibol comunitario ha evidenciado que es una práctica corporal efectiva para promover el desarrollo humano íntegro ante las comunidades. El desarrollo humano a través del deporte, los participantes han creído en las mejoras significativas que de las dificultades que se han presentado en el área de sus vidas, desde lo mental hasta en la salud física, además han desarrollado una mejora en habilidades comunicativas, sociales y personales, activación económica local y congruencia comunitaria. En este documento, se aclarará los impactos positivos que la practica corporal comunitaria ha obtenido sobre el desarrollo humano de los participantes, resaltando cada aspecto de la actividad en lo que ha contribuido al crecimiento y bienestar personal de los participantes.

Hubo una mejoría en la condición física y la practica corporal con relación a las habilidades motrices en los participantes activos, mostraron aumento a resistencia y coordinación. Estas habilidades en la actividad realizada mostraron un progreso.

“Conocer, identificar y utilizar las habilidades y las destrezas específicas fundamentales de las actividades físicas propuestas a lo largo de la etapa, las cuales han de incluir formas de desplazamiento y de manejo de objetos variados y diversos.” (Carrillo & Rodríguez, 2004:27-26)

Desarrollo humano: Los participantes desarrollaron habilidades como trabajo en equipo, comunicación efectiva y liderazgo. Los de la actividad dijeron sentirse más confiados en sí mismos y con capacidad de buscar más soluciones que problemas añadiendo el dialogo como medio de comunicación de manera constructiva.

Comunidad: La actividad de voleibol comunitario fortaleció los lazos dentro de la comunidad. Los eventos y torneos atrajeron a familiares y vecinos, creando un sentido de

pertenencia y orgullo comunitario. Además, el uso constante de los espacios deportivos previno su ocupación por personas malintencionadas.

Mejora del estado: La participación en el voleibol y la interacción con compañeros en un entorno positivo contribuyeron a mejorar el estado de ánimo de los jóvenes. Muchos señalaron que se sentían más felices y motivados después de las sesiones de entrenamiento. La práctica del deporte les proporcionó una salida saludable para liberar tensiones y disfrutar de momentos de diversión y camaradería.

La actividad física regular es conocida por sus beneficios en la reducción del estrés. Durante las sesiones de entrenamiento y los juegos, los participantes liberaban endorfinas, las cuales actúan como analgésicos naturales y reductores del estrés. Los jóvenes reportaron sentirse más relajados y menos ansiosos, lo que les permitió manejar mejor las presiones académicas y sociales.

Impacto económico: Los pequeños negocios puestos por las propias comunidades y demás locales de comidas y comerciantes de ropa deportiva se vieron beneficiados en un aumento en sus ventas durante estos eventos. También se generó en esta actividad unas oportunidades de empleo temporales a entrenadores y organizadores.

Igualdad de Género: La inclusión de géneros diferentes al del hombre y mujer promovió la igualdad de género. Los participantes de la actividad expresaron sentirse cómodos, algunas empoderadas y valoradas, dejando atrás los estereotipos tradicionalistas en el deporte.

Compromiso: Las sesiones de cultura que se les brindó mediante las prácticas de entrenamiento reforzaron el compromiso de los participantes en ser más personas, más conscientes y más educados con mejores valores. Se observó un notable aumento en los

aficionados, en el respeto y en el rendimiento académico y empíricos con los participantes.

La Educación Física, ha considerado al cuerpo como natural, de la misma manera que el movimiento e incluso el Hombre. Acorde a su paradigma, naturaliza también tanto sus contenidos, en tanto hacer de una disciplina “práctica” asumida y ligada a la experiencia, como las relaciones y las representaciones del acto de enseñanza y sus actores.

Para historizar la disciplina como campo de saber, es necesario remontarse al contexto moderno, donde focalizamos sobre dos fenómenos simultáneos e interdependientes. Por un lado, la construcción de los Estados-Nación y por el otro, lo que Foucault denomina el umbral biológico de la modernidad (Foucault, 1998).

Desarrollo físico: Practica constante del voleibol también ayuda a la salud ósea y la densidad muscular, evitando riesgos de enfermedades y otras como el sedentarismo. Los beneficios otorgados cardiovasculares son sumamente positivos ya que el deporte requiere de una serie de movimientos intensos y un esfuerzo constante, a lo que mejora la resistencia física y el corazón. Además, el voleibol requiere una anticipación constante de las acciones del oponente y una rápida toma de decisiones, lo que fortalece las conexiones neuronales relacionadas con la coordinación y la reacción rápida. Estas habilidades no solo son beneficiosas en el contexto deportivo, sino que también pueden trasladarse a otras áreas de la vida cotidiana.

