

**PROPUESTA DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL
PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA DEL DEPORTE ULTIMATE FRISBEE
EN EL CLUB DEPORTIVO COMUNIDAD DEL SAMÁN DE LA CIUDAD DE
PALMIRA VALLE EN EL AÑO 2015**

MARLON SALAZAR HENAO

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
PALMIRA
2015**

**PROPUESTA DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL
PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA DEL DEPORTE ULTIMATE FRISBEE
EN EL CLUB DEPORTIVO COMUNIDAD DEL SAMÁN DE LA CIUDAD DE
PALMIRA VALLE EN EL AÑO 2015**

MARLON SALAZAR HENAO

**TRABAJO DE GRADO PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**ASESOR
HOLBEIN GIRALDO PAREDES**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA
2015**

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Palmira, 22 de Mayo de 2015

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme la fortaleza para alcanzar este logro tan importante en mi vida.

A mis padres por estar allí en todo momento apoyándome durante este largo proceso.

A todos los profesores a lo largo de la carrera por todas las enseñanzas que me han brindado.

Al profesor Holbein Giraldo Paredes por aceptar la dirección de este trabajo de grado, por su paciencia y sus correcciones.

A la compañera Zully Lorena Velasco por estar allí animándome a salir adelante desde que comenzamos la carrera.

Al señor Walter Rodríguez por ayudarme a tomar las fotos para el trabajo.

A los jugadores del Club Deportivo Comunidad del Samán por permitirme realizar el registro fotográfico.

CONTENIDO

Introducción	Pág. 8
1. Antecedentes	Pág. 11
2. Descripción del problema	Pág.13
3. Formulación del problema	Pág. 16
4. Objetivos	Pág. 17
4.1 Objetivo general	Pág. 17
4.2 Objetivos específicos	Pág. 17
5. Justificación	Pág. 18
6. Marco contextual	Pág. 19
7. Marco conceptual	Pág. 46
8. Marco Teórico	Pág. 80
9. Marco jurídico legal	Pág. 83
10. Metodología	Pág. 84
11. Capítulo 1	Pág. 87
12. Capítulo 2	Pág. 92
13. Capítulo 3	Pág. 129
14. Conclusiones	Pág. 145
15. Recomendaciones	Pág. 146
16. Bibliografía	Pág. 147

LISTA DE FOTOS

Foto 1. El deporte del Ultimate Frisbee.	Pág. 47
Foto 2. Realizando la técnica de lanzamiento de backhand.	Pág.48
Foto 3. Realizando la técnica de lanzamiento de forehand.	Pág. 49
Foto 4. El Club Deportivo Comunidad del Samán.	Pág. 50
Foto 5. Realizando el lanzamiento de backhand.	Pág. 51
Foto 6. Realizando un corte para atrapar el frisbee.	Pág. 52
Foto 7. Realizando la preparación Psicológica.	Pág. 53
Foto 8. Realizando la preparación táctica.	Pág. 54
Foto 9. La Comunidad de Ultimate.	Pág. 55
Foto 10. El deporte del Ultimate Frisbee.	Pág. 56
Foto 11. El deporte de cooperación oposición el Ultimate Frisbee.	Pág. 57
Foto 12. Realizando la defensa en el backhand.	Pág. 58
Foto 13. Realizando el corte en línea recta.	Pág. 59
Foto 14. Realizando la recepción a dos manos.	Pág. 60
Foto 15. Realizando la finta o amague.	Pág. 61
Foto 16. Frisbee en el suelo o caído.	Pág. 62
Foto 17. Realizando un chequeo.	Pág. 63
Foto 18. Realizando un contacto.	Pág. 64
Foto 19. Realizando un conteo.	Pág. 65
Foto 20. Realizando la defensa en copa.	Pág. 66
Foto 21. Realizando despliegue.	Pág. 67
Foto 22. Realizando un pase al Down.	Pág. 68
Foto 23. Realizando una falta.	Pág. 69
Foto 24. Realizando una intercepción.	Pág. 70
Foto 25. Realizando un corte en ele para atrapar el Frisbee.	Pág. 71
Foto 26. Realizando layout.	Pág. 72
Foto 27. Realizando un llamado.	Pág. 73
Foto 28. Realizando la acción de marcar.	Pág.74

Foto 29. Realizando un pase de backhand.	Pág. 75
Foto 30. Realizando un pie de pivót.	Pág. 76
Foto 31. Realizando el gesto de pivotear.	Pág. 77
Foto 32. Realizando un pull.	Pág. 78
Foto 33. Realizando defensa en zona.	Pág. 79
Foto 34. Realizando triangulo de defensa.	Pág. 94
Foto 35. Realizando triangulo de defensa.	Pág. 98
Foto 36. Realizando la técnica de corte lado cerrado y lado abierto.	Pág.102
Foto 37. Realizando la técnica de corte lado cerrado y lado abierto.	Pág. 106
Foto 38. Realizando timing.	Pág. 110
Foto 39. Realizando timing.	Pág. 114
Foto 40. Realizando recepción del lanzamiento al espacio.	Pág. 119
Foto 41. Realizando recepción del lanzamiento al espacio.	Pág. 124

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se inscribe en el énfasis del deporte y su campo de aplicación es el entrenamiento deportivo y preparación física por que se desea que el club Deportivo Comunidad del Samán perfeccione su técnica que es muy importante en todos los deportes la cual logrando un buen desarrollo se puede economizar energía y así poder tener un mejor rendimiento deportivo. En el Ultimate Frisbee que es un deporte de cooperación – oposición la técnica se evidencia en cada una de las acciones de juego. Además en este deporte que es nuevo a diferencia de otros hay poca literatura y hasta ahora no hay ningún texto que nos hable sobre algún plan de entrenamiento en el Ultimate, de acuerdo a lo mencionado anteriormente y la necesidad que tiene la Comunidad de perfeccionar la técnica nace la propuesta de realizar un plan de entrenamiento para el perfeccionamiento de la técnica en el deporte del Ultimate Frisbee en el Club deportivo Comunidad del Samán planteado a dos (2) meses, en el cual se realizará previamente un test de lanzamientos y recepción con el objetivo de evidenciar el nivel de técnica que tiene los jugadores del equipo el cual se realizará en el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Palmira–Imder Palmira en donde el club actualmente realiza sus entrenamientos.

Se planteó una propuesta de un plan de entrenamiento para perfeccionar la técnica en el Ultimate Frisbee para el Club Deportivo Comunidad del samán.

En este trabajo el lector se va encontrar primero con unos antecedentes que son los trabajos realizados con anterioridad sobre el tema expuesto.

Segundo el lector se encontrará con la descripción del problema donde se explica la necesidad que tiene la comunidad de perfeccionar la técnica.

Tercero se encontrará con los objetivos que son los propósitos con los cuales se quiere lograr el trabajo.

Cuarto con la justificación que es porque y para que realiza esta propuesta.

Quinto es el marco contextual que consiste en describir el espacio y la población del proyecto.

Sexto el marco conceptual que son todos los conceptos referente al deporte del Ultimate Frisbee.

Séptimo es el marco teórico donde se explica cuales fueron los autores y los textos en los que se basa el trabajo.

Octavo es el marco jurídico aquí se menciona la normatividad y leyes en que se basa el proyecto.

Noveno el lector se encontrará la metodología que consiste en explicar el tipo de estudio las técnicas de recolección de datos y la población con la que se va a trabajar en el proyecto.

Decimo se presenta a lector el capítulo uno que es nivel de formación técnica que muestra el club y para saberlo se evidenciará con un test.

Decimo primero el lector va a encontrar el capítulo dos que es la propuesta del plan de entrenamiento para que la comunidad perfeccione la técnica en el Ultimate Frisbee así mejore su rendimiento deportivo.

Decimo segundo el lector se irá a encontrar con el capítulo tres que consiste en la planificación y aplicación del plan de entrenamiento por parte del club.

Decimo tercero el lector se encontrará con las conclusiones del proyecto que el resumen de cada capítulo del trabajo.

Decimo cuarto el lector se va a encontrar con las recomendaciones que son las sugerencias por parte del autor del plan de entrenamiento hacia esta comunidad ultimatera para que puedan ejecutar el plan de entrenamiento.

Y finalmente decimo quinto la bibliografía la cual consiste en mencionar los textos los cuales el autor se basó para realizar el proyecto

1. ANTECEDENTES

Se realizó una cartilla de Ultimate Frisbee¹. El objetivo fue dejar un documento completo en la red en el idioma español porque el autor se dio cuenta de que había muy poca información sobre el deporte no sólo para la Comunidad que práctica el Ultimate sino también para las personas en general que quieran conocer el deporte. En la cartilla el autor nos habla la historia del deporte, las características y la técnica.

Se hizo un libro de Ultimate Frisbee². El objetivo fue dejar un libro escrito en el idioma español para que las personas que apenas están aprendiendo el deporte y expertos se motiven, se informen e instruyan porque ya existían dos libros que hablaban sobre el deporte pero están en inglés de Parinella – Zaslow y Baccarini – Booth y además de la cartilla de Ultimate ya escrita por el mismo autor, y aparte solamente se tenía referencia sobre artículos de ejercicios y descripciones muy breves sobre el deporte.

Se planteó un artículo sobre el espíritu de juego en el deporte del Ultimate Frisbee³. En este artículo habla ampliamente sobre el tema que es la filosofía del deporte desde sus inicios. Es la característica principal del deporte que lo hace diferente de los demás deportes de conjunto e individual porque es auto arbitrario en el recae la responsabilidad de los jugadores de desempañar la reglas y esto hace que se construya comunidad al compartir este deporte.

¹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. 2ª edición digital. VIREF Biblioteca virtual de Educación Física Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. 66 p. ISBN 978-958-44-7175-8.

² TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Ed. VIREF Biblioteca virtual de Educación Física Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. 127 p. ISBN 978-958-44- 5841-4.

³ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee, el deporte de conjunto que hizo la diferencia por su espíritu de juego. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2008.

Se realizó un estudio sobre el Ultimate Frisbee como práctica no convencional en la ciudad de La Plata⁴. El estudio habla en un principio sobre el contexto socio histórico alrededor del deporte seguidamente de las características y todo lo que se puede lograr con el deporte y finalmente habla como se desarrolló el Ultimate en la ciudad de La Plata.

Se hizo un libro de Ultimate Frisbee⁵. El libro habla sobre que es el Ultimate, la historia, las características del deporte la técnica tanto individual como colectiva y finalmente hay un programa de ejercicios para ponerlo en práctica sobre el Ultimate.

⁴ ROJAS, Julio Yadilton. Ultimate Frisbee como práctica no convencional en la ciudad de La Plata. Trabajo de grado para obtener el grado de Magíster en deporte. La Plata: Universidad Nacional de la Plata de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Secretaría de Posgrado. 2014. 113 p.

⁵ BACCARINI, M. BOOTH, T. Essential Ultimate teaching, coaching, playing. Ed. Usa. Human Kinetics. 2008. 175 p. ISBN 10: 0-7360-5093-0 ISBN 13: 978-0-7360-5093-7

2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El Ultimate Frisbee nace de un juego muy tradicional llamado Frisbee, el cual consistía en lanzar un objeto volador de plástico por el aire en un campo abierto o en el jardín de la casa con los familiares o amigos con el fin de pasar un tiempo agradable. Con el tiempo esta práctica se popularizó tanto que se puede decir que todo ser humano sabe que es y para qué sirve un Frisbee⁶.

El Ultimate Frisbee es un deporte que conserva estas características en el cual sus jugadores de un mismo equipo interactúan. Se juega en un campo abierto en el cual el objetivo es mantener el Frisbee en el aire, esa es la tarea del equipo⁷. Se juega en una cancha de césped con dimensiones de 100 metros de largo por 37 metros de ancho, con dos zonas de gol en cada uno de los extremos de la cancha que miden 37 metros de ancho por 18 metros de largo. Juegan dos equipos de siete jugadores en el campo de juego y se permite tener hasta 21 jugadores de acuerdo al reglamento de la competición, se juega a 17 goles o alrededor de 100 minutos con dos tiempos, cuando se llega a nueve goles termina el primer tiempo, con tiempos de descanso de acuerdo a la competición.

El Ultimate frisbee ha venido creciendo y en Colombia ya cuenta con alrededor de 35 clubes aproximadamente que se han venido conformando desde hace 10 años, también se cuenta con varios torneos nacionales y entre países⁸. En Colombia las

⁶ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee, el deporte de conjunto que hizo la diferencia por su espíritu de juego. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2008. P. 1.

⁷Ibid., p. 1.

⁸TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 9.

Principales ciudades que cuentan con la práctica constante del Ultimate son Barranquilla, Cali, Medellín y Bogotá⁹.

En Palmira Valle Existe el Club Deportivo Comunidad del Samán. El Club lleva conformado 5 años pero desde hace dos años tiene el reconocimiento deportivo por el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Palmira - Imder Palmira. El club tiene dos equipos uno masculino llamado Samanes Ultimate que tiene 28 jugadores y el otro es el equipo femenino llamado Awasay Ultimate que tiene 15 jugadoras.

En el club lleva varios años entrenado y los equipos masculino y femenino trabajan como todo deporte la técnica la táctica, la preparación física y psicológica. El Equipo por lo que se ha observado en el entrenamiento que realizan los días lunes y jueves a las 6:30 pm y el día sábado a las 9:00 am en el Imder Palmira se han preocupado más por entrenar la preparación física la mayor parte de los entrenos que han realizado y aún realizan durante todos estos años que llevan desde que se creó el club y han descuidado un poco la técnica que es muy importante en todos los deportes; además la comunidad Samanes y Awasay son muy conocidos por los demás equipos que practican el deporte del Ultimate y muchos de ellos llevan muchos años más de práctica y competencia los cuales dan mucha más experiencia sobre el deporte, los equipos son de las dos ciudades más avanzadas en cuanto al deporte del Ultimate de Colombia se refiere que son Medellín y Bogotá. El equipo los ha enfrentado en los diferentes torneos y competencias y ellos coinciden que el Club Deportivo Comunidad del Samán es muy buen equipo, el cual su fortaleza es la preparación y su debilidad es la técnica.

⁹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 11.

Estas dos razones son la problemática que tiene el Club Deportivo Comunidad del Samán en el cual se plantea un diseño de un plan entrenamiento para perfeccionar la técnica en la cual consiste mediante ejercicios y la repetición de estos, mejorar la técnica tanto individual como colectiva de los jugadores y jugadoras de la Comunidad del Samán.

3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el diseño de un plan de entrenamiento para el perfeccionamiento de la técnica en el deporte del Ultimate Frisbee para el Club Deportivo Comunidad del Samán de la ciudad de Palmira en el año 2015?

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Proponer un plan de entrenamiento para el perfeccionamiento de la técnica en el deporte del Ultimate Frisbee en el Club Deportivo Comunidad del Samán en el año 2015.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer el nivel de formación técnica del deporte del Ultimate Frisbee en el Club Deportivo Comunidad del samán.
- Diseñar un plan de formación técnica de acuerdo a las necesidades del Club Deportivo Comunidad del Samán.
- Planificar como debe el club aplicar la propuesta de formación técnica.

