

Conexión corporal en el proceso de iniciación en el baloncesto como práctica corporal

Leonel Alfonso Granados Amaris

Asesor

Rafael Antonio Bajonero

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Programa Gestión Deportiva

2025

Tabla de contenido

Introducción	7
Justificación	10
Objetivos.....	12
Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos.....	14
Metodología	20
Resultados	24
Conclusiones.....	26
Referencias Bibliográficas	34

Dedicatoria

Primero que todo a dios, a mis familiares, por su gran apoyo y su respaldo incesante en cada etapa como estudiante. A mis tutores y guías, quienes con su dirección y aprendizaje han cultivado en mí el interés por el saber. A mis compañeros, por su presencia y aliento a lo largo de este recorrido educativo. Y sobre todo a todas las personas que confían en la educación como un medio de cambio personal y social. Este proyecto es un modesto reflejo de ese apoyo y dedicación que he recibido.

Agradecimientos

Quiero manifestar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible este proyecto. A mi supervisor(a), por su paciencia, guía y consejos valiosos que orientaron cada fase de la investigación. A mis profesores y compañeros que ofrecieron su conocimiento y contribuciones, mejorando este estudio con su experiencia. A mi familia, por su apoyo incondicional, comprensión y motivación continua, que me alentaron a seguir adelante incluso en los momentos complicados. Y, por último, a todas aquellas personas y fuentes que, tanto directa como indirectamente, ayudaron a hacer realidad este proyecto. Agradezco a todos por confiar en mí y acompañarme en este logro académico.

Resumen

A continuación, en este trabajo se describirá una variación alterativa a través del baloncesto como práctica corporal, la cual se denomina “conexión corporal en el proceso de iniciación en el baloncesto como práctica corporal” en la cual se relacionará con el enfoque de desarrollo humano de Max Neef, abordando sus objetivos, impacto alcanzado, características de la población y otros. Resalto que el concepto de postdesarrollo en las actividades físicas sostiene que estas deberían ir más allá de enfoques económicos y competitivos, enfatizando la importancia de satisfacer necesidades humanas esenciales, fomentar el empoderamiento y resignificar culturalmente el cuerpo, en sintonía con perspectivas como las de Max-Neef y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU. Por otra parte, Las prácticas corporales alterativas promueven un crecimiento holístico al funcionar como "elementos que se complementan", atendiendo requerimientos como el cariño, el involucramiento, la identidad y la autonomía a través de dinámicas cooperativas y reflexivas, en lugar de centrarse únicamente en el desempeño físico.

Palabras clave: Variación alterativa, baloncesto, práctica corporal, desarrollo humano, ejercicios.

Abstract

This paper describes an alternative variation of basketball as a physical activity, called “Body Connection in the Initiation Process of Basketball as a Physical Activity.” This variation will be related to Max-Neef’s human development approach, addressing its objectives, impact, population characteristics, and other aspects. I emphasize that the concept of post-development in physical activities maintains that these should go beyond economic and competitive approaches, emphasizing the importance of satisfying essential human needs, fostering empowerment, and culturally redefining the body, in line with perspectives such as Max-Neef’s and the UN Sustainable Development Goals. Furthermore, alternative physical activities promote holistic growth by functioning as “complementary elements,” addressing needs such as affection, involvement, identity, and autonomy through cooperative and reflective dynamics, rather than focusing solely on physical performance.

Keywords: Alternative variation, basketball, physical activity, human development, exercises

Introducción

Esta actividad propuesta por medio del baloncesto llamada “conexión corporal en el proceso de iniciación en el baloncesto como práctica corporal” se enfoca en realizar una sección a través de ejercicios en el baloncesto, relacionados con el enfoque de desarrollo humano de Max Neef.

El objetivo de esta propuesta es fomentar el crecimiento total del deportista que comienza en el baloncesto, mediante una conexión corporal que sea activa y reflexiva, promoviendo sus habilidades motoras, la gestión de sus emociones, la creatividad en sus movimientos y la interacción con otros, con el objetivo de establecer un aprendizaje relevante y un estado de bienestar en las dimensiones física, emocional y social.

“Me apoyo en el texto de Cañadas, M., Ibáñez, S. J en donde se menciona que diferentes autores destacan la implementación de esta visión en la enseñanza de deportes grupales, específicamente en el caso del baloncesto (Barreto, 2001; Cárdenas y López, 2000; Graça y Pinto, 2004; Ibáñez, 2000, entre otros), ofreciendo estrategias y recursos para la enseñanza y el entrenamiento desde esta perspectiva. Los enfoques alternativos, con sus ventajas, contrastan con los inconvenientes de los métodos tradicionales, lo que está promoviendo su adopción actual tanto en el área educativa como en el ámbito deportivo.

La atención en el modelo comprensivo, que se inscribe en la metodología alternativa, se enfoca en la toma de decisiones, la solución de problemas y el entendimiento del juego. De este modo, se organiza la enseñanza del baloncesto para que el jugador desarrolle la habilidad de reaccionar ante las diversas situaciones que surgen durante el partido,

evaluando la efectividad de su actuación mediante la adaptación de su conducta a los cambios continuos que se producen en el entorno (Garganta, 2002).”