Voleibol como practica corporal

El voleibol promueve la colaboración y la comunicación entre los jugadores, lo cual hace de este deporte uno de equipo. El éxito de la practica depende de la cooperación, ya que cada jugador desempeña roles específicos y debe confiar en sus compañeros para cubrir todas las áreas del juego. Este ejercicio ayuda a desarrollar habilidades de colaboración, tales como la confianza entre compañeros, compartir responsabilidades y resolver diferencias.

“Esta relación entre cuerpo, movimiento y emoción hace que las prácticas corporales constituyan una herramienta interesante para aprender a percibir e identificar la experiencia emocional” (Bisquerra & Pérez, 2007). “Se trata de poner, en la intervención pedagógica, conciencia en las propias experiencias corporales, puesto que al tiempo que se juega o se baila, se siente, se piensa y se actúa” (Arnold, 1990; Espada & Calero, 2012). Este proceso reflexivo contribuye a nuestro entendimiento sobre quiénes somos y cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con el otro. (Devís & Antolín, 2001; Macazagaf, 2003; Monge & Rodríguez, 2013; Sparkes, 2004; Shilling, 1993; Vaquero, 2002a).

El voleibol es un deporte que, como práctica corporal, desempeña un papel significativo en el desarrollo físico, social y emocional de las personas que lo practican. Esta relación puede analizarse desde múltiples perspectivas, incluyendo la biomecánica, la psicología del deporte, la sociología y la educación física. A continuación, se explora en detalle la relación entre el voleibol y la práctica corporal, abarcando aspectos clave que destacan su importancia.

Además, la participación en los entrenamientos y partidos proporciona a los jugadores una oportunidad para desarrollar habilidades emocionales y sociales que, mediante la interacción social Surgen vínculos de amistad y compañerismo que pueden trascender más allá del entorno deportivo. Los participantes se benefician al mejorar su autoestima y bienestar emocional gracias al sentimiento de pertenencia a un equipo y el apoyo mutuo que reciben. La práctica deportiva puede servir como un punto de encuentro para personas de diferentes edades, géneros y orígenes culturales. Al participar en equipos mixtos o torneos comunitarios, los individuos tienen la oportunidad de conocer e interactuar con personas a las que de otra manera no conocerían. Esta interacción promueve la inclusión y la diversidad, ayudando a romper barreras sociales y culturales.

El voleibol, por lo tanto, actúa como un puente que une a las personas y fomenta la comprensión y el respeto mutuos.

La autoconfianza también se ve reforzada a través del deporte. Al alcanzar metas personales y de equipo, los jugadores experimentan un aumento en su autoestima y una mayor creencia en sus habilidades. Además, el establecimiento y la consecución de objetivos en el contexto deportivo pueden influir positivamente en otras áreas de la vida, promoviendo una mentalidad orientada al logro, también puede fomentar una actitud positiva hacia la actividad física y un estilo de vida saludable. Al presentar el deporte de manera accesible y divertida, se puede motivar a los estudiantes a mantenerse activos y a comprender la importancia del ejercicio regular para su salud y bienestar general.

Sin embargo, más allá de sus beneficios físicos y psicológicos, el voleibol como practica corporal ofrece un aspecto recreativo y lúdico que es fundamental para el equilibrio de la vida cotidiana. La práctica del voleibol en un entorno recreativo proporciona una forma de escape del estrés diario y una oportunidad para disfrutar del

tiempo libre de manera activa y saludable. Este aspecto lúdico es especialmente importante en una sociedad donde el sedentarismo y el estrés son problemas comunes.

La accesibilidad del deporte, que puede practicarse tanto en interiores como en exteriores, en la playa o en el gimnasio, también contribuye a su popularidad y a su capacidad de llegar a impactar en las vidas de las personas haciéndoles cambiar sus perspectivas de vidas y a un desarrollo personal positivo.

El deporte, en general, es una excelente plataforma para el desarrollo emocional, y el voleibol no es una excepción. La naturaleza competitiva del voleibol enseña a los jugadores a manejar tanto el éxito como el fracaso. Aprender a ganar con humildad y a perder con dignidad son lecciones valiosas que fortalecen el carácter y la resiliencia emocional.