5. JUSTIFICACIÓN

El Club Deportivo Comunidad del Samán quiere ser un Club profesional de Ultimate en Colombia, este es uno de sus grandes objetivos a largo plazo y para ello los jugadores deben seguir entrenando cada día y mejorar las debilidades que se tiene como es el caso de la técnica que en el Ultimate se define como la forma de ejecución de un lanzamiento del Frisbee, una recepción o los desplazamientos más apropiados para el deporte. Está relacionada con la posición, la forma del movimiento, el cuidado ante las posibles lesiones y la economía de la energía¹⁰, sin olvidar que también tiene que entrenarse por igual la táctica, la preparación física y psicológica que son las fortalezas del equipo; Por esta razón es tan importante trabajar la técnica en el Ultima Frisbee porque ella se hace evidente en cada una de las acciones durante el juego.

La técnica se debe trabajar con un plan de entrenamiento en cual se plantea los procesos de enseñanza aprendizaje que se deben seguir para mejorarla rápidamente. Por esta razón es tan importante diseñar un plan de entrenamiento que evidencie estos procesos para conseguir el objetivo propuesto de perfeccionar la técnica.

¹⁰ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 18

6. MARCO CONTEXTUAL

El equipo da sus inicios a mediados del año 2009, cuando un grupo de amigos estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia sede Palmira en ese tiempo se reunían para lanzar el Frisbee en la cancha de fútbol de la universidad y jugar con sus propias reglas, además de disfrutar momentos agradables.

Pasaron los días, y llega un compañero de ellos el cual fue persuadido por un practicante que en ese entonces jugaba en un equipo de la ciudad de Cali y le prestó el disco para que lo llevara a la universidad y así poder expandir el deporte.

Fue poco el tiempo que pasó hasta que el fundador oficial del Club Deportivo Comunidad del Samán llamado Juan José Campos Villa y como lo apodaban sus amigos el costeño, también estudiante de la Universidad Nacional de Colombia al verlos lanzar el Frisbee en la cancha de fútbol del campus universitario toma la decisión de unirse al grupo y preguntarles si deseaban aprender a jugar el deporte del Ultimate Frisbee, ellos aceptaron la propuesta, los cuales empezaron a aprender el deporte como tal.

Un día en el cual ellos tenían entreno el compañero Juan José llega con la idea de colocarle el nombre al equipo el cual ya he mencionado, a los compañeros les gustó mucho.

En la actualidad el Club Deportivo Comunidad del Samán tiene dos equipos uno masculino llamado Samanes Ultimate conformado por 28 jugadores y el equipo femenino llamado Awasay Ultimate que tiene 15 jugadoras. Ellos entrenan los días lunes y jueves de 6:30 pm a 9:00 pm y el día sábado de 9:00 am a 12 pm en el Instituto Municipal del Deporte y la Recreación de Palmira - Imder Palmira.

Estos deportistas tienen un biotipo generalmente de Ecto - mesomorfia que es el predominio de linealidad seguido de muscularidad por que en lo que se ha observado predomina el tercer componente del somatotipo que es la ectomorfia donde predomina las formas lineales y frágiles, así como una mayor superficie en relación a la masa corporal, prevaleciendo, por tanto, las medidas longitudinales sobre las trasversales; sobre el segundo componente que es la mesomorfia que es la prevalencia de una mayor masa muscular¹¹.

Los jugadores deben de practicar la técnica tanto individual como colectiva.

La técnica individual

Es un conjunto de movimientos que realiza el jugador para desempeñar una función con eficacia y precisión que requerirá posteriormente en el juego. Por ejemplo saltar, lanzar y recepcionar¹².

Movimientos básicos

La posición detenida

Es una posición neutra que se da en bipedestación que permite una biomecánica apta para reaccionar a cualquier movimiento de ataque o defensa durante el juego. Se caracteriza por una postura con piernas semiflexionadas y emplea la flexión de codo en los brazos combinada con una extensión de las manos de

¹¹ ALBA, Antonio Luis. Test funcionales cineantropometría y prescripción del entrenamiento en el deporte y la actividad física. 2005. P. 185-186.

¹² TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 20.

acuerdo a la referencia del Frisbee. De esta manera se busca que la amplitud, la posición de las manos y la extensión de los dedos puedan interferir en la trayectoria en caso de una situación de defensa. En el caso del ataque, la posición neutra se caracteriza por una actitud de análisis del contexto para iniciar un plan que posibilite ganar campo o mantener la posesión del Frisbee. Esta posición en todo momento se condiciona por la posición actual del Frisbee, es decir que se modifica para desplazarse o para maniobrar el Frisbee (pivotear). Por eso sólo se describirá para crear hábito en el deportista y así pueda reaccionar de manera eficaz a las situaciones que demande el juego. La postura puede ser diferente si se está en el rol de ataque o en el rol de defensa. Por ejemplo en defensa se hace énfasis en la extensión de los brazos y los dedos¹³.

El pivoteo

Es una acción motriz que posibilita movimiento cuando se tiene posesión del Frisbee. Consiste en ubicar un pie fijo en el terreno y otro móvil para favorecer acciones como fintas o amagues. El pie móvil solo puede girar alrededor de un único punto de contacto con el suelo. El pivoteo es una acción de ataque individual donde se juega la posesión del Frisbee con la defensa. El manejo correcto del pie pivote posibilita la combinación de lanzamientos de forehand y backhand. El pie que está en apoyo cambia dependiendo de la predominancia del jugador, si el lanzador es derecho su pie pivote será el izquierdo o viceversa. Además este pie proporciona estabilidad en la ejecución. La opción de pivoteo se puede combinar con inclinaciones, con giros anterior y posterior para producir fintas o amagues que puedan “engañar” a la defensa¹⁴.

¹³ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 20.

¹⁴ Ibid., p. 21- 22.

Los desplazamientos

Los desplazamientos se definen generalmente como el hecho de trasladar el cuerpo de un punto a otro del espacio de juego. Los desplazamientos continuamente son variables, es decir, no siguen un patrón cíclico. Entre los más comunes se encuentran la marcha y la carrera. Éstas se caracterizan por cambios en la velocidad, por cambios en la dirección (izquierda, derecha, adelante, atrás, diagonales, giros, por saltos), por lo tanto pueden estar condicionados por la fatiga o el cansancio. En ultimate frisbee la posesión del “frisbee” condiciona los desplazamientos. Los desplazamientos se pueden analizar así¹⁵:

Cuando se tiene el frisbee

Sólo se puede desplazar de un lado a otro moviendo sólo un pie, o sea, dejando siempre un pie pivote. Además no se debe hacer contacto físico, ni como atacante, ni como defensor. El pie pivote sirve para utilizar lanzamientos con inclinaciones y amagues para engañar al defensor¹⁶.

Cuando no se tiene el frisbee

Se pueden realizar desplazamientos caminando, corriendo, en zig-zag; se pueden utilizar saltos, sprint (desplazarte a la máxima velocidad) o amagues siempre que no se presente contacto corporal (empujones, golpes, manotazos) para recibir finalmente el frisbee dentro de la cancha y continuar el juego¹⁷.

Características que conforman un desplazamiento:

¹⁵ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 23.

¹⁶ Ibid., p. 23-24.

¹⁷ Ibid., p. 24.

Cambio de ritmo

Es una variación en la velocidad del desplazamiento en cualquier dirección, adelante, atrás o lateral. Esta modificación puede indicar aceleración o desaceleración en el desplazamiento¹⁸.

Fase de frenado

Este movimiento se caracteriza por la desaceleración de la carrera que en gran parte se realiza por la fuerza excéntrica e isométrica de las piernas, bajando el centro de gravedad para posteriormente realizar otra carrera o un salto. Ésta última característica puede favorecer de una manera más potente la próxima acción como un giro, una carrera, un salto. Esta desaceleración se debe realizar mediante la conciencia de participación de ambas piernas para evitar lesiones como esquinces en tobillo o rupturas de ligamentos en rodilla¹⁹.

Fase de giro

Este se debe entender como un conjunto de movimientos que llevan a dar vuelta sobre un eje o alrededor de un punto para cambiar de dirección en una carrera. Un giro puede aparecer al inicio en la mitad o al final de un desplazamiento en carrera. Se ejecuta dejando un pie apoyado en el suelo, donde se descarga todo el peso del cuerpo permitiendo así que el tronco pueda girar, el pie libre hace el próximo apoyo para iniciar el desplazamiento en otra dirección. Un giro no indica necesariamente un desplazamiento, sin embargo en situaciones de juego puede ser el causante de lesiones en los ligamentos de la rodilla; por ejemplo, girar

¹⁸ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 24.

¹⁹ Ibid., P. 24.

cuando aún se ejecuta la desaceleración de una carrera o realizar un giro con el pie en apoyo después de un salto²⁰.

Fase de salida

Esta fase sigue al cambio de ritmo y se refiere al inicio de una carrera, por lo tanto contiene características de una salida atlética con una gran aceleración y una coordinación de brazos que permite ganar velocidad. Ésta carrera se realiza para la recepción del frisbee y se conoce popularmente como corte (cutting) y su objetivo es rebasar al defensa. En algunas ocasiones los desplazamientos en ataque se caracterizan por recorridos largos que pueden superar los 2/3 de la longitud de la cancha (más de 60 metros)²¹.

El salto

Se explica como la acción de levantarse del suelo con impulso, quedando suspendido por un momento para nuevamente volver a caer. En ultimate frisbee los saltos se realizan para la recepción o intercepción de un frisbee que vuela por el aire y que supera el alcance (brazo en abducción) natural de los jugadores; se puede realizar durante una carrera o en posición neutra, también para disputar el frisbee entre dos o más jugadores o simplemente para impedir que el frisbee salga del área de juego. Estos saltos en su gran mayoría son verticales, sin embargo también se pueden presentar en forma horizontal y con las manos extendidas para recepcionar un frisbee que parece fuera de alcance por el jugador. Este tipo de salto también se conoce como layout. Aunque un jugador pueda tener un buen rendimiento en el salto (mayor a 50cm desde el piso), la eficacia de éste dentro del

²⁰ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 24.

²¹ Ibíd., P. 24.

contexto de juego se condicionará por la anticipación, la coordinación, la potencia en miembros inferiores y la aceleración de la carrera antes del salto²².

Lanzamientos

Esta puede ser la técnica más importante en el Ultimate porque permite el avance en la cancha y la interacción del equipo a través de los pases. Un lanzamiento se da cuando se tira el Frisbee con intención, de tal forma que el viento cause un efecto de estabilidad para que este vuele y pueda llegar a algún lado o ser recibido por otra persona. La velocidad del viento puede alterar la trayectoria del lanzamiento del Frisbee²³.

Para ejecutar un lanzamiento se debe tener en cuenta la estabilidad que genera la ubicación de las piernas, separando los pies y flexionando las rodillas para que se cree una base estable que facilite la rotación del tronco. Los lanzamientos largos se deben realizar apoyando e inclinando el cuerpo en la pierna del lado que lanza. Por ejemplo: si lanza con brazo derecho, flexiona las piernas y se inclina un poco para apoyar sobre la pierna derecha. Se debe tener en cuenta que una situación específica durante un partido puede modificar las características de un lanzamiento; por eso se puede decir que hay lanzamientos sencillos, y lanzamientos elaborados, que se condicionan según los momentos de juego – competencia. La ejecución perfecta de un lanzamiento se logra con varios meses o quizás años; por lo tanto se debe tener paciencia y utilizar una metodología que incluya ejercicios y juegos que proporcionen a los niños o novatos un aprendizaje guiado y variado en el tiempo. Lanzar el frisbee correctamente, con dirección, con

²² TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 24-26.

²³ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 18.

precisión, es una función importante entre los jugadores dentro del juego. Si un jugador del equipo no ejecuta lanzamientos precisos difícilmente podrá desempeñar un buen papel para el resultado final del juego, debido a que el frisbee siempre deberá pasar de un jugador a otro sin que caiga al piso, pues si aterriza en el piso o en las manos del adversario significa cambiar de posición atacante a posición de defensa, es decir, se pierde la posesión del frisbee²⁴.

El método de repeticiones es inicialmente el mecanismo que se debe emplear con los aprendices del lanzamiento. El aprendizaje de los lanzamientos se logra con meses práctica y su perfeccionamiento puede tomar más tiempo; por lo tanto se debe tener paciencia y utilizar una metodología que incluya ejercicios de repetición de lanzamientos, como juegos de tiro al blanco, tiro al blanco en movimiento, juegos con frisbee, en los que progresivamente se incluyan los aspectos técnicos como el tipo de lanzamiento, la distancia, la velocidad de lanzamiento. Durante la enseñanza de los lanzamientos también se debe incluir aspectos tácticos como juegos entre dos o más personas, de manera que esta situación proporcione a los jugadores un aprendizaje guiado y variado²⁵.

El backhand o revés

Anuncios de televisión que muestran a personas lanzado un disco generalmente utilizando el backhand o revés. Es el lanzamiento más común y el primero que aprenden los novatos. Pero lanzar un backhand así, con una defensa, puede ser difícil en un juego competitivo de Ultimate. El dominio de cada faceta del

²⁴ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 19.

²⁵ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 26.

lanzamiento (agarre, postura y movimiento) hará de un jugador de una verdadera presencia ofensiva en el campo²⁶.

Este lanzamiento se debe enseñar primero porque se fundamenta en la “memoria motriz” de algunos juegos, como lanzar aros o volear la cuerda (saltar la cuerda en grupo) y por lo tanto se aprende fácil. En este lanzamiento se resalta la participación que tiene el tronco con un movimiento de rotación que le imprime fuerza. La rotación se percibe mejor en los lanzamientos largos, donde se necesita más velocidad de salida del frisbee. La ejecución del lanzamiento backhand puede tardar entre 834 y 1,134 milisegundos. El tiempo de ejecución depende de la distancia que necesita recorrer con el disco. A mayor distancia mayor tiempo de ejecución²⁷.

Agarre

El dedo pulgar estar en la parte superior del disco y los cuatros dedos deben de estar cerrados a lo largo de la pared. El pulgar no debe apuntar hacia el centro del disco, y los dedos no deben estar extendidos lejos de la pared. El disco debe estar cómodamente en V formado por el pulgar y el índice²⁸.

Postura y movimiento

De pie perpendicular al receptor, con el hombro derecho más cercano al objetivo.

²⁶ BACCARINI, M. BOOTH, T. Essential Ultimate teaching, coaching, playing. USA. 2008. p. 15.

²⁷ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 20-21.

²⁸ BACCARINI, M. BOOTH, T. Op. cit., p. 15.