El baloncesto para principiantes no es simplemente un deporte, sino una actividad física que activa el movimiento consciente y ayuda a formar identidades de movimiento desde una edad temprana.

En un entorno educativo donde el sedentarismo pone en riesgo el crecimiento de los niños, el baloncesto se presenta como una herramienta clave para desarrollar habilidades motrices y socioemocionales de manera integral.

El baloncesto en la fase inicial representa una actividad física completa que impulsa el desarrollo motor, cognitivo y socioemocional de jóvenes y niños, convirtiéndose en un elemento esencial dentro de la educación física escolar. Esta actividad, que se puede realizar en espacios educativos y recreativos, ayuda a mejorar tanto habilidades motrices gruesas como finas a través de dribling, pases y lanzamientos, lo que optimiza la coordinación óculo-manual, agilidad, equilibrio y resistencia cardiovascular. Su diseño dinámico, que incluye movimientos intensos como saltos y cambios de dirección, fortalece los huesos, los músculos y la capacidad aeróbica, contribuyendo a un crecimiento físico saludable.

Más allá del aspecto técnico, el baloncesto como actividad física enfatiza la toma de decisiones bajo presión y el trabajo colaborativo, promoviendo valores como la cooperación, la perseverancia y el respeto. En los equipos de iniciación (para niños de 10 a 11 años), los contenidos de enseñanza se centran primero en gestos técnicos individuales y luego avanzan hacia estrategias grupales y colectivas, incorporando ejercicios para mejorar la técnica y juegos para poner en práctica la táctica, lo que enriquece la conciencia corporal y la adaptación a

contextos de juego y competencia. Esta secuenciación está de acuerdo con enfoques educativos que preparan para la vida, interrelacionando el deporte escolar con una formación integral.

Dentro de la variedad de actividades físicas, el baloncesto inicia procesos de desarrollo humano al responder a necesidades de movimiento consciente, autoestima y socialización, distanciándose de los enfoques biomédicos tradicionales gracias a su foco en la comprensión táctica y corporal desde edades tempranas.

La enseñanza de un deporte en equipo, desde esta óptica, implica, de manera práctica, el reconocimiento de cada técnica que define la disciplina y la organización de actividades para trabajar, de manera analítica y separada, cada uno de estos movimientos (Méndez, 2005; Tallir, Lenoir, Valcke y Musch, 2007).

En el contexto educativo aparecen nuevas modalidades que, influenciadas por las corrientes pedagógicas actuales, han dado lugar a métodos de enseñanza diferentes. Desde esta visión, bajo fundamentos constructivistas, se propone una educación integral, activa, un aprendizaje relevante, donde la participación cognitiva del estudiante es fundamental (Cárdenas, 2006). Este aspecto, junto con la concienciación de la relevancia de la táctica y la toma de decisiones en los deportes en equipo, da lugar a nuevos recursos y estrategias de enseñanza dentro de la metodología alternativa.

Justificación

Llevar a cabo la actividad de "conexión corporal en el proceso de iniciación al baloncesto como ejercicio físico" es importante y esencial, ya que favorece un desarrollo completo del practicante que trasciende el conocimiento técnico o la competencia. Esta actividad promueve la conciencia del cuerpo en movimiento, fortaleciendo la coordinación, la estabilidad y el control corporal, que son fundamentales en el deporte. Además, refuerza la relación entre mente, emociones y cuerpo, mejorando la atención, el manejo emocional y la autoconfianza.

Desde la perspectiva del desarrollo personal, esta conexión del cuerpo también contribuye a establecer una relación más saludable y respetuosa con uno mismo, mejorando el bienestar tanto físico como emocional. Esto da lugar a una experiencia deportiva más valiosa y duradera, donde el jugador aprende a escuchar y a atender sus propias necesidades tanto físicas como emocionales, previniendo lesiones y estrés, y desarrollando habilidades sociales y emocionales a través de la práctica deportiva.

En conclusión, esta actividad es esencial porque combina elementos físicos, emocionales y cognitivos que enriquecen el aprendizaje en baloncesto, generando un efecto positivo en la salud, el rendimiento y la calidad de vida del jugador desde sus inicios.

En primer lugar, esta modificación promueve un aprendizaje más profundo y significativo del baloncesto, ya que el jugador toma conciencia de su postura, respiración, ritmo y tensiones, lo que mejora la coordinación, el equilibrio y el control del movimiento. Esto resulta en acciones más eficientes, menos dañinas y más adaptativas, lo cual es especialmente relevante en las etapas iniciales, donde se establecen hábitos motores y conexiones emocionales con el deporte. Al entrenar desde la conexión con el cuerpo, el jugador aprende a escuchar sus

sensaciones, a regular el esfuerzo y a identificar límites, contribuyendo al cuidado de su salud física y a la prevención de lesiones.

En segundo lugar, la propuesta beneficia el bienestar emocional y fomenta una relación más saludable con el propio cuerpo. La inclusión de respiración consciente, momentos de autoobservación y reflexiones permiten al practicante identificar emociones como la ansiedad, la frustración y la alegría que surgen en el juego, gestionándolas de forma más independiente. Esto refuerza la autoconfianza, la percepción positiva del cuerpo y la habilidad de disfrutar del baloncesto sin quedar atrapado solo en la lógica del rendimiento o en comparaciones con otros.

