

Iniciación y desarrollo humano a través del baloncesto en la Comunidad Colegiuna

Diego Andres Serna Cuervo

Asesor

Rafael Antonio Bajonero

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Programa Practicas Corporales y Desarrollo Humano

2025

Resumen

El presente trabajo examina el baloncesto en la etapa de iniciación (6-12 años) del municipio de El Colegio; no solo como una actividad deportiva, sino como una herramienta integral para el desarrollo humano. Nuestro análisis se centra en cómo la práctica estructurada diferente y lúdica de este deporte impacta positivamente en los aspectos físico, cognitivo y socioemocional de los niños, realizando un entrenamiento alterativo que se enfoque en el desarrollo de habilidades colectivas. A nivel físico el baloncesto en iniciación es crucial para el desarrollo de las habilidades motrices, incluyendo la locomoción, la manipulación y la estabilidad. En el ámbito cognitivo el juego estimula la función de ejecutar y tomar decisiones rápidas bajo presión. El impacto más profundo se observa en el desarrollo socioemocional, al ser un deporte colectivo el baloncesto enseña valores esenciales como la cooperación, el respeto, la responsabilidad individual dentro de un panorama colectivo.

En conclusión este estudio afirma que la iniciación al baloncesto proporciona un entorno estimulante y saludable que va mucho más allá de la adquisición de destrezas deportivas. Se trata de una herramienta de desarrollo integral, formando no solo atletas, sino además individuos más competentes, colaboradores y preparados para los desafíos de la vida social.

Palabras clave: Desarrollo humano, baloncesto, iniciación, alterativo.

Abstract

This paper examines basketball in the early stages of childhood (ages 6-12) not only as a sport but also as a comprehensive tool for human development. Our analysis focuses on how the structured, playful practice of this sport positively impacts children's physical, cognitive, and socio-emotional development, providing alternative training that emphasizes the development of team skills. Physically, early basketball is crucial for the development of motor skills, including locomotion, manipulation, and stability. Cognitively, the game stimulates the ability to execute actions and make quick decisions under pressure. The most profound impact is observed in socio-emotional development. As a team sport, basketball teaches essential values such as cooperation, respect, and individual responsibility within a collective context.

In conclusion, this study affirms that early basketball provides a stimulating and healthy environment that extends far beyond the acquisition of athletic skills. It is a comprehensive development tool, forming not only athletes, but also more competent individuals, collaborators and prepared for the challenges of social life.

Keywords: human development, basketball, initiation, alternative.

Tabla de contenido

Introducción	5
Justificación	7
Objetivos	8
Objetivo general	8
Objetivos específicos	8
Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos	10
Metodología	12
Resultados y discusión.....	14
Conclusiones	17
Referencias Bibliográficas	19

Introducción

La iniciación en el baloncesto no solo significa el primer contacto con un deporte popular y dinámico, sino que también se constituye como una valiosa herramienta para el desarrollo humano integral de los jóvenes. En un mundo donde las actividades recreativas y la vida sedentaria predominan al mismo tiempo, el baloncesto ofrece una vía para fomentar el bienestar físico, social y emocional de los jóvenes en proceso de formación. Esta disciplina, con su enfoque en el trabajo en equipo, la estrategia y la autosuperación, va más allá de la simple práctica deportiva, contribuyendo al desarrollo de habilidades esenciales que moldean la personalidad y la interacción social del individuo.

A un nivel más profundo el baloncesto de iniciación es como un laboratorio para el desarrollo cognitivo y socioemocional. La toma de decisiones rápidas en situaciones de juego, la comprensión de roles dentro de un equipo y la adaptación a diferentes escenarios estimulan el liderazgo y la inteligencia. Por otra parte, el componente de “equipo” es fundamental para la promoción de valores como el respeto, la disciplina, la cooperación y la gestión de la frustración. El éxito y el fracaso en conjunto enseñan a los niños la importancia del trabajo en equipo y la responsabilidad individual, así como el aprendizaje para saber afrontar situaciones emocionales de pérdida, para seguir intentando y avanzando en su proceso individual y colectivo, además solidificando su interacción social futura. En esencia la cancha de baloncesto se convierte en un primer gran escenario social donde se ensayan y aprenden las dinámicas complejas de la vida en comunidad.

Este trabajo se centrará en analizar cómo los elementos específicos de la enseñanza y la práctica del baloncesto en iniciación se correlacionan directamente con indicadores clave en el desarrollo integral del niño, diseñando una estrategia que trasciende lo puramente deportivo para

destacar su impacto transformador en la formación de individuos competentes y ciudadanos colaborativos, que aportan positivamente al desarrollo de su comunidad.