Lleve el disco hacia atrás, más allá de su lado izquierdo, girando su cadera y tronco, mientras que la transferencia de su peso a la parte posterior del pie. Mantener el disco plano y paralelo con el suelo. Continuar mirando al receptor; no mirar el suelo o el disco. Termina el balanceo atrás y empieza a mover el disco hacia adelante, aumentando la velocidad a lo largo del balanceo. Girar la cadera y el tronco en la dirección del objetivo. Debe de transferir el peso de la pierna de atrás hacia la pierna de adelante, junto con el disco. Justo antes de soltar el disco, acelerar el brazo y girar el disco con un muñequero rápido. Liberarlo y señalar con la mano derecha a su objetivo. Mantenga la mano así por un segundo, mientras el disco está volando. El pie izquierdo debe permanecer quieto, y el pie derecho puede apuntar en la dirección del receptor. Recuerde que, el lanzador diestro, el pie izquierdo es el pie sobre el que se pivotea de lado a lado, por lo que no se puede mover en lo absoluto durante el lanzamiento sin riesgo de ser llamado travel o camina²⁹.

Durante el lanzamiento backhand se pueden identificar 4 momentos³⁰:

I. Momento de impulso: flexión de hombro y brazo, flexión de muñeca, rotación interna de codo derecho, rotación izquierda de tronco.

II. Momento de fuerza: extensión de brazo, aducción de hombro, rotación derecha de tronco.

III. Momento de impresión de giro para el vuelo: abducción de muñeca.

IV. Momento de acierto: suelta el frisbee.

²⁹ BACCARINI, M. BOOTH, T. Essential Ultimate teaching, coaching, playing. USA. 2008. p. 15.

³⁰ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 21.

Los músculos que participan durante el lanzamiento backhand y según el momento son³¹:

- I. Pectoral mayor, flexores palmares, bíceps braquial, rotadores internos, dorsal ancho – oblicuos.
- II. Deltoides medio, rotador externo del antebrazo, dorsal ancho – oblicuos.
- III. Tríceps, extensor de muñeca.
- IV. Extensores de los dedos.

Del lanzamiento de backhand se deriva el lanzamiento de pizza. Consiste en lanzar el frisbee en forma de parábola que aprovecha un vuelo de ascenso y descenso, es decir, el frisbee hace un recorrido especial que le permite sostenerse mucho más tiempo en vuelo. Este lanzamiento sirve para realizar pases de corta distancia por encima de otros jugadores³².

El Forehand o golpe de derecha

Un lanzador estará estrechamente vigilado por un contrario, conocido como el marcador (o marca). Se necesitará de un backhand y un forehand para lanzar por ambos lados derecho e izquierdo. Un jugador que sólo conoce uno de estos lanzamientos es vulnerable, de la misma manera que un jugador de baloncesto que puede driblar en una sola dirección con una sola mano es vulnerable. Un defensor veterano de Ultimate puede decir inmediatamente si el lanzador tiene un solo lanzamiento y defenderá en consecuencia. Un lanzador tiene que ser una amenaza por ambos lados y ser capaz de lanzar de manera eficiente por los dos lados. Lanzando un forehand es emocionante. Un backhand es necesario. Un

³¹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 22.

³² Ibid.p. 22.

forehand por la razón que sea es mucho más divertido lanzar. Jugadores que dominan el forehand a veces olvidan el backhand. Pero un jugador que se basa en un lanzamiento, incluso un impresionante forehand, sigue siendo una responsabilidad. Así, ya que los jugadores aprendan a dominar este popular lanzamiento, ¡no deben olvidar la confianza del backhand³³!

La ejecución del lanzamiento forehand puede tardar entre 517 y 634 milisegundos. El tiempo de ejecución depende de la distancia que necesita recorrer con el disco. A mayor distancia mayor tiempo de ejecución. Este puede ser tal vez el lanzamiento más usado durante un partido de Ultimate. Aprender este lanzamiento requiere paciencia porque emplea una combinación de varios movimientos al mismo tiempo (coordinación). Sin embargo, en la medida en que se practica y se interioriza la aducción de muñeca (movimiento principal) se va perfeccionando³⁴.

Durante el lanzamiento se tiene en cuenta la separación de las piernas para crear una base estable, el lanzamiento se ejecuta con la rodilla en semiflexión del mismo lado que lanza; es decir, si se es lanzador derecho se utiliza semiflexión derecha de rodilla. Esto permite acercar el centro de gravedad a este lado del cuerpo y aportar fuerza al lanzamiento³⁵.

³³BACCARINI, M. BOOTH, T. Essential Ultimate teaching, coaching, playing. USA. 2008. p. 18.

³⁴TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 23.

³⁵BACCARINI, M. BOOTH, T. Op. cit., p. 19.

Agarre

El agarre para el forehand puede ser difícil. El forehand es también llamado película o dos dedos, porque primero pone su dedo índice y medio junto, a lo largo del borde interior del disco. El pulgar aprieta el hombro, y el dedo anular y el meñique se doblan en la palma o ligeramente extendidos, dependiendo de cuál se sienta más cómodo y seguro. El pulgar debe agarrar el borde pero, a diferencia de su posición en el backhand, no debe ser paralelo al suelo³⁶.

Postura y movimiento

Al lanzar un forehand, frente al receptor. Tome el disco ligeramente hacia atrás y lejos del cuerpo, con el codo cerca del lado. Mantener el pie izquierdo quieto y mueva el pie derecho hacia un lado y ligeramente hacia adelante. Poner el peso sobre la pierna derecha y flexionar la rodilla ligeramente. Llevar el brazo hacia atrás un poco y luego moverlo hacia adelante a la altura de la cintura. Continúe mirando al receptor. Asegúrese de que no trae el borde exterior hacia arriba. Conducir con el codo y siga con el antebrazo. La muñeca debe romper por debajo, con un movimiento similar al que se utiliza al saltar una piedra. Soltar el disco con un muñequero y señalar con la mano al receptor. La palma queda mirando hacia al cielo. ¡Un forehand reconocible es el que llega a su receptor! El balanceo de los brazos y el soltarlo es la parte más difícil de este lanzamiento³⁷.

A continuación se explica la secuencia de movimientos que componen al forehand³⁸:

³⁶BACCARINI, M. BOOTH, T. Essential Ultimate teaching, coaching, playing, USA. 2008. P. 18.

³⁷BACCARINI, M. BOOTH, T. Op cit., p. 18.

³⁸ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 23.

I. Momento de impulso: rotación externa de codo, abducción de muñeca.

II. Momento de fuerza e impresión de giro: rotación interna de codo derecho, con aducción de muñeca.

III. Momento de tino o acierto: suelta el frisbee.

Los músculos que participan en lanzamiento forehand teniendo en cuenta los tres momentos son³⁹:

I. Rotador externo de hombro, redondo menor, infra espinoso.

II. Subescapular, flexor de los dedos (medio, índice), pectoral mayor (mueve el húmero).

III. Relajación de tensión de flexor de dedos.

El hammer o martillo

El hammer es diferente al backhand y al forehand en que vuela al revés. Es el tercer lanzamiento principal del lanzamiento del Ultimate. El disco puede nunca haber tenido la intención de volar al revés, pero los jugadores de Ultimate se enamoraron de todas las trayectorias que un disco podía conseguir. Tener el disco volador rotundamente a un receptor en cualquier línea de pase no era suficiente. Alguien giró el disco al revés y mantenía ajustando el lanzamiento hasta que se hizo más previsible y capturable. El jugador de Ultimate cuidadoso se basa en el backhand y forehand, con una variedad de puntos de liberación y una gama de ángulos, y utilizar el hammer discretamente. Sin embargo el hammer es el tiro

³⁹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 23-24.

perfecto para romper la marca o cogiendo una defensa en zona. Un hammer bien ubicado es casi imposible de bloquear y emocionante para ver y capturar⁴⁰.

La ejecución del lanzamiento hammer puede tardar entre 817 y 884 milisegundos. A mayor distancia de lanzamiento, mayor tiempo de ejecución⁴¹.

Agarre

El agarre del hammer es el mismo que el del forehand. La única diferencia es que el agarre debe ser más fuerte que el del forehand. Muchos jugadores de Ultimate tuvieron una experiencia vergonzosa al terminar lanzado un hammer demasiado flojo. El resultado es un disco que cae al chocar la parte posterior del lanzador y una mano vacía por delante del lanzador. Así que asegúrese de agarrar el disco lo más fuerte que puedas, sin dejar de ser capaz de soltarlo suavemente⁴².

Postura y movimiento

El hammer es similar en movimiento a un servicio, o un golpe por arriba, en tenis. Frente a su pareja de lanzamiento. Comenzar con el disco a un lado, como si fuera a lanzar un forehand. Apriete el agarre y mueva el disco por encima de su cabeza, con el brazo derecho ligeramente flexionado. No flexione el cuello; siga mirando a su receptor. El disco debe estar por encima de su cabeza, en posición invertida boca abajo y en un ángulo de 45 grados con el suelo. La pierna derecha

⁴⁰ BACCARINI, M. BOOTH, T. Essential Ultimate teaching, coaching, playing. USA. 2008. p. 20, 22.

⁴¹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 24.

⁴² BACCARINI, M. BOOTH, T. Op. cit., p. 22.

debe de estar a un lado y en la parte posterior. Debe mantener la pierna izquierda como pie de pivote, y el pie izquierdo no puede moverse de su posición. El brazo se mueve hacia adelante, el peso se transfiere a la pierna de pivote. El aspecto más inusual de este lanzamiento es que no se debe apuntar al receptor. En su lugar, elija a la izquierda de su pareja, por encima de su hombro derecho, y apuntar el hammer en ese punto. El hammer no pasará de largo a su pareja sino que volará en un arco de izquierda a derecha hasta él. También se debe liberar el disco por encima de su cabeza. Sentirá como está lanzando hacia arriba, no hacia adelante. Muchos quieren imaginar que usted y su pareja son un árbol que tiene que lanzar por encima, no a través. Se necesita algo de impulso hacia adelante, por supuesto, pero el disco estará volando hacia arriba y luego baja a su pareja. No debe volar en una línea recta. A través del seguimiento debe de estar por encima de su cabeza. El disco debe caer cerca del receptor y fácil de atrapar. El valor del hammer es que es un lanzamiento rápido. A menudo se necesita defensores, por sorpresa y, por lo tanto, se puede iniciar una rápida sucesión de pases antes de que la defensa sea capaz de recuperarse. Además de la parte inferior invertida del forehand, los jugadores a menudo utilizan el hammer para lanzarlo a un cortador que viene por el lado izquierdo del campo. No se debe abusar del hammer, porque es difícil de lanzar y atrapar. Sí sus compañeros de equipo con frecuencia lanzar el hammer en el juego, usted debe de olvidarlo hasta que pueda perfeccionarlo y sus compañeros de equipo pueden tener más éxito en el lanzamiento⁴³.

Los momentos que intervienen en el lanzamiento del hammer son⁴⁴:

⁴³ BACCARINI, M. BOOTH, T. Essential Ultimate teaching, coaching, playing. USA. 2008. p. 22.

⁴⁴ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 24.

I. Momento de impulso: flexión de hombro, flexión de brazo, abducción muñeca, inclinación izquierda de tronco y cabeza.

II. Momento de fuerza e impresión de giro: extensión de brazo, extensión de hombro, aducción de muñeca y flexión de dedos medio e índice.

III. Momento de tino o acierto: suelta el frisbee.

Los músculos que participan en el lanzamiento hammer⁴⁵:

I. Serrato anterior, bíceps braquial, primer radial externo, oblicuos-dorsal y esternocleidomastoideo.

II. Tríceps, redondo mayor, cubital posterior, flexores de dedos medio e índice.

III. Relajación de tensión de los dedos.

La técnica colectiva

La técnica colectiva como todas aquellas ejecuciones en las que la colaboración entre dos o más deportistas permite alcanzar el objetivo común. Conlleva la ejecución coordinada de todos los sistemas de percepción y respuesta de los deportistas: moverse, desplazarse, saltar, recepcionar, mirar, escuchar, respirar, para crear habilidades colectivas. Estas acciones conjuntas en ultimate frisbee se resumen en que un pase se da con el lanzamiento del frisbee de un jugador y la recepción de otro jugador. Si este proceso se interrumpe (por intercepción o por contacto del frisbee con el suelo) se perderá el ataque⁴⁶.

Algunos ejemplos de técnica colectiva⁴⁷:

⁴⁵ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 25.

⁴⁶ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 30.

⁴⁷ Ibid., P. 30.

- O Un lanzador de pases que superan los 60m con un buen corredor que recepcione el frisbee.
- O Tres jugadores con buena anticipación se unen para realizar una defensa para un solo jugador. Defensa en forma de copa.
- O Un jugador que tenga buena altura en el salto recepcione un pase en una zona copada por la defensa.
- O Que el equipo realice una ubicación específica en el campo como en forma de línea (stack), en forma de tridente, en forma diagonal, entre otros.
- O Un lanzador que emplee curva interna o externa en la trayectoria del frisbee y un jugador capaz de recibir el pase.

El pase

El pase es una acción entre dos jugadores del mismo equipo en la que uno de ellos transfiere el control del frisbee a otro jugador. Por lo tanto involucra al lanzador y al receptor. En Ultimate Frisbee es una necesidad, pues es la única manera de atacar y además cuenta con un condicionante de 10 segundos máximo para que se ejecute. Un pase es un lanzamiento y puede ser en forma de backhand, forehand o hammer, según la necesidad que demande el contexto de juego. Para efectos de categorización sólo se hablará de las acciones que competen al lanzador y las características que debe tener en cuenta para ejecutar el pase⁴⁸.

Las variaciones que se pueden encontrar en un pase se evidencian en la altura de salida del frisbee, salida baja, media, alta (forehand y backhand); también se

⁴⁸ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 30.

pueden clasificar por el recorrido de vuelo del frisbee, recorrido con curva y recorrido recto (backhand, forehand y hammer)⁴⁹.

La finta (amague)

Silva (2002) define la finta como una acción que provoca una acción errónea en el adversario. Se entiende como una serie de movimientos compuestos que se utilizan para fingir una jugada y engañar al adversario. La finta es fundamental en deportes de conjunto como fútbol, baloncesto, balonmano, para realizar jugadas individuales “desequilibrantes”. Durante el desarrollo de un partido cualquier jugador atacante o defensor puede emplear una finta provocar el error en el opositor. En baloncesto y fútbol se presentan jugadas individuales en las que un deportista puede anotar un gol, sin embargo en ultimate frisbee las jugadas individuales no existen, pues siempre se necesita del otro jugador para desarrollar el juego. Por lo tanto el principal mecanismo de finta se evidencia en la utilización del pie pívot para realizar inclinaciones, giros y todos los movimientos que permitan cumplir el objetivo de la finta, engañar la defensa⁵⁰.

Casos para fintas⁵¹:

1. Jugador atacante con frisbee y con defensa (obstáculo).
2. Jugadores atacantes que se desplazan para ganar un espacio y recepcionar el pase.

El jugador con posesión del frisbee debe tener en cuenta:

⁴⁹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 31.

⁵⁰ Ibid., p. 31.

⁵¹ Ibid. P. 31-32.