Finalmente, la variación alternativa tiene un gran valor porque se alinea con enfoques de desarrollo humano que buscan satisfacer necesidades de comprensión, creatividad, identidad, participación y libertad a través de prácticas con significado. Al proponer ejercicios que son exploratorios, creativos y conscientes, el baloncesto se transforma en un espacio pedagógico donde el individuo puede expresarse, tomar decisiones sobre su propio movimiento y forjar una identidad deportiva más crítica, autónoma y alineada con su bienestar integral. Así, el inicio en el baloncesto deja de ser únicamente "aprender a jugar" para convertirse en una experiencia formativa que conecta el cuerpo, la mente y las emociones en términos de desarrollo humano.

Objetivos

Objetivo General

fomentar el crecimiento total del deportista que comienza en el baloncesto, mediante una conexión corporal que sea activa y reflexiva, promoviendo sus habilidades motoras, la gestión de sus emociones, la creatividad en sus movimientos y la interacción con otros, con el objetivo de establecer un aprendizaje relevante y un estado de bienestar en las dimensiones física, emocional y social.

Objetivos Específicos

Desarrollo físico-motor.

Ayudar a fortalecer la percepción del cuerpo y optimizar la coordinación general y específica necesaria para el baloncesto, abarcando el equilibrio, los movimientos, los saltos y el manejo del balón.

Conciencia corporal y control emocional.

Estimular el reconocimiento del propio cuerpo tanto en movimiento como en estado de reposo, así como la regulación del tono muscular y la respiración, para mejorar la habilidad motora y el manejo emocional durante la actividad.

Integración cognitiva y social.

Fomentar la comprensión del propio cuerpo como una herramienta de exploración, comunicación y vínculo con otros, desarrollando destrezas perceptivo-motrices, conciencia espacial, previsión y trabajo en equipo.

Placer y motivación por la actividad física.

Promover el disfrute y el interés por el deporte como parte de un estilo de vida saludable, además de facilitar la repetición de hábitos motores apropiados y la participación en el juego.

Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos

La variación alterativa "conexión corporal en el proceso de iniciación en el baloncesto como práctica corporal" está vinculada con la perspectiva de desarrollo humano presentada por Manfred Max-Neef, ya que ambos enfatizan la importancia de satisfacer de manera integral las necesidades humanas esenciales y consideran a la persona en su totalidad, sin limitarse solo a aspectos físicos o técnicos.

Max-Neef sostiene que el desarrollo debe iniciarse desde una satisfacción balanceada de necesidades como la supervivencia, la seguridad, el afecto, la comprensión, la participación, el tiempo libre, la creatividad, la identidad y la libertad, las cuales se logran a través de diferentes maneras que son específicas a diversos contextos y culturas. La actividad física propuesta en esta variante es una manera de atender muchas de estas necesidades: por ejemplo, la subsistencia mediante el cuidado del cuerpo, el afecto y la participación a través del trabajo en equipo y social en el juego, y la comprensión y la creatividad al explorar de manera consciente y creativa los movimientos.

De esta manera, la variante crea un ambiente donde el jugador puede verse como un ser completo, que integra cuerpo, emociones y relaciones, fomentando su desarrollo genuino y autónomo. Este enfoque contribuye a la autosuficiencia y a la creación de significado, principios esenciales en el desarrollo humano según lo que propone Max-Neef. Por lo tanto, la actividad física en el baloncesto a través de esta variante no solo perfecciona habilidades deportivas, sino que también respalda la realización integral y sostenible del individuo humano.

¿Cómo esta variación alterativa "conexión corporal en el proceso de iniciación en el baloncesto como práctica corporal "modifica los aspectos centrales del baloncesto?

La variación alternativa "interacción corporal en la iniciación al baloncesto como práctica corporal" modifica los elementos esenciales del baloncesto de las siguientes maneras:

Enfoque en la percepción corporal en lugar de la técnica mecánica

En lugar de limitarse a la repetición de técnicas, esta variación anima al jugador a conectarse de manera consciente con su propio cuerpo, respiración y emociones durante cada acción. Esto favorece un aprendizaje más enriquecedor y significativo.

Integración del cuerpo, mente y emociones

La práctica incluye la gestión de las emociones y la atención plena, reconociendo que el rendimiento en el deporte implica no solo aspectos físicos, sino también psicológicos y emocionales, lo que refuerza el bienestar general del jugador.

Movimientos exploratorios y creativos

Se enfatiza la investigación libre y creativa del movimiento con el balón, evitando la rigidez y promoviendo el desarrollo de la expresión motriz y la autonomía.

Cambio en el significado del juego

El baloncesto se transforma de ser únicamente una competencia y una medida de rendimiento a un espacio para el desarrollo humano integral, donde la socialización, la cooperación y el respeto son elementos clave de la experiencia.

