

PROYECTO DE BALONCESTO JUVENIL PALMA PALMILLA



Con este proyecto se pretende iniciar actividades deportivas regladas, en concreto creando equipos de baloncesto para una población infantil de 5 a 16 años en el distrito Palma Palmilla (Málaga), incidiendo en la población femenina. Estos equipos tendrán sus entrenamientos en horario de tarde (Lunes a Viernes) en las instalaciones deportivas de los centros escolares de la zona. Además, participarán en las competiciones de los Juegos deportivos Municipales los fines de semana.

El deporte además de contribuir a la salud física y mental de las personas, también es un medio para transmitir y afianzar valores positivos entre la población y un medio de inclusión social.

La práctica deportiva hace que se ocupe el tiempo libre de una manera sana, desplazando otro tipo de acciones menos saludables que pueden abarcar demasiado tiempo en la cotidianidad de poblaciones vulnerables. El deporte conlleva el poner en marcha actividades con una serie de reglas y normas que implican el seguimiento de una disciplina. Esta disciplina experimentada y entrenada en la práctica deportiva puede extrapolarse a otras áreas de la vida (Balibrea et al., 2002; Bravo y Escobar, 2013), redundando en una mejora a nivel ocupacional y social de la persona.

Del mismo modo, el deporte genera la adquisición y transmisión de valores muy importantes para el desarrollo educativo y social, como lo es el esfuerzo y la perseverancia. También, la justicia y la responsabilidad a la hora de comprometerse con una práctica deportiva concreta y unos compañeros de juego.

¿Por qué el baloncesto?

El baloncesto, dentro de otros deportes, puede ser un deporte beneficioso para la salud mental y física por varias razones:

- **Actividad Física:** El baloncesto es un deporte que implica movimientos intensos y variados, como correr, saltar, girar y lanzar. Estas acciones contribuyen al desarrollo de la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la coordinación y la agilidad.
- **Ejercicio Aeróbico:** Jugar al baloncesto implica un ejercicio aeróbico constante, lo que puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular. El ejercicio aeróbico está asociado con la liberación de endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y generan una sensación de bienestar.
- **Trabajo en Equipo:** El baloncesto es un deporte de equipo que fomenta la colaboración y la comunicación. Jugar en equipo puede fortalecer las habilidades sociales y emocionales, promoviendo la empatía, la cooperación y la construcción de relaciones.
- **Estrategia y Táctica:** El baloncesto requiere pensamiento estratégico y toma de decisiones rápidas. Participar en el juego requiere de habilidades cognitivas, fomentando la atención sostenida, selectiva, así como la toma de decisiones.
- **Socialización:** Jugar al baloncesto en equipos o en ligas locales proporciona oportunidades para conocer nuevas personas, construir amistades y formar parte de una comunidad. La interacción social es esencial para la salud mental.

Por los beneficios que puede conllevar la práctica del baloncesto y por las necesidades que se detectan en la población infantil-juvenil del barrio de La Palma-Palmilla en Málaga, se justifica el proyecto que aquí se presenta.

Descripción del proyecto. Características, fortalezas y diferenciales.

- Promocionar estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida percibida con la práctica deportiva. Se pretende poder ofrecer actividades deportivas, como la práctica del baloncesto que pueda ocupar el tiempo libre de la población infanto-juvenil del distrito de la Palma-Palmilla, reduciendo la inactividad o la práctica de otras acciones no saludables.
- Fomentar la inclusión y comunicación social entre la población infanto-juvenil del distrito Palma-Palmilla. Generar un espacio de inclusión social basado en el respeto a la diversidad en el que tengan cabida todos/as los/as niños/as y jóvenes que deseen practicar el baloncesto.

- Fomentar la inclusión de las niñas y mujeres en el deporte. Creando un espacio seguro donde impulsar la práctica deportiva en igualdad y respeto.
- Llevar a cabo un proceso de adquisición y transmisión de valores fundamentales, como el esfuerzo, el respeto y la cooperación. Dentro de la actividad deportiva del baloncesto, donde se deben seguir una serie de reglas y es necesario un trabajo en equipo, se pretende que esta población pueda adquirir una serie de valores que puedan extrapolarse a diferentes aspectos de su vida cotidiana.

Motivación y a quién va dirigido el proyecto

El distrito Palma Palmilla de Málaga es una de las zonas más desfavorecidas de la ciudad de Málaga e incluso de Andalucía. Es un área que ha experimentado un rápido desarrollo en las últimas décadas.

Se trata de una zona con índices de desempleo más altos en comparación con otras partes de la ciudad, un 50% de sus vecinas y vecinos están en situación de desempleo. También ha enfrentado desafíos en términos de vivienda y condiciones de vida para algunos residentes. Uno de los principales problemas del barrio es la droga y también los conflictos cotidianos, que a raíz de estas situaciones se generan.

Tanto el desempleo como el fracaso escolar y familiar así como la ausencia de expectativas en el futuro, se consideran causas de la marginación y la dificultad de integración de estas comunidades llamadas “en crisis” (Balibrea, Santos, y Lerma, 2002). También cabe destacar que el distrito alberga una población diversa, con una mezcla de culturas y comunidades.

La población infanto-juvenil de estos barrios son el futuro, un futuro necesario que es necesario impulsar y potenciar para generar cambios que permanezcan en el tiempo.