- a. Evadir su defensa.
 - b. Esperar el momento en que un compañero esté apto para el pase.
 - c. Realizar un buen lanzamiento.
 - d. Debe realizar el pase en menos de 10 segundos.
3. Los jugadores con rol de defensa también pueden realizar fintas para engañar a los atacantes y ganar la posesión del frisbee.

El corte

Principio para el corte

Se entiende que los pases siempre se ejecutan evadiendo la defensa del lanzador y del receptor, por lo tanto los cortes casi siempre se deben realizar hacia espacios libres en la cancha y los pases se realizan a favor de la dirección de la carrera del jugador receptor. Realizar un corte para recibir el frisbee en algunos casos no significa avanzar en el campo sino simplemente continuar con el ataque (continuar con la posesión del frisbee), pues el espacio libre para la recepción se puede encontrar a la derecha, a la izquierda, arriba, abajo, en diagonal. Entonces los cortes pueden implicar el recorrido de una gran distancia (40m60m) o modificar el curso lineal del recorrido (en forma de U, en forma de L, en zigzag, entre otros)⁵².

La recepción

La recepción del frisbee es fundamental porque permite continuar jugando. En el ultimate se juega haciendo pases entre los integrantes del equipo y avanzando en

⁵² TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 33.

la cancha, teniendo en cuenta que el frisbee no puede caer al piso; de ahí la importancia de la recepción. En el momento en que el frisbee cae al piso, se detiene el ataque y se produce un cambio de rol. Los atacantes pasan a defender tratando de interceptar los pases y los defensores ganan la posesión del frisbee⁵³.

La recepción del frisbee se entiende como el final de una jugada, que puede ser gol, o la fracción de un conjunto de pases que llevará al gol. El jugador que tiene posesión del frisbee deberá continuar en función de ataque, por lo tanto se pasa de receptor a lanzador. Cuando se tiene posesión del frisbee no se pueden realizar desplazamientos como caminar, correr o saltar, por lo tanto si hay un defensa que impide el gesto de lanzamiento o la trayectoria del Frisbee, se emplean los amagues con un pie pivote⁵⁴.

De igual forma, si durante una carrera se recibió el frisbee, el jugador debe detenerse lo más pronto posible para poder hacer el siguiente pase desde la posición detenida, utilizando un pie pivote⁵⁵.

Las recepciones del frisbee están limitadas por el contexto real del juego, es decir, no existe una forma única de recepción sino que una situación de juego condiciona la seguridad para atrapar el frisbee⁵⁶.

⁵³ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 25.

⁵⁴ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 33.

⁵⁵ TEJADA. Op. cit., p. 25.

⁵⁶ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 25.

Tipos de recepción

Sin embargo se puede decir que existen tres maneras básicas de recibir el frisbee. Recepción de fuerza, recepción a una mano y la recepción de palmada⁵⁷.

Recepción de fuerza

Esta recepción se emplea en lanzamientos que vienen muy rápido (> 30 m/seg) porque protege del impacto facial del frisbee o de un deslizamiento durante un salto. Consiste en sujetar el frisbee con ambas manos en forma de pinzas a la altura del pecho o el rostro⁵⁸.

Recepción con una mano

Se utiliza para lanzamientos muy altos o que vienen muy alejados de la línea media del cuerpo receptor. Este tipo de recepción casi siempre se vale de una carrera, salto, inclinación o deslizamiento. Este tipo de recepción del frisbee puede ser el mejor espectáculo visual que brinde el deporte Ultimate Frisbee, pues en partidos de élite se observan recepciones del frisbee casi imposibles⁵⁹.

Recepción en forma de palmada o aplauso

La técnica básica de recepción se conoce como la recepción en aplauso. Muestra como un lado aplaude abajo en la parte superior del disco mientras que el otro lado lo hace desde abajo, intercalando con eficacia entre las manos. Esta táctica

⁵⁷ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. p. 25.

⁵⁸ Ibid., p. 26.

⁵⁹ Ibid., p. 27.

es más eficaz cuando el disco está llegando a un nivel medio, es decir, entre el ombligo y el pecho⁶⁰.

Uno a uno

Esta parte de la técnica colectiva supone el manejo de los lanzamientos y las recepciones, entonces establece ejercicios que combinan los contenidos para lanzar forehand, backhand y hammer y su respectiva recepción⁶¹.

A continuación se mencionan las formas básicas que debe emplear el jugador de ultimate frisbee⁶²:

El Pase (lanzador, receptor)

Lanza, corre, atrapa. Desplazamientos en pared (zigzag), en forma de equis, en forma de diagonal, empleando forehand, backhand, hammer.

La defensa (lanzador y defensa inmóvil)

La defensa sólo cumplirá con una posición estática que el lanzador mínimamente debe evadir. Entonces el lanzador deberá:

O Conocer las posiciones que ofrece el pie pivot (incluir ejercicio del aro).

O Lanzar con inclinaciones (emplear la amplitud del pie pivot para evitar la intercepción).

⁶⁰BACCARINI, M. BOOTH, T. Essential Ultimate teaching, coaching, playing. USA. 2008. p. 32.

⁶¹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 34.

⁶² Ibíd., p. 34-36.

- O Lanzar después de un amague de backhand a forehand o viceversa.
- O Lanzar después de un giro.

Defensa (defensa y lanzador inmóvil)

El lanzador sólo cumplirá con una posición estática que el defensa deberá proteger.

- O Conocer el perfil según el lanzador en la cancha.
- O Defensa frente a frente.
- O Defensa lateral. Teniendo contacto con el posible receptor.

Defensa (defensa y receptor inmóvil)

El receptor sólo cumplirá con una posición estática que el defensa deberá proteger.

- O Defensa frente a frente.
- O Defensa lateral. Teniendo contacto visual con el lanzador.

El perfil

Cuando un jugador defiende el perfil de un lanzamiento (forehand o backhand) se pretende garantizar que el lado que se hace defensa favorecerá “la defensa general” de los otros 6 jugadores del campo. La posición del jugador que está con el lanzador promoverá una ubicación específica en el campo, por ejemplo⁶³:

⁶³ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 37.

Fintas de recepción

Son los desplazamientos en carrera que deberá conocer el jugador para evadir a su defensa (1 vs1). Son: Carrera en forma de zig –zag para recepcionar el frisbee, carrera en forma de “L” para recepcionar el disco, carrera en forma de U para recepcionar el frisbee, carrera en línea recta para recepcionar el disco de frente, carrera en forma de diagonal para recepcionar el frisbee, y la carrera para recepcionar el disco en forma de doble diagonal⁶⁴.

La defensa colectiva

El objetivo de la defensa colectiva es presionar al equipo atacante a cometer un error, por lo tanto el equipo defensa debe cooperar para que haya un error durante el ataque, por ejemplo que se cumpla el tiempo de posesión del frisbee (10 segundos) o que haya intercepción del frisbee. Esta cooperación consiste en un consenso entre los jugadores en el que cada uno conoce la labor de defensa (1 vs 1) según la situación de juego, por ejemplo si se está en la mitad de la cancha, si el lanzador está en el borde de la línea lateral, si el posible receptor se está moviendo hacia la zona de gol, de forma que permita que se hagan modificaciones a la distancia entre los jugadores que ejercen la defensa (defensa en zona) y todas las condiciones que establezca el equipo defensor para recuperar el frisbee. En conclusión, la defensa debe limitar todos los espacios posibles de ataque hasta que no haya lugar a ningún lanzamiento y/o recepción. Existen unas posiciones específicas en el campo, adaptadas de otros deportes de conjunto, que pueden favorecer este objetivo⁶⁵.

⁶⁴TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 38.

⁶⁵ Ibid., p. 39.

La copa

Es una forma de defensa que realizan tres jugadores a uno, es decir, al que tiene posesión del frisbee. Lleva este nombre por la acción de copar o envolver al atacante para que no tenga una opción clara de realizar el pase. Este tipo de defensa también tiene en cuenta la posición del lanzador en el campo para agotar los espacios libres que pueda tener para realizar el pase⁶⁶.

La zona

Este tipo de defensa ocupa a todos los jugadores del equipo porque consiste en desplegar una ubicación que permite defender las posibles trayectorias que podrá tomar el frisbee durante un pase, es decir, los jugadores no defienden uno a uno sino que se distribuyen en la zona de juego con el fin de defender el espacio de la cancha. Este tipo de defensa también se conoce como el tridente por la ubicación de tres, tres, uno ó tres, dos, dos⁶⁷.

Posiciones en el campo según el atacante

La posición estática del atacante influye en la ubicación de la defensa, por lo tanto la zona de ubicación del lanzador proporcionará algunas características para la ubicación de la defensa. Por lo tanto, el objetivo colectivo de la defensa será neutralizar las posibles amenazas (repcionar en el espacio) que pueda surgir de esa ubicación. Si los atacantes se distribuyen en forma horizontal, entonces la defensa deberá prevenir los ataques que se puedan realizar⁶⁸.

⁶⁶ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 39.

⁶⁷ Ibid., p. 40-41.

⁶⁸ Ibid., p. 41.

El ataque colectivo

Este tipo de ataque emplea algunas estrategias de distribución de jugadores (dos o más jugadores) en el campo de juego. Tiene como objetivo realizar ataques sorpresivos a la defensa en los espacios que crea dicha distribución. Estas estructuras varían (stack horizontal, línea diagonal) según el lugar del campo de juego en el que se encuentre el frisbee. Por ejemplo, si se está cerca a la zona de gol se puede utilizar ataque en forma de ele. Estas formas de ubicación en el campo de juego para el ataque deben ser del conocimiento previo de todos los jugadores pues son el principal fundamento de la estrategia colectiva. Además las formas de ataque reciben un nombre que fácilmente se identifica entre el equipo con el fin de que todos los jugadores que participan del juego la puedan realizar mediante un código. Entonces la planeación del ataque colectivo tiene presente el número de jugadores que empleará, el sprint de ataque y/o amagues, el número de pases, el tiempo de juego para el ataque y el lugar de espacio de juego en el que se encuentre el Frisbee⁶⁹.

⁶⁹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 44.

7. MARCO CONCEPTUAL

Plan de entrenamiento

Elaboración sistemática de la ejecución, control y evaluación del entrenamiento de un atleta o equipo deportivo a partir de los objetivos trazados a corto, mediano y largo plazo.

La Planificación determina las actividades que se deben realizar para lograr las diferentes clases de objetivos. La planificación exige un conocimiento estructural de la disciplina deportiva para la cual se realiza el plan⁷⁰.

Ultimate Frisbee

El Ultimate frisbee es un deporte de conjunto que combina capacidades y habilidades de otros deportes. El juego emplea un disco volador o Frisbee que pesa 175 gramos, durante su desarrollo no hay contacto corporal entre jugadores y el Frisbee avanza solamente por medio de pases entre jugadores. Cuando el Frisbee cae al piso por una intercepción o un mal pase, el otro equipo toma posesión de él automáticamente. Cada equipo se compone de siete jugadores en el campo de juego. Sin embargo, un equipo puede tener más de 20 jugadores; esto se regula en la junta directiva organizadora del torneo. Durante el gol o anotación se completa cuando una persona recibe el Frisbee dentro de la zona de gol (end zone), mediante el pase de un compañero desde cualquier parte de la cancha. Este deporte no tiene árbitros, por lo tanto “el juzgamiento” es hecho por los mismos jugadores dentro del campo de juego, “el espíritu de juego” es la regla máxima del Ultimate Frisbee, así como la filosofía que promueve, refiriéndose esta

⁷⁰ CAMARGO, Germán. Diccionario básico del deporte y la educación física. Armenia. 2002. p. 192-193.

a la responsabilidad que tiene cada uno de los jugadores que participan en el juego⁷¹. A continuación se muestra en una fotografía.



1. El deporte Ultimate Frisbee⁷².

Técnica deportiva

Es un conjunto de acciones simultáneas y consecutivas orientadas hacia la utilización racional de los elementos propios del deporte, con el fin de resolver las tareas propias en diferentes situaciones de juego⁷³. A continuación se muestra en una fotografía.

⁷¹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2007. P. 15-16.

⁷² Fotografía tomada por Viviana Tavera en la 3ra versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2014.

⁷³ CAMARGO, Germán. Diccionario básico del deporte y la educación física. Armenia. 2002. P. 230.



2. Realizando la técnica de lanzamiento de backhand⁷⁴.

Perfeccionamiento de la técnica

Es la etapa culminante del aprendizaje de los hábitos motores; proceso de dominio del hábito motor hasta un grado que permita variar la técnica de ejecución de las acciones motoras en correspondencia con el medio circundante. El perfeccionamiento abarca también la individualización de la técnica, es decir, el dominio de aquellas de sus variantes que están en mayor correspondencia con las particularidades individuales del desarrollo físico y del nivel de preparación del individuo⁷⁵. A continuación se muestra una fotografía.

⁷⁴ Fotografía tomada por Viviana Tavera en la 3ra versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2014.

⁷⁵ VARGA, René. Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo. Universidad Nacional Autónoma de México. 2007. p. 155.



3. Realizando la técnica de lanzamiento de forehand⁷⁶

Club deportivo

Sociedad fundada para la práctica de uno o varios deportes⁷⁷. A continuación se muestra una fotografía.

⁷⁶ Fotografía tomada por Robbie Díaz en la 3ra versión del Torneo Comunidad del Samán.

⁷⁷ CAMARGO, Germán. Diccionario básico del deporte y la educación física. Armenia. 2002. p. 68.



4. El Club Deportivo Comunidad del Samán⁷⁸.

Lanzamiento del Frisbee

Un lanzamiento se define como un conjunto de movimientos que imprimen giro e impulso al Frisbee para que recorra una distancia en el aire. Ocurre cuando se tira el Frisbee con intención, de tal forma que el viento cause un efecto de estabilidad para que vuele y pueda llegar a algún lado, o pueda ser recibido por una persona⁷⁹. A continuación se muestra en una fotografía.

⁷⁸ Fotografía tomada del Club Deportivo Comunidad del Samán.

⁷⁹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. 2009. P. 26.



5. Realizando el lanzamiento de backhand⁸⁰.

Preparación física

Proceso mediante el cual se persigue el desarrollo general y físico especial del deportista. Es una actividad fundamentalmente en el entrenamiento deportivo que consigue en desarrollar, mantener o perfeccionar de manera racional, las cualidades y capacidades físicas necesarias en la acción deportiva⁸¹. A continuación se muestra en una fotografía.

⁸⁰ Fotografía tomada por Walter Rodríguez en un entrenamiento del Club Deportivo Comunidad del Samán en el año 2015.

⁸¹ CAMARGO, Germán. Diccionario básico del deporte y la educación física. Armenia. 2002. P. 196.



6. Realizando un corte para atrapar el frisbee⁸².

Preparación psicológica

Se considera un complejo proceso dirigido al desarrollo polifacético de las cualidades volitivas del deportista que ejerzan influencia sobre las manifestaciones estables de los procesos de percepción especializada, presentación, atención, memoria y pensamiento⁸³. A continuación se muestra en una fotografía.