Prevención de lesiones y autocuidado

Al incentivar la atención a las señales del cuerpo y el respeto a los límites personales, esta variación favorece una práctica más saludable y sostenible.

En conclusión, esta variación alterativa redefine el baloncesto tradicional al transformarlo en una práctica corporal integral que considera al jugador como un ser completo, promoviendo su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de manera equilibrada y consciente.

¿Cómo esta variación alterativa "conexión corporal en el proceso de iniciación en el baloncesto como práctica corporal" impacta en el desarrollo integral del participante?

La variación alterativa "conexión corporal en el proceso de introducción al baloncesto como actividad física" influye de manera significativa en el crecimiento completo del participante, ya que aborda a la vez aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales.

En el ámbito físico, promueve el autoconocimiento del cuerpo y mejora la coordinación, el equilibrio y el control motor a través de movimientos conscientes y creativos, lo que también contribuye a la salud general, previene lesiones y desarrolla habilidades motoras básicas.

Desde la perspectiva cognitiva, al incentivar la atención plena y la reflexión sobre la experiencia corporal y motriz, refuerza la concentración, la memoria y la capacidad para tomar decisiones, aspectos clave para un aprendizaje efectivo y la adaptación en el juego.

En el área emocional, esta actividad ayuda a regular el estrés, a gestionar las emociones y a cultivar la autoconfianza, creando un ambiente afectivo favorable para el bienestar y el rendimiento.

Por último, en lo social, incluye valores como la colaboración, el respeto y la comunicación no verbal, fomentando la interacción social y el sentido de comunidad en un entorno grupal, lo cual es fundamental para el desarrollo integral de la persona.

De esta manera, la variación alterativa transforma el baloncesto en un entorno de formación integral, donde el jugador crece no solo como deportista, sino como un individuo completo, consciente, saludable y comprometido socialmente.

¿Qué necesidades busca atender la variación alterativa "conexión corporal en el proceso de iniciación en el baloncesto como práctica corporal" dentro del contexto del baloncesto?

Necesidad de control y conciencia corporal

Promueve el dominio y la gestión del propio cuerpo en acción, abarcando aspectos como el equilibrio, la postura y la coordinación, los cuales son esenciales para realizar movimientos de baloncesto de manera efectiva y segura.

Necesidad de expresión y comunicación corporal

Fomenta la capacidad de manifestar y comunicarse a través del cuerpo, facilitando la relación con compañeros y el entorno de juego mediante el movimiento y el lenguaje no verbal.

Necesidad de regulación emocional y bienestar

Abarca la administración del estrés, las emociones y la respiración, aportando al bienestar emocional y a un estado mental favorable para el juego y la convivencia en el ámbito deportivo.

Necesidad de creatividad y exploración motriz

Invita a descubrir movimientos y tácticas con libertad y creatividad, lo que respalda el desarrollo de habilidades adaptativas y una conexión más divertida y personal con el deporte.

Necesidad de socialización y cooperación

A través de actividades lúdicas y dinámicas interactivas, satisface el deseo de pertenencia, trabajo en equipo y respeto entre los jugadores.

Necesidad de salud y prevención

Busca salvaguardar la integridad física del deportista al prestar atención a la postura adecuada, la higiene postural y a movimientos deliberados que evitan lesiones.

¿Cómo esta estructura de 45-60 minutos que integra elementos de movilidad, dribbling consciente y reflexión, inspirada en drills de HoopsKing para principiantes y rutinas de Tripl3Shot que destacan la conciencia corporal? ¿Ayuda a satisfacer las necesidades humanas?

La sesión o estructura de 45-60 minutos, que incluye movimiento, manejo de balón consciente y reflexión basada en ejercicios de HoopsKing y TripleShot, contribuye a cumplir con necesidades humanas esenciales según la perspectiva de Max-Neef, al fomentar un crecimiento completo mediante la conexión física en el baloncesto.

Subsistencia y protección

El aumento de la temperatura y la movilidad consciente refuerzan la salud física (coordinación, postura) y evitan lesiones al prestar atención plena al cuerpo, asegurando cuidado físico y autonomía.

Afecto y participación

Aunque es un proceso personal, la reflexión promueve la autoaceptación y la expresión emocional a través de la respiración, mientras que la exploración del movimiento establece conexiones futuras dentro del grupo, fomentando el respeto tanto a uno mismo como a los demás.

Entendimiento, ocio y creación

El dribbling creativo despierta la curiosidad motriz, la intuición y la espontaneidad, transformando el entrenamiento en una actividad lúdica que hace crecer el razonamiento corporal y el estado de flujo mental.

Identidad y libertad

La reflexión final refuerza el sentido de pertenencia al cuerpo y la autonomía en el movimiento libre, favoreciendo el desarrollo humano integral a través de prácticas corporales conscientes.

Enlace de implementación: <https://youtu.be/ha5iHtNAhJo>

Metodología

La actividad consiste en realizar una estructura o sesión. Se realizará un calentamiento consciente, un ejercicio denominado movilidad y respiración con balón, otro ejercicio denominado secuencia creativa de bote libre y por último cierre y reflexión, en donde el practicante desarrollará cada ejercicio con el fin de llevar a cabo esta variación alterativa, incorporando aspectos de desplazamiento, manejo de balón consciente y análisis, basado en ejercicios de HoopsKing para quienes están comenzando y prácticas de TripleShot que enfatizan la percepción del cuerpo.