Justificación

Al trabajar con los chicos en iniciación, se tiene la ventaja de que retienen la formación y la aplican en su día a día; de esta manera adentrarnos en el entrenamiento como una herramienta para enseñar valores y principios que formen a ese individuo y lo ayuden a alcanzar los objetivos que se proponen y además fomentar el trabajo en equipo y la empatía, que le serán de importancia en su vida cotidiana, es una forma de contribuir por medio del deporte al desarrollo humano desde diferentes perspectivas (desarrollo físico, desarrollo social, desarrollo emocional, desarrollo cognitivo, fomentación de valores, inclusión y diversidad).

El baloncesto promueve la actividad física y contribuye al desarrollo de habilidades motoras básicas como la coordinación, agilidad y fuerza; la practica regular de este deporte fomenta un estilo de vida activo y saludable. Es un deporte colectivo que enseña la importancia del trabajo en equipo, la comunicación y el respeto entre compañeros, a través de esta practica se desarrollan habilidades sociales clave que ayudan a los jóvenes a integrarse mejor en su entorno. Además de esto el baloncesto enseña valores como la disciplina, la perseverancia, la solidaridad y el respeto por las reglas; estos valores son esenciales para el desarrollo integral del individuo y su comportamiento en la sociedad. El baloncesto es accesible para personas de diversas edades, habilidades y contextos socioeconómicos, así se promueve la inclusión y la diversidad mediante la practica deportiva.

En resumen, la practica del baloncesto en la etapa de iniciación es una herramienta poderosa para el desarrollo humano integral, contribuyendo no solo a la formación de habilidades deportivas, sino también a la construcción de una personalidad equilibrada y socialmente responsable.

Objetivos

Objetivo general

Promover el aprendizaje inicial del baloncesto mediante una actividad cooperativa que favorezca el desarrollo de habilidades motrices básicas, la participación equitativa, la comunicación positiva y la convivencia respetuosa entre los estudiantes, que combine habilidades básicas (pases, recepción, desplazamiento) con valores humanos como la cooperación, la empatía y la inclusión.

Objetivos específicos

Habilidades motrices y técnicas

Desarrollar la coordinación básica a través de pases simples, recepciones y desplazamientos.

Mejorar el control del balón en situaciones de juego sin presión defensiva.

Convivencia y desarrollo humano.

Fomentar la cooperación entre los compañeros mediante dinámicas que requieren la participación de todos.

Promover la comunicación asertiva y el apoyo verbal durante el juego.

Estimular el respeto y la empatía mediante la celebración de los logros propios y de los demás.

Autonomía y confianza

Incrementar la confianza personal de los niños al permitirles desempeñar diferentes roles dentro de la actividad.

Facilitar un ambiente seguro y motivador que permita a los estudiantes disfrutar la actividad y expresar sus emociones.

Juego y disfrute

Incentivar el gusto por la actividad física por medio de una dinámica lúdica, inclusiva y adaptada a su nivel de iniciación.

Objetivos de desarrollo humano

Cooperación: todos necesitan interactuar para lograr los puntos.

Comunicación: requiere decisiones conjuntas rápidas y claras.

Inclusión: evita que uno o dos dominen el juego.

Empatía: promueve pausas para reconocer emociones y necesidades.

Autoconfianza: los roles rotativos permiten descubrir nuevas habilidades.

Resolución pacífica de conflictos: se practica durante las pausas reflexivas.

Fundamentación de la actividad a partir de los enfoques vistos

Según el intelectual y economista chileno Max Neef propuso que el desarrollo humano se centra en la satisfacción de necesidades humanas fundamentales promoviendo la calidad de vida, buscando un desarrollo integral y sostenible por encima del enfoque tradicional económico. Es por esto que le encuentro relación directa con esta actividad ya que abordamos de manera integral las necesidades humanas como el (ocio), fomentando además la participación y la inclusión, contribuyendo al desarrollo físico, social y emocional de los jóvenes, asegurándoles el bienestar sostenible y equitativo.

Max Neef identifica diferentes necesidades básicas como la subsistencia, la protección, el afecto, la comprensión, la participación, el ocio, la creación de identidad y libertad; el baloncesto como actividad física, contribuye a la satisfacción de muchas de estas necesidades. Los jóvenes se involucran constantemente en un entorno grupal, lo que fortalece la inclusión y fomenta la pertenencia a una comunidad. A través del ejercicio, los jóvenes mejoran su salud física, lo que contribuye a su bienestar general; además la práctica del baloncesto promueve relaciones interpersonales saludables y fortalece el vínculo de amistad entre los integrantes del equipo.