⁸² Fotografía tomada por Walter Rodríguez en un entrenamiento del Club Deportivo Comunidad del Samán en el año 2015.

⁸³ CAMARGO, Germán. Diccionario básico del deporte y la educación física. Armenia. 2002. p. 197.



7. Realizando la preparación psicológica⁸⁴.

Preparación táctica

Proceso mediante el cual se persigue perfeccionar la ejecución de los procedimientos y acciones tácticas⁸⁵.

⁸⁴ Fotografía tomada por Robbie Díaz en la 3ra versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2014.

⁸⁵ CAMARGO, Germán. Diccionario básico del deporte y la educación física. Armenia. 2002. p. 197.



8. Realizando la preparación táctica⁸⁶.

Comunidad

Es un grupo de personas que viven en un área geográficamente específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de los problemas colectivos⁸⁷. A continuación se muestra en una fotografía.

⁸⁶ Fotografía tomada por Robbie Díaz en la 3ra versión del Torneo Comunidad del Samán en el 2014.

⁸⁷ CAUSSE, Mercedes. El concepto de comunidad desde el punto de vista socio- histórico-cultural y lingüístico. Redalyc. Ciencia en su Pc. 2009. P. 3.



9. La comunidad de Ultimate⁸⁸.

Deporte

Se puede circunscribir a todas aquellas actividades físicas que buscan a través de la competencia, reglamentada y socialmente reconocida, mejorar un rendimiento y obtener un éxito⁸⁹. A continuación se muestra en una fotografía.

⁸⁸ Fotografía tomada por Champions Fotografía Deportiva en la 3ra versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2014.

⁸⁹ CAMARGO, Germán. Diccionario básico del deporte y la educación física. Armenia. 2002. P. 82.



10. El deporte del Ultimate Frisbee.⁹⁰

Deporte de cooperación oposición

De cooperación: Donde los miembros del equipo o grupo actúan en colaboración para el logro del objetivo pretendido.

De oposición: ya que su desarrollo tiene lugar ante el antagonismo directo el equipo adversario, ya que tiene como objetivo el opuesto, por lo que sus acciones se orientan a impedir la colaboración entre los miembros del equipo adversario. Estos deportes debemos entenderlos como juegos donde predominan las acciones colectivas, en su doble faceta ofensiva y defensiva. Esta consideración de que el juego tiene un ataque y una defensa es una perspectiva referencial, sobre todo metodológica⁹¹. A continuación se muestra en una fotografía.

⁹⁰Fotografía tomada por Champions Fotografía Deportiva en la 3ra versión del Torneo comunidad del Samán en el año 2014.

⁹¹ PERELLÓ, I. CAUS, Núria. RUIZ, Antonio Jesús. RUIZ, Felio Carmelo. Temario para la preparación de oposiciones. Educación Física. Aplicaciones didácticas. Sevilla. 2002. P. 41-42.



11. El Deporte cooperación oposición el Ultimate Frisbee⁹².

El perfil

Este término hace referencia al tipo de lanzamiento (forehand o backhand) en el que se pretende defender. Entonces el jugador que ejerce el bloqueo se ubica hacia al lado izquierdo o derecho, de acuerdo al lanzamiento que quiera evitar⁹³. A continuación se muestra en una fotografía.

⁹²Fotografía tomada por Ultimate Cali en la 4ta versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2015.

⁹³ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 37.



12. Realizando la defensa en el perfil backhand⁹⁴.

El corte

Es un desplazamiento en carrera que realiza el jugador que no tiene posesión del Frisbee y se emplea para mantener la condición de “atacante” durante el juego, antes que la defensa pueda interceptar el Frisbee. En otros casos esta salida explosiva se da para aprovechar una jugada de ataque que podrá llevar al gol, por lo tanto su objetivo es evadir la defensa (1vs1) y recepcionar el Frisbee⁹⁵. A continuación se muestra en una fotografía.

⁹⁴Fotografía tomada por Ultimate Cali en la 4ta versión del Torneo Comunidad del Samán en el 2015.

⁹⁵ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 32.



13. Realizando el corte en línea recta⁹⁶.

La recepción o atrapada

Es la acción de atrapar el Frisbee después de un lanzamiento. La función del receptor es asegurarse que el Frisbee no caiga al suelo. La recepción puede ser estática o en movimiento, en carrera o en salto, con una mano o con ambas⁹⁷. A continuación se muestra en una fotografía.

⁹⁶Fotografía tomada por Walter Rodríguez en el entrenamiento del Club deportivo Comunidad del Samán en el año 2015.

⁹⁷ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 33.



14. Realizando la recepción a dos manos⁹⁸.

La finta o amague

Es una acción de juego que pretende engañar mediante gestos y movimientos⁹⁹. A continuación se muestra en una fotografía.

⁹⁸Fotografía tomada por Ultimate Cali en la 4ta versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2015.

⁹⁹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 64.



15. Realizando la finta o amague¹⁰⁰.

Caído

Se refiere a que el Frisbee tuvo contacto con el piso¹⁰¹.A continuación se muestra en una fotografía.

¹⁰⁰Fotografía tomada por Ultimate Cali en la 4ta versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2015.

¹⁰¹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 64.



16. Frisbee en el suelo o caído¹⁰².

Chequeo

Es la señal que indica el reinicio del juego¹⁰³. A continuación se muestra en una fotografía.

¹⁰²Fotografía tomada por Walter Rodríguez en un entrenamiento del Club Deportivo Comunidad del Samán en el año 2015.

¹⁰³ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 64.



17. Realizando un chequeo¹⁰⁴.

Contacto

Es la acción de tocar a otra persona dentro del juego, se puede entender como una falta¹⁰⁵. A continuación se muestra en una fotografía.

¹⁰⁴ Fotografía tomada por Jessica Campuzano de Champions Fotografía Deportiva en la 4ta versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2015.

¹⁰⁵ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 64.



18. Realizando una contacto¹⁰⁶.

Conteo

Es la acción de contar números de 1 a 10. Ésta señal auditiva le indica al jugador que tiene posesión del Frisbee que sólo tiene 10 segundos para realizar un pase, de lo contrario perderá la posesión¹⁰⁷. A continuación se muestra en una fotografía.

¹⁰⁶Fotografía tomada por Ultimate Cali en la 4ta versión del Torneo Comunidad del Samán en el 2015.

¹⁰⁷ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 64.



19. Realizando un conteo¹⁰⁸.

Copa

Esta es una forma de defensa que emplea tres jugadores para interceptar el Frisbee¹⁰⁹. A continuación se muestra en una fotografía.

¹⁰⁸Fotografía tomada por Ultimate Cali en la 4ta versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2015.

¹⁰⁹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 64.



20. Realizando la defensa en copa¹¹⁰.

Despliegue

Se refiere a uno o varios desplazamientos que realizan los jugadores en defensa o ataque para distribuirse por todo el campo de juego o la zona de la cancha que se demande¹¹¹. A continuación se muestra en una fotografía.

¹¹⁰Fotografía tomada por Robbie Díaz en la 3ra versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2014.

¹¹¹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 64.



21. Realizando despliegue¹¹².

Down

Este término se utiliza durante el desarrollo del juego para indicar que el pase realice hacia atrás, es decir que se evada la presión de la defensa cediendo terreno de ataque¹¹³. A continuación se muestra en una fotografía.

¹¹²Fotografía tomada por Jessica Campuzano de Champions fotografía Deportiva en la 4ta versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2015.

¹¹³ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 64.



22. Realizando un pase al down¹¹⁴.

Falta

Este término se emplea durante el desarrollo del juego para indicar una sanción al reglamento¹¹⁵. A continuación se muestra en una fotografía.

¹¹⁴Fotografía tomada por Ultimate Cali en la 4ta versión del Torneo Comunidad Samán en el año 2015.

¹¹⁵ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 64.



23. Realizando una falta¹¹⁶.

Intercepción

Es una acción en el Ultimate Frisbee en la que pierde posesión del Frisbee. También se conoce como Frisbee caído¹¹⁷. A continuación se muestra en una fotografía.

¹¹⁶Fotografía tomada por Jessica Campuzano de Champions Fotografía Deportiva en la 4ta versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2015.

¹¹⁷ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 65.



24. Realizando una intercepción¹¹⁸.

L

En el Ultimate Frisbee la *ele* indica una posición estratégica que adoptan los jugadores en el campo de juego¹¹⁹. A continuación se muestra en una fotografía.

¹¹⁸Fotografía tomada por Walter Rodríguez en un entrenamiento del Club Deportivo Comunidad del Samán en el año 2015.

¹¹⁹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 65.



25. Realizando un corte en ele para atapar el frisbee¹²⁰.

Layout

Es un salto horizontal que consiste en despegar con los pies y aterrizar con el dorso del cuerpo para recepcionar un Frisbee¹²¹. A continuación se muestra en una fotografía.

¹²⁰Fotografía tomada por Walter Rodríguez en un entrenamiento del Club Deportivo Comunidad del Samán en el año 2015.

¹²¹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 65.



26. Realizando layout¹²².

Llamado

Esta expresión se emplea en el Ultimate Frisbee para indicar una violación al reglamento durante el juego¹²³. A continuación se muestra en una fotografía

¹²²Fotografía tomada por Jessica Campuzano de Champions Fotografía Deportiva en la 4ta versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2015.

¹²³ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 65.



27. Realizando un llamado¹²⁴.

Marcar

Esta palabra se emplea en algunas ocasiones para hacer referencia al objetivo que tiene los jugadores con el rol de defensa¹²⁵. A continuación se muestra en una fotografía.

¹²⁴Fotografía tomada por Jessica Campuzano de Champions Fotografía Deportiva en la 4ta versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2015.

¹²⁵ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 65.



28. Realizando la acción de marcar¹²⁶.

Pase

Es una acción de juego que involucra a dos jugadores, consiste en lanzar el Frisbee para que otro lo recepcione¹²⁷. A continuación se muestra en una fotografía.

¹²⁶Fotografía tomada por Jessica Campuzano de Champions Fotografía Deportiva en la 4ta versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2015.

¹²⁷ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 65.



29. Realizando un pase de backhand¹²⁸.

Pie de pivó

Es el nombre que se le designa a la extremidad del jugador que puede mover cuando tiene la posesión del Frisbee¹²⁹. A continuación se muestra en una fotografía.

¹²⁸ Fotografía tomada por Jessica Campuzano de Champions Fotografía Deportiva en el Torneo Comunidad del Samán en el año 2015.

¹²⁹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 65.



30. Realizando pie pívot¹³⁰.

Pivotear

Es la acción de mover el pie izquierdo de un lado a otro sin levantar el pie derecho o viceversa¹³¹. A continuación se muestra en una fotografía.

¹³⁰ Fotografía tomada por Jessica Campuzano de Champions fotografía Deportiva en la 4ta versión del Torneo comunidad del Samán en el año 2015.

¹³¹ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 65.



31. Realizando el gesto de pivotear¹³².

Pull

Es el nombre que se le da al saque inicial en el Ultimate Frisbee. Consiste en un lanzamiento del Frisbee desde una zona de gol hasta otra¹³³. A continuación se muestra en una fotografía.

¹³²Fotografía tomada por Jessica Campuzano de Champions Fotografía Deportiva en la 4ta versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2015.

¹³³ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 65.



32. Realizando un pull¹³⁴.

Zona

Es una expresión que indica la forma de ejercer la defensa durante el juego. Consiste en ocupar los espacios libres en el campo de juego¹³⁵. A continuación se muestra en una fotografía.

¹³⁴ Fotografía tomada por Viviana Tavera en la 3ra versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2014.

¹³⁵ TEJADA, Cristiam Paul. Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. p. 65.



33. Realizando defensa en zona¹³⁶.

¹³⁶Fotografía tomada por Viviana Tavera en la 3ra versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2014.

8. MARCO TEÓRICO

Para realizar el plan de entrenamiento el autor se ha basado en el libro de Michael Baccarini y Tiina Booth el cual se llama Essential Ultimate Teaching, Coaching, playing publicado en el año 2008, el cual habla en el primer capítulo sobre que es el Ultimate, la historia del deporte, las bases del juego, cuales son los equipamientos que se deben utilizar a la hora de practicar el Ultimate, la responsabilidad que tiene cada jugador de Ultimate dentro y fuera de la cancha.

El segundo capítulo habla sobre las diferentes partes que componen un disco o frisbee, los conceptos básicos que se deben tener en cuenta para poder realizar un buen lanzamiento del frisbee, explicada muy detalladamente la técnica de cada uno de los lanzamientos que existen en el Ultimate.

El tercer capítulo el tema son las diferentes recepciones, explica como en el capítulo dos muy detalladamente cada una de las recepciones que se utilizan en el Ultimate para atrapar el frisbee, y nos habla finalmente sobre cuáles son los errores más comunes a la hora de que un jugador recepcione el disco.

El cuarto capítulo habla sobre las habilidades individuales de los jugadores cuando su equipo tiene la posesión del disco, es decir, está atacando o son las habilidades ofensivas, las cuales son los lanzamientos, escoger un receptor, el pivotear y amagar, lanzar al espacio, romper la marca, cortar, las técnicas para cortar, el timing en los cortes, limpiar.

El quinto capítulo se refiere a las habilidades en equipo ofensivas, las cuales son el stack ofensivo, jugadas de gol, la transición de defensa a ataque y la zona ofensiva.

En el sexto capítulo se habla de las habilidades individuales defensivas que son el marcar el lanzador y marcar a los cortes.

El séptimo capítulo explica las habilidades en equipo defensiva, que son comunicación, marcar, zona defensiva, posiciones defensivas.

El capítulo 8 se refiere a un programa de acondicionamiento físico específico para el deporte del Ultimate frisbee, el cual trabaja las cuales físicas que son la resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.

El capítulo 9 habla de la preparación psicológica para competencia, la práctica, juegos para practicarla.

En el capítulo 10 explica cómo iniciar un programa de ultimate, que son los tipos de equipos cómo obtener soporte administrativo, como hacer que lleguen nuevos jugadores a un equipo. Cómo formar un equipo.

El autor también se basó en los libros de Cristiam Paul Tejada Otero los cuales se llaman Ultimate Frisbee Cartilla guía, la cual habla de cómo pasó las personas de jugar con amigos y familiares con el frisbee a practicar el Ultimate, los aspectos generales del deporte, la caracterización del Ultimate, la técnica de los lanzamientos, de las recepciones, los desplazamientos en la cancha, la defensa durante el juego, el salto vertical, el espacio de juego de este deporte, el tiempo de juego, la comunicación, el espíritu de juego, la promoción de valores a través del Ultimate, la estrategia, el reglamento básico, las organizaciones alrededor del Ultimate Frisbee que han apoyado la promoción de este deporte, las metodologías y los juegos que se puede utilizar para aprender los diferentes lanzamientos del disco, la enseñanza del juego, las características de la carga del entrenamiento táctico, cómo construir un frisbee.