Estructura de la Sesión

Calentamiento Consciente

el practicante avanza despacio mientras controla el balón a baja altura, coordinando la respiración profunda (inhala en 4 pasos, exhala en 4). Se concentra en las sensaciones de sus pies, rodillas y el contacto con el balón.

Ejercicio Principal 1: Movilidad y Respiración con Balón

el practicante se mueve en un patrón suave en zigzag (sin conos si no están disponibles), botando el balón alternando las manos mientras mira hacia adelante y respira de manera consciente.

Ejercicio Principal 2: Secuencia Creativa de Bote Libre

el practicante Juega con el bote del balón, variando altura y velocidad, añadiendo giros de tronco y cambios de dirección de forma espontánea. explora diferentes contactos (con palmas, dedos) mientras se expresa corporalmente, cerrando con una breve respiración tranquila.

Finalización

el practicante se sienta con el balón, practica la respiración diafragmática y luego realiza botes con ambas manos

Esta sesión convierte los ejercicios tradicionales de dribling y movilidad en prácticas integrales, fomentando la autoobservación y la regulación emocional para un desarrollo completo en principiantes. Aclaro que una sesión de baloncesto el promedio de tiempo se realiza en 45-60 minutos por lo cual aquí yo realizo una explicando esta estructura en un minuto debido a que la duración del video es máxima 3 minutos y debo explicar las características de la variación alterativa y sus vínculos que esta tiene con uno de los enfoques de desarrollo humano

La transformación alterativa que propongo consiste en transformar la perspectiva del entrenamiento convencional, que se enfoca únicamente en la adquisición de habilidades técnicas, hacia un enfoque más integral que combine los aspectos físico, mental y emocional.

En lugar de realizar técnicas y movimientos de forma repetitiva, se promueve una conexión más profunda y reflexiva con el cuerpo al jugar al baloncesto. Esto implica investigar y vivir el movimiento desde una visión más natural, expresiva y que reconozca las habilidades individuales, fomentando así la comprensión corporal, el control emocional y la creatividad.

Características de la población

Esta actividad la realicé en el corregimiento de Mariangola-Cesar con un amigo, de edad de 15 años en donde le expliqué de que se trataba la actividad que debía realizar antes de hacer el video

Impacto alcanzado

En este trabajo se realizó la variación alterativa por medio del enfoque de desarrollo humano de Max Neef, en donde la variación fomenta un crecimiento integral que va más allá de las habilidades técnicas. Al centrar la atención en la conciencia del cuerpo, el jugador principiante mejora su percepción y control corporal, lo cual se traduce en un desempeño motor superior y una mejor adaptación a las exigencias del juego.

Este enfoque también apoya el fortalecimiento del esquema corporal y la percepción del espacio y el tiempo, que son habilidades esenciales para la coordinación y el equilibrio en el deporte. La relación corporal favorece la integración funcional entre las distintas partes del cuerpo y el balón, propiciando un manejo más fluido y efectivo en diversas situaciones de juego. Además, optimiza la postura y el control tónico, lo que ayuda a realizar movimientos más eficientes y estables, disminuyendo el riesgo de lesiones.

Desde una perspectiva educativa, fomentar la conexión corporal también ayuda a establecer hábitos motores que son conscientes y adaptativos, lo que mejora el aprendizaje y la independencia del jugador. Por consiguiente, este enfoque alternativo tiene un efecto positivo en la calidad del proceso de iniciación al baloncesto, al relacionar el desarrollo técnico con la dimensión corporal, creando jugadores con una base sólida para el deporte y un mayor bienestar físico.

Evaluación de la actividad

El participante siente una elongación en las articulaciones de tobillos, rodillas y caderas al realizar círculos y lunges con rotación, percibiendo una sensación de calor muscular que asciende, un mayor rango de movimiento articular y estabilidad en el abdomen, lo que ayuda a disminuir la rigidez y prepara al cuerpo para actividades dinámicas.

Al realizar saltos alternos con las piernas o cambios de mano (utilizando yemas de los dedos y manteniendo la mirada alta), se generan vibraciones controladas en las manos y antebrazos, una tensión rítmica en los hombros y las rodillas flexionadas, además de un equilibrio dinámico en el centro de gravedad, sintiendo el balón como una extensión del cuerpo.

Durante los estiramientos y la respiración luego del esfuerzo, el cuerpo percibe una sensación de alivio en la espalda y las piernas, una respiración más clara y un pulso estable, consolidando experiencias de armonía y conexión con las sensaciones internas.

Resultados

La variación alterativa "conexión corporal en el proceso de introducción al baloncesto como práctica física" se relaciona de manera directa con la perspectiva de desarrollo humano propuesta por Manfred Max-Neef, ya que actúa como un elemento que satisface y equilibra a la vez las necesidades humanas esenciales en sus dimensiones de ser, tener, hacer y estar, fomentando un crecimiento integral y sostenible a través de la práctica motriz consciente.