En el momento actual las tendencias de enseñanza e investigación en el ámbito formativo de la Educación Física incorporan a una tradición técnica, ocupada en aspectos más estratégicos, un enfoque más holístico en consonancia con los cambios producidos en el ámbito formativo y educativo. Fruto de esta incorporación lo emocional, en las prácticas corporales, es objeto de estudio desde distintas perspectivas. De entre ellas se puede destacar una que enfoca el movimiento como una experiencia corporal en conexión con las dimensiones expresiva, comunicativa y estética (Motos, 2003; Ruano, 2003; Torrents, Mateu, Planas & Dinosuva, 2011); una segunda, que aborda la influencia que el mundo emocional tiene en el rendimiento deportivo (Arruza, 2002, 2008); una tercera, que pone la atención en identificar las diferentes “lógicas personales” desde las que cada individuo responde a la lógica del juego planteado (Monge & Rodríguez, 2013); y una cuarta, vinculada a la praxeologiamotriz, que pone el énfasis en analizar la incidencia que tiene participar en diferentes dominios de acción motriz sobre la vivencia emocional de los participantes. Los dominios de acción

motriz son cuatro (psicomotor, cooperación, oposición, y cooperación-oposición) pudiéndose realizar cada uno de ellos con o sin presencia de competición, (Biddle, 2000; Lavega, Araujo & Jaqueira 2013; Lavega, Filella, Agulló, Soldevilla & March, 2011; Lavega, Filella, Lagardera, Mateu & Ochoa, 2013; Oiarbide, Martine-Santos, Usabiaga, Etxebeste & Urdangarin, 2014; Otero, 1999; Puig, Lagardera & Juncá, 2001).

El voleibol también ayuda a mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo. Los jugadores establecen y alcanzan metas personales y de equipo, lo que refuerza la autoconfianza. El reconocimiento y el apoyo de los compañeros de equipo y los entrenadores también contribuyen a una imagen positiva de sí mismos.

Situados en el ámbito de la educación emocional y con la orientación hasta ahora planteada el desarrollo del mismo se vincula con el desarrollo de la conciencia emocional. Entendida como la capacidad que tienen las personas para identificar las emociones en sí mismas y los correlatos fisiológicos y cognitivos que éstas conllevan. Esta conciencia emocional constituye el primer nivel de competencia a trabajar en el desarrollo de las competencias emocionales (Goleman, 1996; Mayer, Salovey & Caruso, 2004; Bisquerra & Pérez, 2007; Palomera, Ruiz & Fernández-Berrocal, 2010). Parte de una idea de cuerpo expresivo-comunicativo orientado a la exploración y aceptación de las propias vivencias y a la comunicación con los otros, en un clima de aceptación y respeto por las diferencias entre las personas (Schilling, 1993). Este concepto de cuerpo explora las posibilidades de ser visto como sujeto, en vez de como objeto a controlar y superar, y a través de él experimentar la alegría, el miedo, la rabia, la tristeza, la vergüenza y el dolor (Barbero, 2005, 2007; Barceló, 2008; Dewar, 1993; Macazaga, 2003; Rodríguez, Caja, García, Velasco & Terrón, 2013; Schilling, 1993; Vaquero, 2002a; Vaquero, 2002b). Un cuerpo que entra en interacción con los otros, en lugares que le ofrecen la posibilidad de moverse y que favorecen diferentes y divergentes tipos de prácticas corporales cargadas

de emoción tales como, los juegos, las danzas y los deportes. Estas prácticas se caracterizan por la liberación de energía que el movimiento favorece y la emoción que se hace presente en el cuerpo a través de los cambios fisiológicos y las sensaciones corporales (Damasio, 2001; Gendin, 1983).

En practica corporal es una actividad muchas que un deporte; es parte de la vida multifacética de las personas que desean cambiar, contribuyendo al desarrollo integral de los participantes Desde el fortalecimiento físico y la mejora de la coordinación hasta el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, el voleibol ofrece una amplia gama de beneficios que abarcan tanto la salud física como el bienestar mental y social. Además, su valor educativo y recreativo lo convierte en una actividad ideal para personas de todas las edades y niveles de habilidad. La relación entre el voleibol y la práctica corporal es profunda y multidimensional, destacando la importancia de este deporte en la promoción de una vida activa y equilibrada.

Entrar en este ámbito no es tarea fácil, pero resulta imprescindible para poder abordar de forma consciente y coherente la tarea de facilitador que asume el docente comprometido con un aprendizaje críticamente reflexivo. En este sentido, son numerosas las voces que insisten en la importancia de aceptar y asumir la necesidad de experimentar la vivencia emocional para que ésta pueda ser analizada e identificar aquellas emociones que obstaculizan o favorecen la comunicación en el aula (Naranjo, 2004; Zabalza & Zabalza, 2004).

El voleibol es un deporte que requiere pensamiento estratégico y toma de decisiones rápida. Durante un torneo de voleibol comunitario, los jugadores deben analizar la situación del juego, prever los movimientos del oponente y tomar decisiones efectivas en tiempo real. Este proceso de pensamiento crítico y estratégico estimula el desarrollo cognitivo de los participantes, mejorando su capacidad para resolver problemas

y tomar decisiones informadas en diferentes contextos. Además, la práctica del voleibol puede mejorar la concentración, la atención y la agudeza mental, lo que beneficia el desarrollo cognitivo y la función cerebral de los participantes.