Y por último el libro de Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento deportivo el cual nos habla sobre los fundamentos técnicos que en el Ultimate son la técnica individual la cual se compone de los movimientos básicos: la posición detenida, el pivoteo los desplazamientos y el salto. Los lanzamientos. La técnica colectiva que es el pase, la finta, el corte, la recepción, la defensa, el perfil, la defensa colectiva que es la copa y la zona, la posición en el campo según el atacante, el ataque colectivo el cual es el stack, la ele, la diagonal, el diamante, el rombo. También habla de la táctica, de los principios de entrenamiento, y al final hay unos test que se pueden realizar a los jugadores de Ultimate.

9. MARCO JURÍDICO LEGAL

La Constitución Política de 1991, en su artículo 52, modificado el por el acto legislativo 02 de agosto de 2000, dice que toda persona tiene derecho a la práctica deportiva y al aprovechamiento del tiempo libre y el Estado fomentará estas actividades.

La ley 181 de Enero 18 de 1995 es la ley Marco del deporte dice en su artículo 04 el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son fundamentales en la educación y la formación integral de la persona. También el artículo 15 de esta ley trata de que el deporte es la específica conducta humana caracterizada por la lúdica y de afán competitivo. Otro artículo, el 46, de la misma ley, plantea que el Sistema Nacional del Deporte es el conjunto de organismos, que permite el acceso de la comunidad al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Finalmente, en el artículo 47, se refiere a el Sistema Nacional del Deporte tiene como objetivo generar y brindar a la comunidad la oportunidad de participar en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

10. METODOLOGÍA

Método

Cualitativo porque la investigación cualitativa se le define como una actividad continua en la que no hay pasos ni final determinado, de tal forma que lo que es importante no se encuentra predeterminado por el investigador. El énfasis de la investigación no está en medir las variables involucradas en dicho fenómeno, sin en entenderlo. Se fundamenta en un proceso inductivo, es decir, explora y describe y después genera perspectivas teóricas, va de lo particular a lo general¹³⁷.

Tipo de estudio

Investigación aplicada por que es aquella que parte de una situación problemática que quiere ser intervenida y mejorada. Comienza con la descripción sistemática de la situación deficitaria, luego se enmarca en una teoría suficientemente aceptada de la cual se exponen los conceptos más importantes y pertinentes; posteriormente, la situación descrita se evalúa a la luz de esta teoría y se proponen secuencias de acción o un prototipo de solución¹³⁸.

Población y muestra

La población y muestra son 43 jugadores del Club Deportivo Comunidad del Samán de los cuales 28 son hombres y 15 son mujeres con edades entre 18 y 30 años.

¹³⁷ ALBERT Gómez, María José. La investigación educativa: claves teóricas, Madrid, McGraw- Hill, 2007. P. 171-172.

¹³⁸ Comunicación social y periodismo. Investigación aplicada. Universidad de la Sabana. 2011. P. 1.

Técnicas de colección de información

La etnografía deportiva: que es la descripción de los grupos que de alguna manera (como participantes u observadores) participan en el fenómeno deportivo¹³⁹.

El análisis documental: es la operación que consiste en seleccionar las ideas informativamente relevantes de un documento a fin de expresar su contenido sin ambigüedades para recuperar la información en él contenida. Esta representación puede ser utilizada para identificar el documento, para procurar los puntos de acceso en la búsqueda de documentos, para indicar su contenido o para servir de sustituto del documento. El análisis puede tomar la forma de un sumario, un resumen, un índice alfabético de materias o códigos sistemáticos¹⁴⁰.

¹³⁹ VERDEJO, David Mata. Etnografía del deporte. Aproximación antropológica a través del modelo de los horizontales: deporte central vs marginal. Madrid. Universidad Complutense de Madrid. 1997. p. 26.

¹⁴⁰ HERNÁNDEZ, Isabel. El análisis documental como eslabón fundamental para la eficiencia de los servicios de información. Monografías. Noviembre. 2010. p. 1.

Cronograma de Actividades

Actividades	Meses			
	1	2	3	4
Revisión Bibliográfica	X	X		
Reconocimiento Institucional	X	X		
Ajustes Metodológicos		X	X	X
Aplicación del Instrumento				X
Análisis de los Resultados				X
Informe Final		X	X	X

Tabla de presupuesto

Concepto	Cantidad	Valor unitario	Valor Total
Conos	20	\$2.500	\$50.000
Frisbees	10	\$30.000	\$300.000

11. CAPITULO 1

NIVEL DE FORMACIÓN TÉCNICA EN EL DEPORTE DEL ULTIMAFREE EN EL CLUB DEPORTIVO COMUNIDAD DEL SAMÁN

Introducción

En este primer capítulo se hablará en primer lugar de la historia del club de cómo cuando y donde se fundó, segundo se contará las dificultades que presenta la comunidad de acuerdo a la técnica del deporte, tercero se hará una caracterización del equipo, cuarto explica cómo se va realizar un test el cual se hace en parejas uno al frente del otro detrás de un y cono con un frisbee por pareja, ejecutarán 20 lanzamientos de backhand, 20 forehand y 20 hammer con el cual se quiere evidenciar el nivel de formación que tiene cada uno de los jugadores del club y mostrar con los resultados del test la necesidad que tiene la comunidad de perfeccionar la técnica en el Ultimate Frisbee para lograr ese objetivo que los jugadores tienen de llegar a ser un equipo elite en Colombia, y finalmente se comentará donde se aplicó el test ya mencionado.

Historia del Club

El equipo da sus inicios a mediados del año 2009, cuando un grupo de amigos estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia sede Palmira en ese tiempo se reunían para lanzar el Frisbee en la cacha de fútbol de la universidad y jugar con sus propias reglas, además de disfrutar momentos agradables.

Pasaron los días, y llega un compañero de ellos el cual fue persuadido por un practicante que en ese entonces jugaba en un equipo de la ciudad de Cali y le prestó el disco para que lo llevara a la universidad y así poder expandir el deporte.

Fue poco el tiempo que pasó hasta el fundador oficial del Club Deportivo Comunidad del Samán llamado Juan José Campos Villa y como lo apodaban sus amigos el costeño, también estudiante de la Universidad Nacional de Colombia al verlos lanzar el Frisbee en la cancha de fútbol del campus universitario toma la decisión de unirse al grupo y preguntarles si deseaban aprender a jugar el deporte del Ultimate Frisbee, ellos aceptaron la propuesta los cuales empezaron a aprender el deporte como tal.

Un día en el cual ellos tenían entreno el compañero Juan José llega con la idea de colocarle el nombre al equipo el cual ya he mencionado a los compañeros les gustó mucho.

Las dificultades del Club Deportivo Comunidad del Samán

Las dificultades que tiene los jugadores del club en la parte técnica y es lo que se quiere perfeccionar mediante la propuesta de un plan de entrenamiento para que la comunidad tenga un mejor rendimiento deportivo en las futuras competencias a las que desee ir, son la defensa que se enfatiza en el jugador que es el perfil y la defensa al disco que es el triangulo de defensa, los lanzamientos que son el tridente de lanzamientos enfatizando en lanzar al espacio, la técnica de corte sobre todo que el jugador aprenda a cortar al lado cerrado y lado abierto que depende del perfil que el jugador defensor desee defender, el taiming o el tiempo que es el momento en cual un jugador puede lanzarle el frisbee a su compañero que se ha liberado de su marca.

Caracterización de los Jugadores del Club Deportivo Comunidad del Samán

Las personas que integran el club son mujeres y hombres que son estudiantes universitarios que la mayoría son estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia y de la Universidad del Valle, en las edades entre 18 y 30 años; pesan

alrededor de los 55 y 65 kg; la talla está entre 1.60 y 1.70 cm; los años de práctica de algunos jugadores son de 5 años otros que son los más experimentados en el equipo, otros llevan 4 y 3 años que son la mayoría de jugadoras en el club y por último los jugadores nuevos que tiene la comunidad que llevan 1 año practicando el deporte del Ultimate Frisbee.

Test de la técnica de lanzamientos y recepción

Evalúa la técnica de los lanzamientos y recepciones de dos jugadores al mismo tiempo. También clasifica a los jugadores en nivel principiante, medio o avanzado. Consiste en realizar 20 pases en pareja. Durante los 20 pases sólo se cuentan los lanzamientos que se reciben, es decir, sin que el frisbee caiga al piso. El evaluador debe tener en cuenta el nivel de experiencia de los jugadores para que el desempeño del jugador no influya en el resultado final del test. El test aplica para lanzamientos de backhand, forehand y hammer, en hombres y mujeres.

Materiales: 1 Frisbee, 2 conos, cinta métrica.

Clasificación de la técnica	Número de recepciones	Jugador principiante	Jugador medio	Jugador Avanzado
Regular	< 7	Entre 10	Entre 30	Entre 40
Buena	8 y 15	metros de	metros de	metros de
Excelente	>16	distancia	distancia	distancia

Aplicación del test de la técnica de lanzamientos y recepción

El test se aplicó a los jugadores del Club Deportivo Comunidad del Samán el día 27 de abril de 2015 a las 6:30 pm en el Instituto Municipal del deporte y la Recreación de Palmira – Imder Palmira donde la comunidad realiza los entrenamientos.

Los resultados del test

En el nivel principiante donde realizaron el test 5 parejas es decir 10 jugadores que es el 100% de jugadores que tiene el club en este nivel el promedio en el lanzamiento de backhand fue 18 recepciones que significa que según la clasificación del test es excelente, en el lanzamiento de forehand 18 recepciones que también significa excelente, en el lanzamiento de hammer el promedio es 17 recepciones que se clasifica como excelente; en el nivel medio en el cual la mayoría de los jugadores de la comunidad están los cuales lo hicieron 10 parejas que son 20 jugadores que equivale al 90% de jugadores del equipo el promedio en el lanzamiento de backhand fue de 18 recepciones que se clasifica como excelente, en el lanzamiento de forehand el promedio fue 18 recepciones que se clasifica como excelente, en el lanzamiento de hammer el promedio fue de 15 lanzamientos que significa que es bueno; en el nivel avanzado 3 parejas realizaron el test que son 6 jugadores que el porcentaje es el 100% de los jugadores del club en este nivel el promedio en el lanzamiento de backhand fue 16 recepciones que significa que es bueno, en el lanzamiento de forehand el promedio fue 18 recepciones que se clasifica como excelente, en el lanzamiento de hammer el promedio fue 16 recepciones que significa que es bueno.

La conclusión del test es que la mayoría de los jugadores tienen buena técnica, están en el nivel medio, pocos jugadores están en el nivel avanzado y es por esta razón se debe seguir entrenando la técnica para que todos lleguen al nivel

avanzado en el cual se evidencia la necesidad de plantear la propuesta de un plan de entrenamiento que perfeccione la técnica.

Después de dar a conocer al lector sobre la historia, las características de los jugadores, las dificultades referente a la técnica en el deporte del Ultimate y evidenciar mediante el test y los resultados del mismo la necesidad de perfeccionar la técnica en los jugadores de esta comunidad ultimatera a continuación se presenta el capítulo dos que es la propuesta de un plan de entrenamiento con el cual el Club Deportivo Comunidad del Samán podrá perfeccionar su técnica para este deporte.

12. CAPITULO 2

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA DEL ULTIMATE FRISBEE

En este segundo capítulo el lector se encontrará con la propuesta del plan de entrenamiento que se planificó a dos meses. El plan empieza el 2 de febrero y termina el 29 de marzo, son ocho (8) semanas en los cuales se planteó trabajar tres veces a la semana y en total se trabajó 24 sesiones de entrenamiento. En las primeras dos semanas el tema que se trabajó fue la defensa al jugador enfatizando la defensa al disco o Frisbee que es el triangulo de defensa, las siguientes dos semanas el tema tratado fue la técnica de corte las cuales son corte en zig – zag, en forma de ele, cortando formando una u, en línea recta, en diagonal , doble diagonal haciendo énfasis en el corte del lado cerrado y lado abierto, las otras dos semanas el tema propuesto fue el tiempo (timing) que es el momento en el cual el jugador que tiene la posesión del frisbee lo lanza a su compañero que sale a cortar y las últimas dos semanas el tema fue que el jugador llegue a lanzar el frisbee o disco al espacio donde su compañero desee cortar evitando que el jugador defensor le intercepte el Frisbee.

Plan escrito de entrenamiento del perfeccionamiento de la técnica en el Ultimate Frisbee

Duración: 2 meses

Frecuencia: Tres veces a la semana (24 sesiones de entrenamiento)

Fecha de inicio: Febrero 2de 2015

Fecha de finalización: Marzo 29 de 2015

Materiales: Conos y Frisbees

Semana 1 febrero 2 – 8

Fecha: Febrero 2 de 2015

Tema: Triangulo de defensa

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una enfrente de la otra. Los dos primeros jugadores que cada hilera uno va tener el Frisbee el otro va salir corriendo hasta el otro lado a defender realizando el triángulo de defensa y va a dar un perfil en este el forehand dejando lanzar el disco por el backhand. La segunda persona de la hilera donde salió el primero a defender es el receptor del frisbee. A continuación se muestra en una fotografía.



34. Realizando el triangulo de defensa¹⁴¹.

Ejercicio 2: igual al anterior pero esta vez el perfil es backhand dejando lanzar el forehand.

Ejercicio 3: Hacer dos hileras una donde están los cortes y la otra donde están los lanzadores. Un jugador va a lanzar el frisbee otro jugador de la misma hilera realiza la defensa en triangulo, con el perfil forehand y luego va a lanzar el disco. El jugador que corta lo realiza de forma diagonal.

Ejercicio 4: Igual al anterior pero el perfil es backhand.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

¹⁴¹Fotografía tomada por Walter Rodríguez en un entrenamiento del Club Deportivo Comunidad del Samán en el año 2015.

Fecha: Febrero 5 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Hacer dos hileras una donde están los cortes y la otra donde están los lanzadores. Un jugador va a lanzar el frisbee otro jugador de la misma hilera realiza la defensa en triangulo, con el perfil forehand y luego va a lanzar el disco. El jugador que corta lo realiza de forma diagonal y también tiene un jugador defensor que va con el mismo perfil.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero el perfil es backhand.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras una donde están los cortes y la otra donde están los lanzadores. Un jugador va lanzar el frisbee otro jugador de la misma hilera ejecuta la defensa en triangulo, con el perfil forehand y luego va a lanzar el disco. El jugador que corta lo realiza en forma de ele.

Ejercicio 4: Igual anterior pero el perfil es backhand.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Fecha: Febrero 7 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras en donde están una los cortes y la otra los lanzadores. Un jugador va lanzar el disco otro jugador de la misma hilera defiende en triangulo, con el perfil forehand y luego va a lanzar el disco. El jugador que corta lo hace en forma de ele y también tiene una marca que va con el mismo perfil.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero el perfil es backhand.