Vínculos específicos con las dimensiones de Max-Neef

Ser (identidad, autoconocimiento): La conexión corporal potencia la percepción interna y el esquema del propio cuerpo durante actividades como bote consciente o giros del tronco, satisfaciendo requerimientos de salud física y de imagen personal, permitiendo que el participante se convierta en un cuerpo consciente e integrado en movimiento.

Hacer (acciones y habilidades): Incorpora acciones motrices como el dribbling consciente o la movilidad articular, desarrollando habilidades técnicas y adaptativas que posibilitan "hacer" con exactitud y fluidez en situaciones recreativas del baloncesto inicial.

Tener (recursos y destrezas): Facilita el dominio del cuerpo como equilibrio dinámico y control entre balón y cuerpo, creando "recursos" motrices que permiten al principiante interactuar de manera efectiva tanto en el juego como en el entorno deportivo.

Estar (relación con el entorno): Promueve la atención plena en ejercicios reflexivos, conectando al participante con su espacio personal y social, satisfaciendo el "estar" en sincro con el grupo y la cultura del baloncesto.

Estos vínculos presentan la variación como un elemento mixto que satisface dentro de la matriz fundamental de Max-Neef, impulsando un desarrollo humano integral al combinar necesidades existenciales y axiológicas a través de la conciencia corporal en la introducción a los deportes.

Conclusiones

Los efectos de la variación alternativa "conexión física en el proceso de introducción al baloncesto como actividad corporal"—como una mayor autoconciencia motriz, la coordinación entre el cuerpo y el balón, y patrones posturales adaptativos—se relacionan con las teorías sobre prácticas corporales y el crecimiento humano al funcionar como elementos que satisfacen sinérgicamente en la matriz de Max-Neef. Esto promueve simultáneamente ser (identidad corporal), hacer (destrezas motrices), tener (control físico) y estar (armonía con el entorno), de manera análoga a modelos de baloncesto colaborativo o recreativo que priorizan la inclusión y el bienestar emocional en lugar de la competencia.

Perspectivas teóricas

Estos efectos se conectan con la perspectiva de Max-Neef sobre el desarrollo humano, donde las prácticas corporales transformadas (por ejemplo, ejercicios conscientes de driblar y rotaciones) dan lugar a acciones que satisfacen necesidades existenciales de manera integral, como se observa en experiencias de baloncesto inclusivo que refuerzan la autoestima, la expresión corporal y las relaciones sociales a través de metodologías no competitivas. Además, concuerdan con las ideas postdesarrollistas que consideran al cuerpo como un espacio de empoderamiento y resistencia, ampliando las capacidades más allá del rendimiento deportivo hacia la autonomía y el autocuidado.

Distancias relativas

No obstante, se separan de teorías más radicales del postdesarrollo que critican cualquier formato deportivo tradicional por replicar lógicas de eficiencia biomédica, ya que la conexión física mantiene aspectos técnicos del baloncesto (como el driblar), lo que podría restringir la

"expresión corporal libre" total que se prioriza en entornos cooperativos puros. Sin embargo, su enfoque en la reflexión y la atención plena suaviza esta crítica, posicionándola como una práctica híbrida que equilibra la técnica con el desarrollo humano integral.

La variación alterativa denominada "conexión corporal en el proceso de iniciación en el baloncesto como práctica corporal" muestra un efecto notable en el desarrollo humano integral de los deportistas, al mezclar elementos técnicos y motrices del baloncesto con un análisis más profundo sobre la conciencia del cuerpo y la percepción personal. Este enfoque ayuda a satisfacer de manera equilibrada necesidades humanas fundamentales en las dimensiones propuestas por Manfred Max-Neef, como la autoconciencia (ser), la adquisición de habilidades y competencias (hacer), el control corporal y los recursos físicos (tener), así como la integración armoniosa en el entorno y en el grupo (estar). La práctica no solo promueve el desarrollo de capacidades físicas y técnicas, sino que también impulsa el bienestar emocional, la autonomía en el movimiento y el establecimiento de hábitos motoras conscientes.

Este efecto se manifiesta en una introducción al deporte que va más allá de la simple ejecución de habilidades técnicas, convirtiéndose en un proceso de desarrollo humano sostenible, donde el cuerpo se comprende y se utiliza como un elemento fundamental para el aprendizaje y la transformación personal. En este contexto, la variación ofrece al ámbito de las prácticas corporales una propuesta que fusiona la técnica deportiva con elementos éticos y humanistas, creando un entorno propicio para el crecimiento integral de los individuos dentro del contexto formativo y deportivo.

Por lo tanto, se puede afirmar que la "conexión corporal" en la iniciación al baloncesto es un modelo efectivo y significativo para promover un desarrollo humano integral en los

deportistas, que puede ser replicado y adaptado en diversos niveles y contextos de formación deportiva, contribuyendo a una práctica corporal más consciente, inclusiva y humanizadora.