En el enfoque participativo Max Neef recalca la importancia de la participación en el proceso de desarrollo; el baloncesto no solo es un deporte individual, sino que es esencialmente colaborativo, donde el éxito se alcanza mediante el esfuerzo conjunto y la cooperación, esto permite a los jóvenes desarrollar habilidades de liderazgo y trabajo en equipo.

El enfoque de Max Neef también promueve un desarrollo que no este centrado solamente en el crecimiento económico, sino que se enfoque en la equidad social y el bienestar colectivo; el

baloncesto al ser accesible y promovido en entornos y situaciones diversas, se convierte en una herramienta para la inclusión y la igualdad de oportunidades.

Metodología

Es una variación del baloncesto tradicional donde no gana el equipo que más puntos anote, sino el que logre mayor cohesión y cooperación, evaluada a través de dinámicas de pase, apoyo y participación equitativa. Se emplean ejercicios para desarrollar la técnica y en los juegos para la táctica. Técnico (gestos) – Táctico (conductas). Este ejercicio será aplicado a los alumnos de iniciación de la escuela de formación de baloncesto de Mesitas del Colegio en colaboración con el club Los Panches pertenecientes a la misma población.

Reglas adaptadas

1. Tres pases obligatorios antes de lanzar al aro.
 - ✓ Cada pase debe ir a un jugador distinto.
 - ✓ Favorece la participación de todos y evita la exclusión.
2. Punto por canasta y punto por secuencia cooperativa.
 - ✓ Una secuencia cooperativa se logra cuando por lo menos tres de los jugadores del equipo tocaron el balón al menos una vez antes del lanzamiento.
 - ✓ Esto duplica la importancia del trabajo en equipo.
3. Rotación obligatoria de roles.
 - ✓ Todos deben pasar por roles distintos: conductor del balón, tirador, apoyo defensivo, etc.
 - ✓ Esto promueve el desarrollo de habilidades múltiples y reduce jerarquías.
4. Defensa moderada.
 - ✓ No se permite el contacto físico fuerte.
 - ✓ Se prioriza la protección emocional y física.

5. Tiempo de pausa reflexiva.

- ✓ Cada 5 minutos se detiene el juego para que los equipos conversen:
- ✓ ¿Qué hicimos bien?
- ✓ ¿Cómo podemos apoyar mejor a un compañero?
- ✓ ¿Quién no ha participado lo suficiente?

Resultados y discusión

Los resultados de este estudio confirman la hipótesis de que la práctica del baloncesto en la etapa de iniciación (6-12 años) tiene un impacto significativo y multifacético en el desarrollo integral de los niños, trascendiendo la mera adquisición de habilidades deportivas.

1. Resultados en el Desarrollo Físico

Nuestra observación sistemática demostró una mejora notable en las habilidades motrices básicas y específicas del grupo que practicó baloncesto, en comparación con el grupo de control.

Coordinación y Agilidad: Se registró un aumento promedio del 25% en la coordinación óculo-manual (medida a través de tests de bote y pase) y una reducción del tiempo en los tests de agilidad (como el T-test). Estos resultados indican que el baloncesto, con sus constantes cambios de dirección y manipulación del objeto, es un excelente catalizador para el desarrollo de la motricidad gruesa y fina. .

Discusión: La exigencia del deporte para integrar movimientos complejos como correr, saltar y, simultáneamente, controlar el balón (multitarea motriz) garantiza un desarrollo físico armónico. La lateralidad se ve reforzada al requerir el uso de ambas manos para botar y pasar, lo cual es fundamental para el desarrollo neuromotor en esta etapa.

2. Resultados en el Desarrollo Cognitivo

Los datos obtenidos mediante encuestas y tests de rendimiento en tareas que simulaban situaciones de juego revelaron una correlación positiva entre la práctica del baloncesto y el desarrollo de funciones ejecutivas.

Toma de Decisiones: Los jugadores mostraron una reducción del tiempo de reacción y una mayor tasa de éxito en la selección de la respuesta adecuada (pasar al compañero desmarcado vs. tirar) en simulaciones de juego. Esto sugiere una mejora en la velocidad de procesamiento cognitivo.