Ejercicio 3: Hacer dos hileras en donde están los cortadores y la otra los lanzadores. Un jugador va alanzar el disco otro jugador de la misma hilera realiza el triangulo de defensa, con el perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma de una u hasta el otro cono donde recibirá el frisbee.

Ejercicio 4: Igual al anterior pero el perfil es backhand.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general.

Semana 2 febrero 9 – 15

Fecha: febrero 9 de 2015

Tema: triangulo de defensa

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: realizar dos hileras una de jugadores que son los cortes y la otra de jugadores que lanzan el disco. Un jugador tiene el frisbee y otro jugador de la misma hilera ejecuta el triangulo de defensa con el perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma de u y también tiene una marca que va con el mismo perfil. A continuación se muestra en una fotografía.



35. Realizando el triangulo de defensa¹⁴².

¹⁴² Fotografía tomada por Walter Rodríguez en un entrenamiento del Club Deportivo Comunidad del Samán en el año 2015.

Ejercicio 2: El mismo ejercicio anterior pero con el perfil backhand.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras. Una de jugadores que son los cortes y la otra que son los jugadores lanzadores. Un jugador tiene el frisbee y el otro jugador de la misma hilera hace el triangulo de defensa con el perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma de doble diagonal recibe el disco y se lo lanza a otro compañero que corta en diagonal.

Ejercicio 4: Igual al anterior pero con el perfil backhand.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Fecha: Febrero 12 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras. Una de jugadores que son cortes y la otra de jugadores que son los lanzadores. Un jugador tiene el frisbee y el otro de la misma hilera ejecuta el triangulo de defensa con el perfil de forehand. El jugador que

corta lo hace en línea recta y también tiene una marca, recibe el disco su marca en triángulo, el jugador lanza el frisbee a su compañero que corta en diagonal.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero con el perfil es backhand.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras. Una de lanzadores y otra de cortes. Un jugador tiene el frisbee y un jugador de la otra hilera sale corriendo a defender practicando el triángulo de defensa con el perfil forehand. El jugador que corta lo hace en diagonal recibe el disco lo lanza a su compañero que corta en doble diagonal.

Ejercicio 4: Igual al anterior pero con el otro perfil.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Fecha: Febrero 14 de 2015

Fase final

- Movilidad articular
- Activación cardíaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que son los cortes y la otra de los lanzadores: Un jugador tiene el frisbee y el otro de la otra hilera sale corriendo a defender en forma de triángulo con el perfil forehand. El jugador que corta lo hace en doble diagonal tiene una marca cuando reciba debe también defender

realizando el triangulo de defensa, el que recibe lanza el disco a su compañero que corta en ele.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero con el otro perfil.

Ejercicio 3: Realizar las mismas dos hileras. Un jugador tiene el frisbee y el otro de la otra hila sale corriendo a defender en forma de triangulo con el perfil forehand. El jugador que corta lo hace en línea recta recibe el disco hace un amague a su compañero que corta en diagonal y luego al fondo.

Ejercicio 4: Igual al anterior pero el perfil es backhand.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Semana 3 febrero 16 – 22

Tema: Técnica de corte lado cerrado lado abierto

Fecha: Febrero 16 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que son los cortes y la otra son los jugadores que lanzan. Un jugador tiene el frisbee y el otro jugador de la misma hilera ejecuta triangulo de defensa con el perfil forehand. El jugador que corta lo hace en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto recibe el disco tiene una marca que realiza el triangulo de defensa con el mismo perfil hace un amague a su compañero que corta en diagonal y luego al fondo donde recibirá el frisbee, este jugador también tiene marca. A continuación se muestra en una fotografía.



36. Realizando la técnica de corte al lado cerrado y lado abierto¹⁴³.

Ejercicio 2: Igual anterior con el perfil backhand.

¹⁴³ Fotografía tomada por Walter Rodríguez en un entrenamiento del Club Deportivo Comunidad del Samán.

Ejercicio 3: Realizar las mismas dos hileras. Un jugador tiene el frisbee y el otro jugador de la misma hilera ejecuta el triangulo de defensa con el perfil forehand. El jugador que corta al fondo y luego al frente en línea recta.

Ejercicio 4: Igual al anterior pero con el perfil backhand.

Fase final

- Juego
- Estiramiento

Fecha: Febrero 19 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hilera una de jugadores que lanzan y la otra de jugadores que cortan. Un jugador tiene el frisbee y el otro jugador de la misma hilera hace triangulo de defensa con el perfil forehand. El jugador corta al fondo y luego al frente en línea recta, este jugador tiene marca, recibe el frisbee y sale otro jugador que corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto, también tiene marca debe defender el mismo perfil.

Ejercicio 2: Igual anterior pero el otro perfil.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras una de jugadores que lanzan y la otra de jugadores que cortan. Un jugador tiene el frisbee y el otro de la misma hilera hace

triangulo de defensa con el perfil forehand. El jugador corta en forma de ele este jugador tiene marca, recibe el frisbee y sale otro jugador que corta en diagonal primero el lado cerrado y luego lado abierto, también tiene marca que debe defender el mismo perfil practicando el triangulo de defensa, sale otro jugador que corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y finalmente al fondo donde recibirá el disco.

Ejercicio 4: Igual al anterior pero con el perfil backhand.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Fecha: Febrero 21 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que lanzan y la otra de jugadores que cortan. Un jugador que tiene el frisbee y el otro jugador de la misma hilera hace triangulo de defensa con el perfil forehand. El jugador que corta

primero al fondo y después regresa a cortar en diagonal al lado cerrado y luego lado abierto donde recibirá el disco.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero el otro perfil.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras una de jugadores que son los que lanzan y la otra que son los jugadores que cortan. Un jugador que tiene el frisbee recibe una marca en triangulo con el perfil forehand. El jugador que corta lo ejecuta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto, también tiene una marca que debe defender el mismo perfil.

Ejercicio 4: Igual al anterior practicando el otro perfil.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Semana 4 Febrero 23 – Marzo 1

Tema: Técnica de corte lado cerrado y lado abierto

Fecha: Febrero 23 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que lanzan y la otra de jugadores que cortan con el perfil de forehand. El jugador que tiene frisbee recibe una marca en triangulo con el perfil de forehand. El jugador que corta lo hace en diagonal primero el lado cerrado y luego lado abierto recibe el disco hace un amague mientras sale otro jugador corta en doble diagonal y recibe el disco, el primer jugador corta al fondo y allí recibe el frisbee. A continuación se muestra en una fotografía.



37. Realizando la técnica de corte al lado cerrado y lado abierto¹⁴⁴.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero cambiando al otro perfil.

Ejercicio 3: Realizar las mismas dos hileras. El jugador que tiene el frisbee lo marca un jugador en triangulo de defensa con el perfil forehand. El jugador que

¹⁴⁴ Fotografía tomada por Walter Rodríguez en un entrenamiento del Club Deportivo Comunidad del Samán en el año 2015.

corta lo hace en diagonal primero lado cerrado y luego al lado abierto recibe el frisbee, tiene una marca que ejecuta también defiende en triangulo, el lanzador realiza un amague mientras sale el otro jugador que corta en forma de ele y recibe el disco, el primer jugador corta al fondo y allí recibe el frisbee manteniendo su marca.

Ejercicio 4: Igual al anterior pero con el otro perfil.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Fecha: Febrero 26 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que lanzan y la otra de jugadores que cortan. Un jugador que tiene el frisbee recibe una marca que ejecuta el triangulo de defensa con el perfil de forehand. El jugador que corta lo hace en diagonal primero al lado cerrado y luego al lado abierto recibe el frisbee hace un amague mientras sale otro jugador que corta en forma de u y recibe el disco.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero cambiando el perfil.

Ejercicio 3: Realizar las mismas dos hileras. Un jugador que tiene el frisbee y otro jugador que hace el triangulo de defensa con el perfil forehand. El jugador que corta lo hace en diagonal primero al lado cerrado y luego al lado abierto recibe el disco, tiene una marca que también practica defensa en triangulo, el jugador realiza un amague y lanza el frisbee el otro jugador sale corta en doble diagonal y recibe el disco, también tiene marca.

Ejercicio 4: Igual al anterior con el otro perfil.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Fecha: Febrero 28 de 2015

Fase inicial

Ejercicio 1: Realizar las mismas dos hileras. Un jugador tiene el frisbee y el otro jugador de la misma hilera hace triangulo de defensa con el perfil forehand. El jugador que corta lo hace diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto recibe el disco, tiene una marca que también defiende en forma de triangulo, el jugador realiza un amague y lanza el frisbee el otro jugador sale corta en línea recta y recibe el disco, también tiene marca, y finalmente sale otro jugador que corta al fondo.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero con el otro perfil.

Ejercicio 3: Realizar las mismas dos hileras. Un jugador tiene el frisbee y el otro jugador de la misma hilera hace triangulo de defensa con el perfil forehand. El jugador que corta lo hace diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto recibe el disco, tiene una marca que también defiende en forma de triangulo, el jugador realiza un amague y lanza el frisbee el otro jugador sale corta en línea recta y recibe el disco, también tiene marca, sale otro jugador que corta al fondo con marca pero no recibe y finalmente sale otro que corta también al fondo pero si recibe.

Ejercicio 4: Igual al anterior pero el otro perfil.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Semana 5 Marzo 2 – 8

Tema: Tiempo (timing)

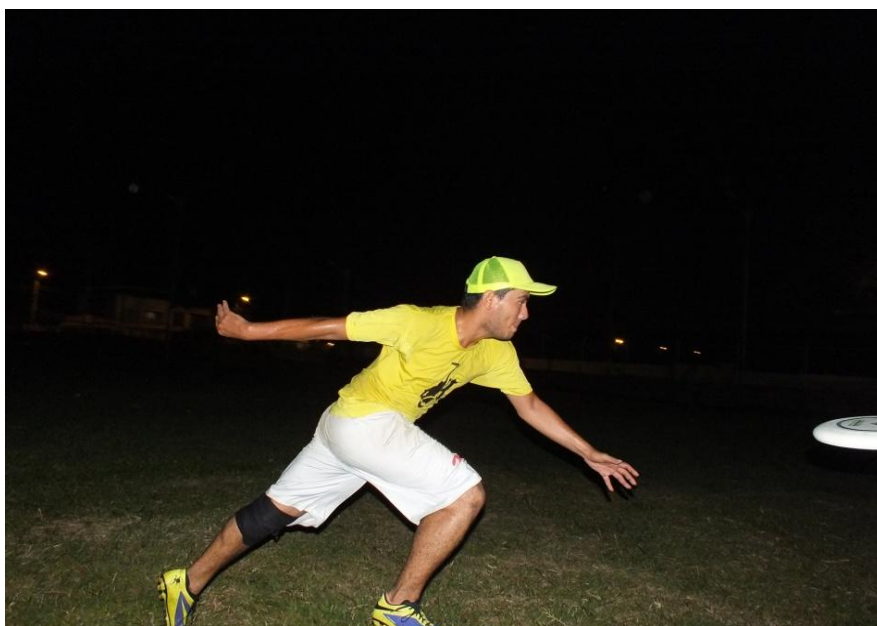
Fecha: Marzo 2 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee otro jugador de la misma hilera realiza la defensa en triangulo con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en zig-zag y recibe el disco. A continuación se muestra en una fotografía.



38. Realizando timing¹⁴⁵.

Ejercicio 2: Igual cambiando el perfil a backhand.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee otro jugador de la misma hilera realiza la defensa en triangulo con perfil forehand. El jugador que corta tiene marca, lo hace en zig-zag y recibe el disco.

Ejercicio 4: Igual al anterior con el otro perfil.

¹⁴⁵ Fotografía tomada por Walter Rodríguez en un entrenamiento del Club Deportivo Comunidad del Samán en el año 2015.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Fecha: Marzo 5 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee otro jugador de la misma hilera realiza la defensa en triangulo con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en zig-zag y recibe el disco. El otro jugador que sale corta diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el frisbee.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero con el perfil backhand.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee otro jugador de la misma hilera realiza la defensa en triangulo con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en zig-zag y recibe el disco y tiene una marca que le defenderá en forma de triangulo.

El otro jugador que sale corta, diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el frisbee, tiene marca.

Ejercicio 4: Igual al anterior cambiando de perfil.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Fecha: Marzo 7 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee otro jugador de la misma hilera realiza la defensa en triangulo con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco. El segundo jugador que sale corta en línea recta y recibe el frisbee. El tercer corte lo hace en zigzag y recibe el disco.

Ejercicio 2: Igual anterior pero otro perfil.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee otro jugador de la misma hilera

realiza la defensa en triangulo con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco, tiene una marca que le defenderá en triangulo. El segundo jugador que sale corta en línea recta y recibe el frisbee, también tiene marca que a su vez defenderá en forma de triangulo. El tercer corte lo hace en zigzag y recibe el disco y también tiene marca.

Ejercicio 4: Igual al anterior pero cambiando el perfil.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Semana 6 Marzo 9 – 15

Tema: Tiempo (timing)

Fecha: Marzo 9 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee otro jugador de la misma hilera realiza la defensa en triangulo con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco. El segundo jugador que sale corta en forma de ele y recibe el frisbee y lo lanza. El tercer corte lo hace en forma de u y recibe el disco. Y finalmente el cuarto corte va al fondo a recibir el frisbee. A continuación se muestra en una fotografía.



39. Realizando timing¹⁴⁶.

¹⁴⁶ Fotografía tomada por Ultimate Cali en la 4ta versión del Torneo Comunidad del Samán en el año 2015.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero con el perfil backhand.

Ejercicio3: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee otro jugador de la misma hilera realiza la defensa en triangulo con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco la marca le defiende en triangulo. El segundo jugador que sale corta en forma de ele y recibe el frisbee y lo lanza, tiene una marca que va defender en forma de triangulo. El tercer corte lo hace en forma de u y recibe el disco también tiene marca y le defenderán en triangulo. Y finalmente el cuarto corte va al fondo a recibir el frisbee, también tiene marca.

Ejercicio 4: Igual al anterior cambiando el perfil.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Fecha: Marzo 12 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee otro jugador de la misma hilera realiza la defensa en triangulo con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma diagonal y recibe el disco. El segundo jugador que sale corta en forma diagonal primero lado abierto y luego lado cerrado y recibe el frisbee y lo lanza. El tercer corte lo hace en forma de ele y recibe el disco. El cuarto corte lo realiza en línea recta y recibe el disco. Y finalmente el quinto corte va al fondo a recibir el frisbee.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero con el perfil de backhand.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee otro jugador de la misma hilera realiza la defensa en triangulo con el perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma diagonal y recibe el disco, va tener una marca que le defenderá en forma de triangulo. El segundo jugador que sale corta en forma diagonal primero lado abierto y luego lado cerrado y recibe el frisbee y lo lanza, también tiene una marca que le defenderá en triangulo. El tercer corte lo hace en forma de ele y recibe el disco también una marca y le defenderá de la misma forma. El cuarto corte lo realiza en línea recta y recibe el disco, también tiene marca que practicará el triangulo de defensa. Y finalmente el quinto corte va al fondo a recibir el frisbee, también tiene una marca.