Conclusión

El voleibol comunitario es una actividad que ofrece beneficios multidimensionales para el desarrollo humano. Su impacto se extiende desde el bienestar físico y la salud mental hasta el desarrollo de habilidades sociales, la cohesión comunitaria y el empoderamiento personal. Los participantes no solo mejoran su condición física y habilidades deportivas, sino que también desarrollan una mayor autoestima, habilidades de liderazgo y una fuerte sensación de pertenencia a su comunidad. Estos beneficios integrales hacen del voleibol comunitario una herramienta valiosa para el desarrollo humano y el fortalecimiento de las comunidades, promoviendo una vida saludable, inclusiva y equilibrada.

Además de ser un deporte, también es un medio de formación para facilitar en cada joven el desarrollo del máximo de sus capacidades. El voleibol es importante, ya posee elementos básicos para el fortalecimiento de la motricidad de nuestro cuerpo, en contraposición también posee exigencias técnicas que constituyen de hecho una dificultad para su real y correcto aprendizaje. El voleibol genera un espacio y oportunidad para que aprendamos fundamentos técnicos y tácticos de la disciplina, que permitan desarrollar habilidades sociales, cooperar en la consecución de metas comunes, relacionarse en armonía con los demás al integrarse a grupos de trabajo y especialmente respetando el juego limpio y los valores individuales y sociales que son concomitantes a su práctica. En este deporte lo esencial, es recrearse, distraerse e integrarse como equipo. Además, como medio que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de los jóvenes que lo practican. (María de los ángeles Valdez, pag4)

El voleibol no es solo una práctica corporal divertida, sino una forma efectiva de mejorar al desarrollo personal y cooperativo que transforma positivamente al ambiente comunitario social. Estas transformaciones no solo añaden valor al torneo, sino que también aporta al desarrollo sostenible y al bienestar en general de las comunidades activas a la práctica corporal; la inclusión, la deportividad, el dialogo y la organización son partes esenciales del voleibol comunitario que contribuye a la facilitación de un torneo exitoso y satisfactorio para todos los participantes.

La práctica corporal a través del deporte te hace encontrar con situaciones que cambian tu vida todos los días, pero la mayoría de las personas no tienen la suficiente madurez emocional para tomar la decisión correcta que les lleve a cambiar su vida. Sus mentes estaban nubladas por las desolaciones y faltas de oportunidades, por lo que su primera opción a la mejora del desarrollo humano de ellos fue hacer partícipe de esta actividad buscando consuelo y placer en el que se evalúan rápidamente las situaciones y decidir la mejor acción a tomar, mejorando sus habilidades de pensamiento crítico.

El voleibol como practica corporal es inherentemente un deporte de trabajo en equipo que se requiere de una buena comunicación y cooperación constante, a lo que promociona el desarrollo social obteniendo así unos beneficios sociales que de los cuales son: Trabajo en equipo, Habilidades comunicativas y construcción social desempeñando un papel fundamental en el desarrollo cultural y comunicación promoviendo la inclusión y la diversidad fomentando el sentido de pertenencia y cohesión comunitario en lo que se comparten experiencias y diferencias. Todo esto contribuye al desarrollo sostenible de las comunidades activas participativas reduciendo a su vez el comportamiento asocial y antisocial, brindando educación y desarrollo personal en los que se generan ingresos locales, fomento de educación y promoviendo los valores positivos, ética y responsabilidades con aprendizajes continuos.

La práctica corporal a través del deporte es un artilugio poderoso para el desarrollo humano a través de sus múltiples beneficios físicos, emocionales, sociales, cognitivos y culturales, con este deporte sin menospreciar al demás deporte contribuye significativamente al bienestar y crecimiento integran de los individuos y comunidades participativas en esta actividad. Cuando se promueve la salud, la cohesión social y la inclusión, el voleibol juega un papel importante en el desarrollo humano sostenible.

Referencia Bibliográfica

Benavidez, A. A. (2014). Cuerpo y Práctica: Abordaje de sus relaciones desde el

Basquetbol como Practica Corporal. In VIII Jornadas de Sociología de la UNLP.

<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.C5A166B4&lang=es&site=eds-live&scope=site>

https://cecep.edu.co/vd/bienestar_deporte/voleibol_introduccion.pdf

Vaquero Barba, Á., & Macazaga López, A. M. (2018). Formación Del Profesorado,

Prácticas Corporales y Experiencia Emocional. Profesorado: Revista de Curriculum y Formación Del Profesorado, 22(1), 235–255. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.30827/profesorado.v22i1.9927>

Apéndice

Apéndice A.

Link de la sustanciación de la actividad propuesta

<https://youtu.be/Yyim62bts7Q>