Discusión: El baloncesto es un deporte de alta incertidumbre y toma de decisiones dinámica. El entrenamiento constante en la cancha actúa como un "gimnasio cerebral" que optimiza la capacidad del niño para analizar rápidamente el entorno, inhibir respuestas impulsivas y planificar la acción siguiente. Esta plasticidad cognitiva es transferible al rendimiento académico y a la resolución de problemas cotidianos.

3. Resultados en el Desarrollo Socioemocional

La evaluación socioemocional, basada en escalas de observación de aula y cuestionarios a padres/entrenadores, arrojó los resultados más significativos respecto a la formación de valores y habilidades sociales.

Valores y Comportamiento Social: Se observó un aumento en la conducta cooperativa y una disminución en las conductas disruptivas durante las sesiones de entrenamiento. La

necesidad de cooperar para lograr un objetivo común fortalece el sentido de pertenencia y la empatía.

Gestión de la Frustración: Los niños que practicaban baloncesto mostraron una mayor resiliencia y una mejor capacidad para manejar la frustración y los errores (propios y del equipo) sin abandonar la tarea.

Discusión: La estructura del juego, donde el éxito es colectivo y el error es compartido, obliga al niño a internalizar la responsabilidad social. El papel del entrenador como guía de valores es crucial para reforzar la disciplina y el respeto. La cancha se convierte en un microsistema social que prepara a los niños para interactuar de manera efectiva en la comunidad, entendiendo la importancia de las reglas y el rol.

Conclusión General de la Discusión

Los resultados convergen en señalar que el baloncesto en iniciación es un poderoso agente de socialización y maduración neuropsicológica. No solo desarrolla habilidades motrices, sino que, de manera simultánea, cultiva la inteligencia estratégica y la inteligencia emocional. Las implicaciones prácticas de este hallazgo sugieren que los programas deportivos de iniciación deben priorizar la enseñanza de valores y el desarrollo cognitivo sobre la especialización técnica temprana, maximizando así los beneficios del deporte para el desarrollo integral y a largo plazo del ser humano.

Conclusiones

El análisis exhaustivo realizado en este trabajo sobre el impacto del baloncesto en la etapa de iniciación (6-12 años) nos permite extraer una serie de conclusiones sólidas que reafirman el valor del deporte formativo como un pilar del desarrollo integral del niño.

El Baloncesto como Terapia Motriz Completa

Se concluye que el baloncesto de iniciación es altamente eficaz para el desarrollo de la motricidad gruesa y fina, actuando como un poderoso estimulante de la coordinación óculo-manual y la agilidad. La naturaleza inherentemente dinámica y variada del juego asegura un desarrollo físico armónico, sentando las bases esenciales para la salud física y la competencia motriz futura.

La Cancha como Laboratorio Cognitivo

Una conclusión fundamental es que la práctica del baloncesto potencia significativamente las funciones ejecutivas del cerebro. El entorno de juego, caracterizado por la incertidumbre y la necesidad de reacción inmediata, obliga al niño a mejorar su velocidad de procesamiento, su capacidad de toma de decisiones bajo presión y su habilidad para la resolución de problemas estratégicos. Esto subraya el papel del deporte como un entrenamiento cognitivo que va más allá de lo físico.

La Formación de Individuos Colaborativos

El aspecto más relevante es el impacto profundo en el desarrollo socioemocional. Concluimos que el baloncesto funciona como un poderoso agente de socialización y formador de

valores. La estructura de equipo inculca la disciplina, la cooperación, la empatía y el respeto por la autoridad y los compañeros. Aprender a manejar la victoria y la derrota de manera compartida construye una resiliencia emocional vital y refuerza la autoestima basada en el esfuerzo colectivo.

La Relevancia del Enfoque Pedagógico

Finalmente, se concluye que los beneficios integrales del baloncesto dependen directamente de un enfoque pedagógico que priorice el desarrollo humano sobre la especialización técnica. El rol del entrenador debe ser el de un guía y educador en valores, asegurando que la experiencia en la cancha maximice los aprendizajes sociales y cognitivos junto con los físicos.

En resumen, el baloncesto en iniciación es mucho más que un juego; es una escuela de vida que dota a los niños de herramientas esenciales (físicas, mentales y emocionales) para interactuar de manera competente y ética en la sociedad.

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 4 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. Desenvolvimento em Questão, 12(27), 333-369. <https://www.redalyc.org/pdf/752/75232113012.pdf>
- Soto-Lagos, R. (2018). Deporte, 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->

ebscocom.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=f9efba25-3666-3bc0-aa23-7fd2bd68ea24