Otros ejemplos de cómo la Variación “conexión corporal en el proceso de iniciación en el baloncesto “podría aplicarse durante la sesión de baloncesto

El ejercicio "Bote alterno entre piernas con atención plena" se empleó en las primeras sesiones de baloncesto para promover la conexión del cuerpo, integrando el dribling básico junto con la conciencia motriz en niños de 8 a 10 años durante un periodo de 5 a 7 minutos en la fase de calentamiento o en estaciones técnicas.

Paso a Paso

Preparación (30 seg): Situar los pies al ancho de los hombros, con las rodillas ligeramente dobladas en una posición atlética baja; sostener el balón a la altura de la cadera con los dedos, inhalar profundamente sintiendo la tensión en los pies y el abdomen.

Ejecución inicial (1-2 min): Realiza un bote fuerte entre las piernas alternando las manos (derecha-izquierda), manteniendo la vista hacia adelante; concéntrate en las sensaciones de equilibrio en las caderas, y en la presión en las plantas de los pies mientras mantienes una respiración profunda con el diafragma.

Progresión media (2 min): Incrementa la velocidad o la altura del bote, cruzando ligeramente las piernas; siente el balón como una extensión de tu propio cuerpo, registrando las vibraciones en los tobillos y la estabilidad de tu columna sin perder el eje.

Variante avanzada (1-2 min): Intenta botar el balón hacia adelante y hacia atrás o con los ojos cerrados; presta atención a las reacciones automáticas en tu postura, como los ajustes en tu centro de gravedad.

Cierre reflexivo (30 seg): Detén el bote, coloca el balón en el pecho y respira; reflexiona sobre "¿Qué sensaciones experimentaste en tu cuerpo? (por ejemplo, calor en las piernas, fluidez en los brazos). "

Beneficios Observados

Este ejercicio transforma la práctica técnica en una exploración sensorial, mejorando la percepción del cuerpo y la atención plena; en sesiones reales, los niños informaron haber pasado de una "inestabilidad inicial" a un "control fluido", lo que está relacionado con el desarrollo humano a través de la autoconciencia.

Explicitar detalladamente como esta variación puede implementarse en escuelas, clubes y programas comunitarios

La variante "conexión corporal en el inicio del baloncesto" se lleva a cabo en escuelas, clubes y programas comunitarios a través de sesiones organizadas de 45 a 60 minutos, 2 a 3 veces a la semana, diseñadas para grupos de 8 a 20 niños de entre 6 y 12 años, enfocándose en la movilidad consciente, el dribling reflexivo y la reflexión sensorial para promover la autopercepción motriz.

Implementación en Escuelas

Incorpore esto como un módulo de aprendizaje en la educación física (6-8 sesiones), utilizando instalaciones polideportivas con balones compartidos (1 por cada 2 alumnos), conos y parejas mixtas para garantizar inclusión. La estructura incluye: un calentamiento exploratorio (5-10 minutos, por ejemplo, driblar entre las piernas prestando atención a las sensaciones en las caderas); estaciones rotativas (25-30 minutos: dribling en forma de 8, pases de espalda a espalda, rotaciones de tronco); y un cierre reflexivo (10 minutos, "¿Qué experimentaste en tu eje

corporal? "). Capacite a los docentes a través de talleres breves (2 horas) centrándose en preguntas guiadas; alinee con el plan de estudios de esquema corporal y salud, y evalúe mediante rúbricas observacionales antes y después de la actividad.

Implementación en Clubes

En los planes de pretemporada o competitivos, dedique de 15 a 25 minutos por sesión a calentamientos o finales para grupos de 10 a 12, con entrenadores certificados en mindfulness deportivo. Recursos necesarios: balones de tamaño mediano, espejos portátiles, conos; programe la actividad semanalmente (semana 1: individual; semana 4: en parejas con retroalimentación mutua). Por ejemplo: estación 1 (bote alternado con respiración diafragmática), estación 2 (wrap around con percepción del espacio); finalice con diarios sensoriales ("De inestabilidad a fluidez"). Realice un seguimiento mediante encuestas semanales y grabaciones de competencias, integrando en microciclos de 4 semanas.

Implementación en Programas Comunitarios

Adáptelo a espacios abiertos o gimnasios polivalentes para 15-25 niños en situación de vulnerabilidad, llevando a cabo sesiones gratuitas de 1 a 2 horas por semana con líderes comunitarios capacitados (taller de 4 horas). Recursos mínimos: balones inflables donados, cuerdas para delimitaciones; comience con actividades lúdicas (pillapilla consciente) y prograse hacia circuitos cooperativos (pases en círculo de espalda a espalda). La estructura es flexible: 10 minutos de movilidad grupal, 30 minutos de ejercicios adaptados (por ejemplo, dribleando sentado para una mayor accesibilidad), 10 minutos de reflexión en círculo vinculada al desarrollo humano (Max-Neef: ser/estar). Evalúe el impacto mediante encuestas pre y post sobre

autoconciencia y asistencia; financie a través de patrocinios, buscando una retención superior al 70%.

Mencionar las posibles limitaciones o desafíos para su adopción, de la variación conexión corporal en el proceso de iniciación en el baloncesto como práctica corporal en las escuelas, clubes y programas comunitarios

La modificación "enlace físico durante la fase inicial del baloncesto" se enfrenta a barreras como la resistencia cultural que favorece la autoevaluación en lugar de la habilidad técnica inmediata, la falta de formación para educadores y las limitaciones logísticas en contextos de recursos escasos.

En Escuelas

Los planes de estudio inflexibles priorizan habilidades deportivas medibles (por ejemplo, aciertos en los lanzamientos) en lugar de la reflexión sobre los sentidos, restringiendo el tiempo (45 minutos por clase) destinado a ejercicios conscientes; educadores sin formación en mindfulness pueden considerarlo "poco competitivo", provocando la oposición de directores o padres que se centran en resultados. Existen dificultades como grupos numerosos (más de 20 niños) que no cuentan con suficientes balones y evaluaciones estandarizadas que pasan por alto la autoconciencia subjetiva.

En Clubes

Los entrenadores enfocados en la competencia consideran que la modificación es "lenta" en comparación con ejercicios intensos para competencias, lo que disminuye su implementación durante las pretemporadas; la alta rotación de entrenadores de jóvenes no tiene las habilidades necesarias para plantear preguntas reflexivas ("¿Qué sientes en tu cuerpo? "). Herramientas como

espejos o diarios de sensaciones aumentan los costos, y los padres demandan un avance técnico rápido, evaluando el éxito a través de puntos en lugar de bienestar global.

En Programas Comunitarios

Los lugares de entrenamiento irregulares (como plazas al aire libre) dificultan ejercicios precisos como driblar entre las piernas, con líderes no capacitados que confunden la conexión corporal con actividades de juego libre no estructuradas; la asistencia inconstante debido a vulnerabilidad económica frena el progreso, y la carencia de fondos impide realizar talleres educativos. La evaluación cualitativa se enfrenta a los parámetros cuantitativos requeridos por los donantes, amenazando la continuidad del programa.

¿Cuáles son los aportes a la formación de deportistas más conscientes inclusivos y autónomos de la variación "conexión corporal en el proceso de iniciación en el baloncesto como práctica corporal"?

La variante "conexión corporal en la introducción al baloncesto como actividad física" contribuye a la formación de atletas más conscientes, inclusivos y autónomos al centrarse en la autopercepción motriz, la reflexión sensorial y la toma de decisiones internas sobre el rendimiento técnico inmediato.

Deportistas Más Conscientes

Fomenta la interocepción a través de ejercicios como el dribling entre las piernas, prestando atención al equilibrio entre las caderas y la respiración. Esto promueve una atención plena y una regulación emocional; los niños aprenden a monitorear sus sensaciones, pasando de

una tensión inicial a una mayor fluidez. Esto mejora funciones ejecutivas como la inhibición y la memoria de trabajo, conectando el cuerpo con la toma de decisiones tácticas de manera autónoma.

Deportistas Más Inclusivos

Incorpora parejas mixtas en actividades como pases espalda a espalda o círculos cooperativos, sincronizando los ejes corporales de otros y fomentando la empatía espacial. Se reducen las jerarquías basadas en habilidades al apreciar el feedback mutuo ("¿Cómo percibes mi movimiento? "), cumpliendo con las necesidades de pertenencia (armonía entre el grupo y el entorno) y de identidad compartida, lo que resulta ideal para la diversidad funcional o cultural.

Deportistas Más Autónomos

Las reflexiones finales ("¿Qué experimentaste en tu eje? ") refuerzan la autoevaluación, transformando ejercicios repetitivos en una búsqueda personal; se avanza de una guía a una mayor libertad (por ejemplo, con los ojos cerrados), fortaleciendo la identidad corporal y la libertad de movimiento, en línea con Max-Neef, quien habla de satisfactores sinérgicos que generan resiliencia y adaptabilidad sin depender de influencias externas.

Referencias Bibliográficas

- 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 3-5 de diciembre de 2014 Ensenada, Argentina. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología.
<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/50769>
- Cañadas Alonso, M., & Ibáñez Godoy, S. J. (2010). La planificación de los contenidos de entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación
<https://dehesa.unex.es/handle/10662/6509>.
- Caicedo, E. (2023). Alteraciones fundamentadas a las prácticas corporales en el desarrollo humano y postdesarrollo mediante el baloncesto. [Diplomado de profundización para grado]. Repositorio Institucional UNAD.
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/56806>
- Gudynas, E. (2011). Buen vivir: Germinando alternativas al desarrollo. América Latina en movimiento, 462, 1-20.
<http://gudynas.com/publicaciones/articulos/GudynasBuenVivirGerminandoALAI11.pdf>
- Nunes, L., de Oliveira, G. P. P., Pas, E. M., & Sehnem, S. (2014). Projeto Esporte Comunitário da Unimed Chapecó/SC na Comunidade do Bairro Efapi. Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader Desenvolvimento em Questão, 12(27), 333-369.
<https://www.redalyc.org/pdf/752/75232113012.pdf>
- Soto-Lagos, R. (2018). D eporte, Prácticas Corporales, vida saludable y buen vivir: Un Análisis crítico para una nueva praxis. The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies

of Sport, 9(1), 29-44. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=f9efba25-3666-3bc0-aa23-7fd2bd68ea24>