Ejercicio 4: Igual al anterior con el perfil backhand.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Fecha: Marzo 14 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee otro jugador de la misma hilera realiza la defensa en triangulo con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco y lo lanza. El segundo jugador que sale corta en forma de ele y recibe el frisbee y lo lanza. El tercer corte lo hace en forma de u y recibe el disco y lo lanza. El cuarto corte lo realiza en zig – zag y recibe el disco y lo lanza. El quinto corte lo realiza en línea recta y recibe el frisbee y lo lanza. El sexto corte es el primer jugador que tenía el disco y corta hasta el fondo y va con su marca.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero cambiando el perfil.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee otro jugador de la misma hilera realiza la defensa en triangulo con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en

forma diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco y lo lanza, tiene marca y se practica la defensa en triangulo. El segundo jugador que sale corta en forma de ele y recibe el frisbee y lo lanza, también tiene marca que le defenderá en triangulo. El tercer corte lo hace en forma de u y recibe el disco y lo lanza también tiene marca y lo hace en forma de triangulo. El cuarto corte lo realiza en zig – zag y recibe el disco y lo lanza, tiene marca y lo hace en forma de triangulo. El quinto corte lo realiza en línea recta y recibe el frisbee y lo lanza, tiene marca y lo hace en forma de triangulo. El sexto corte es el primer jugador que tenía el disco y corta hasta el fondo y va con su marca.

Ejercicio 4: Igual pero cambiando de perfil.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Semana 7 marzo 16 – 22

Tema: Lanzamiento al espacio

Fecha: Marzo 16 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee el otro jugador de la otra hilera sale corriendo a realizar el triangulo de defensa con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco al espacio. A continuación se muestra una fotografía.



40. Realizando la recepción del lanzamiento al espacio¹⁴⁷.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero con el perfil backhand.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee el otro jugador de la otra hilera sale

¹⁴⁷ Fotografía tomada por Ultimate Cali en el Torneo Comunidad del Samán en el año 2015.

corriendo a realizar el triangulo de defensa con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en diagonal y recibe el disco al espacio.

Ejercicio 4: Igual al anterior pero cambiando el perfil.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Fecha: Marzo 19 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee el otro jugador de la otra hilera sale corriendo a realizar el triangulo de defensa con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma de ele y recibe el disco al espacio. El segundo jugador que corta lo hace diagonal y recibe el frisbee en el espacio.

Ejercicio 2: Igual pero el otro perfil.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee el otro jugador de la otra hilera sale corriendo a realizar el triangulo de defensa con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma de ele y recibe el disco al espacio y luego lanza, va tener una marca que le defenderá en forma de triangulo. El segundo jugador que corta lo hace diagonal y recibe al espacio, también tiene marca.

Ejercicio 4: Igual al anterior cambiando el perfil.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Fecha: Marzo 21 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee el otro jugador de la otra hilera sale corriendo a realizar el triangulo de defensa con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma de diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco al espacio. El segundo jugador que corta lo hace en zig – zag y recibe al espacio. El tercer jugador que corta en forma de u y recibe el disco al espacio.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero el perfil es backhand.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee el otro jugador de la otra hilera sale corriendo a realizar el triangulo de defensa con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma de diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco al espacio y lo lanza, tiene una marca que le defenderá en forma de triangulo. El segundo jugador que corta lo hace en zig – zag y recibe al espacio y luego lanza, va a tener una marca que defenderá en forma de triangulo. El tercer jugador que corta en forma de u y recibe el disco al espacio, también tiene una marca.

Ejercicio 4: Igual al anterior pero con el otro perfil.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Semana 8 marzo 23 – 29

Tema: Lanzamiento al espacio

Fecha: Marzo 23 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee el otro jugador de la otra hilera sale corriendo a realizar el triangulo de defensa con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma de diagonal y recibe el disco al espacio. El segundo jugador que corta lo hace en forma de ele y recibe al espacio. El tercer jugador que corta en doble diagonal y recibe el disco al espacio. El cuarto jugador que corta lo hace en forma de zig – zag y recibe el disco al espacio. A continuación se muestra en una fotografía.



41. Realizando la recepción del lanzamiento al espacio¹⁴⁸.

Ejercicio2: Igual al anterior pero con el perfil backhand.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee el otro jugador de la otra hilera sale corriendo a realizar el triangulo de defensa con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma de diagonal y recibe el disco al espacio y lo lanza, tiene una marca que le defenderá en forma de triangulo. El segundo jugador que corta lo hace en forma de ele y recibe al espacio y luego lanza, va a tener una marca que defenderá en forma de triangulo. El tercer jugador que corta en doble diagonal y recibe el disco al espacio y lo lanza, tiene una marca que le defenderá practicando el triangulo de defensa. El cuarto jugador que corta lo hace en zig – zag y recibe el disco al espacio, también tiene una marca.

¹⁴⁸ Fotografía tomada por Ultimate Cali en el Torneo de la Comunidad del Samán en el año 2015.

Ejercicio 4: igual al anterior cambiando el perfil.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Fecha: Marzo 26 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee el otro jugador de la otra hilera sale corriendo a realizar el triangulo de defensa con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma de diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco al espacio. El segundo jugador que corta lo hace en diagonal y recibe el frisbee al espacio. El tercer jugador que corta en línea recta y recibe el disco al espacio. El cuarto jugador que corta lo hace en forma de u y recibe el disco al espacio. El quinto jugador que corta va al fondo y recibe el frisbee en el espacio.

Ejercicio 2: Igual al anterior pero con el otro perfil.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee el otro jugador de la otra hilera sale corriendo a realizar el triangulo de defensa con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma de diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco al espacio y lo lanza, tiene una marca que le defenderá en forma de triangulo. El segundo jugador que corta lo hace diagonal y recibe al espacio y luego lanza, va a tener una marca que defenderá en forma de triangulo. El tercer jugador que corta en línea recta y recibe el frisbee al espacio y lo lanza, tiene una marca que le defenderá practicando el triangulo de defensa. El cuarto jugador que corta lo hace en forma de u y recibe el disco al espacio y lo lanza, tiene una marca. El quinto jugador corta al fondo y recibe el frisbee al espacio, también tiene una marca.

Ejercicio 4: Igual al anterior pero con el perfil backhand.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Fecha: Marzo 28 de 2015

Fase inicial

- Movilidad articular
- Activación cardiaca
- Estiramiento general

Fase central

Ejercicio 1: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee el otro jugador de la otra hilera sale corriendo a realizar el triangulo de defensa con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma de diagonal y recibe el disco al espacio. El segundo jugador que corta lo hace en zig – zag y recibe el frisbee al espacio. El tercer jugador que corta en forma de ele y recibe el disco al espacio. El cuarto jugador que corta lo hace en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el frisbee al espacio. El quinto jugador que corta en línea recta y recibe el frisbee en el espacio. El sexto jugador que corta es el primero que tenía el disco y va cortar al fondo y recibe al espacio, va mantener su marca.

Ejercicio 2: Igual al anterior cambiando el perfil.

Ejercicio 3: Realizar dos hileras una de jugadores que son los lanzadores y la otra que son los cortes. Un jugador tiene el frisbee el otro jugador de la otra hilera sale corriendo a realizar el triangulo de defensa con perfil forehand. El jugador que corta lo hace en forma de diagonal y recibe el disco al espacio y lo lanza, tiene una marca que le defenderá en forma de triangulo. El segundo jugador que corta lo hace zig – zag y recibe al espacio y luego lanza, va a tener una marca que defenderá en forma de triangulo. El tercer jugador que corta en forma de ele y recibe el frisbee al espacio y lo lanza, tiene una marca que le defenderá practicando el triangulo de defensa. El cuarto jugador que corta lo hace en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco al espacio. El quinto jugador corta lo realiza en línea recta y recibe el frisbee al espacio y lo lanza, tiene una marca que realizará el triangulo de defensa. El sexto jugador que

corta es el primero que tenía el disco y corta al fondo y recibe el frisbee en el espacio, mantendrá su marca.

Ejercicio 4: Igual al anterior pero con el perfil backhand.

Fase final

- Juego
- Estiramiento general

Luego de que el lector conozca la propuesta del plan de entrenamiento para el perfeccionamiento de la técnica en el deporte del Ultimate Frisbee para el Club Deportivo Comunidad del Samán se presentará el capítulo tres el cual es la planificación del plan de entrenamiento que consiste en explicar cómo se realizó la propuesta del plan de entrenamiento.

13. CAPITULO 3

LA PLANIFICACIÓN PARA APLICACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

En este tercer y último capítulo del trabajo el lector encontrará como se planificó el plan de entrenamiento para el perfeccionamiento de la técnica en el Ultimate Frisbee mostrando en primer lugar el cuadro donde se resume la explicación de la aplicación del plan de entrenamiento y finalmente se encontrará con la explicación más detalla de la aplicación del plan de entrenamiento que será explicar lo expuesto en el cuadro.

Semana/ Fecha	1 Feb 2/8	2 Feb 9/15	3 Feb 16/22	4 Feb 23/1	5 Mar 2/8	6 Mar 9/15	7 Mar 16/22	8 Mar 23/2 9
Frecuenc ia Semanal	3	3	3	3	3	3	3	3
Tipo de ejercicio	Triangul o de defensa	Triangul o de defensa	Técnic a de corte lado cerrad o y lado abiert o	Técnic a de corte lado cerrad o y lado abiert o	Taimin g o tiempo	Taiming o tiempo	Lanza miento al espaci o	Lanz ami ento al esp acio

El plan de entrenamiento se planificó a ocho (8) semanas que son dos meses, se planteó trabajar 24 sesiones de entrenamiento, tres veces a la semana los días lunes y jueves de 6:30 a 9:00 pm y los días sábado de 9:00 am a 12:00 del medio día, todas las semanas se definió trabajar una fase inicial que comprende el calentamiento con la movilidad articular, la activación cardiaca que se puede hacer mediante el trote o ejercicios específicos de calentamiento con el frisbee, y un pequeño estiramiento general del cuerpo; una fase central que son los ejercicios planteados para desarrollar el tema de la sesión de cada semana y una fase final donde se realizará el juego con el objetivo de practicar el tema visto durante la sesión y finalizar con un estiramiento general el cual durará un poco más que el primero para que el cuerpo se relaje. El plan de entrenamiento empieza el 2 de febrero y termina el 29 de marzo.

La primera semana el tema principal u objetivo de esta semana es el triangulo de defensa que ejecuta el jugador del equipo defensor que es el equipo que no tiene la posesión del frisbee, la defensa se realiza al disco más que al jugador atacante que tiene el disco que es todo lo contrario cuando la defensa se realiza dando un perfil que es tapar un lado ya sea backhand o forehand para que el jugador que corta si logra recepcionar el disco lanzado por un compañero solo lo logre por el lado descubierto, de igual forma si ya el jugador recibió el frisbee solo podrá lanzar el disco por el lado descubierto. La primera sesión de entrenamiento de esta primera semana donde se trabajará la fase inicial con la movilidad articular que puede durar 5 minutos, la activación cardiaca que se puede hacer con el trote o con los ejercicios específicos con el disco tiene una duración de 15 minutos y un pequeño estiramiento que puede tardar 5 minutos. La fase central tendrá cuatro ejercicios y cada uno tendrá una duración entre 10 y 15 minutos, los jugadores deben de ir cambiando los roles en cada uno de las repeticiones de los ejercicios, el primero se realiza dos hileras, un jugador tiene el disco otro ejecuta la defensa que se hará de acuerdo al objetivo de la semana que es el triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, un jugador realiza un corte para recepcionar el frisbee.

El segundo ejercicio se hará de la misma forma con una pequeña variante y es el perfil que se cuidará será el backhand. El tercer ejercicio también se realiza con dos hileras y ejecutando el triangulo de defensa y habrá un jugador cortando en diagonal para recepcionar el frisbee. Y el cuarto ejercicio se hará de la misma forma pero también tendrá una variación en cuanto al perfil será el backhand. Y la fase final se realizará una especie de partido que puede durar 60 minutos y para terminar un estiramiento que puede tardar 10 minutos. La segunda sesión también comienza con una fase inicial que contiene la movilidad articular que se realizará en 5 minutos, la activación cardiaca durará 15 minutos donde se podrá hacer el trote o ejercicios específicos de calentamiento con el frisbee, y un breve estiramiento que puede durar 5 minutos, la fase central que consta de cuatro ejercicios los cuales el primero se realiza dos hileras una dónde están los lanzadores y la otra de los cortes. Un jugador tiene el disco otro realiza defensa en triangulo con el perfil forehand. Otro jugador corta en diagonal y también tendrá una marca que cuidará el mismo perfil. El segundo ejercicio es igual al anterior pero tiene una variación en cuanto al perfil ahora será backhand. El tercer ejercicio se realizará con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que le defiende ejecutando triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, otro jugador corte en ele y recibe el disco. El cuarto ejercicio es similar al anterior pero cambia solamente el perfil por el de backhand. En la fase final se realiza el juego que es simulando un partido real en competencia que tendrá una duración de 60 minutos y estiramiento de 10 minutos. La tercera sesión comienza con una fase inicial que comprende una movilidad articular que puede durar 5 minutos, una activación cardiaca donde se puede realizar un trote o unos ejercicios específicos de calentamiento con el frisbee que tendrán una duración de 15 minutos y un pequeño estiramiento de 5 minutos. La fase central tiene cuatro ejercicios, el primero se realiza con dos hileras, un jugador tiene el disco y también un defensor que lo hace en triangulo de defensa manteniendo el perfil forehand el jugador que corta lo hace en forma de ele y tendrá un jugador que lo marque con el mismo perfil. El segundo ejercicio es igual pero tendrá una variante en el perfil que será

backhand. El tercer ejercicio se ejecuta con dos hileras el jugador que tiene el frisbee tiene una marca que lo hace en triangulo de defensa. Otro jugador corta en forma de u para atrapar el disco. El cuarto ejercicio es similar al anterior pero cambia el perfil por el backhand. En la fase final se realiza un juego practicando lo aprendido durante la sesión y durará 60 minutos y estiramiento que puede durar 10 minutos.

La segunda semana la cual tiene como tema fundamental u objetivo de la semana el triangulo de defensa. La primera sesión la fase inicial comprende la movilidad que puede durar 5 minutos, la activación cardiaca que se puede realizar con un trote o unos ejercicios específicos de calentamiento con el frisbee y un estiramiento muy breve de 5 minutos. La fase central son cuatro ejercicios cada uno durará entre los 10 y 15 minutos, el primer ejercicio se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y otro viene a ejecutar triangulo de defensa. El otro jugador corta en forma de u y también tiene una marca que deberá cuidar el mismo perfil. El segundo ejercicio es igual al anterior pero cambia el perfil por el backhand. El tercer ejercicio se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que hace triangulo de defensa, otro jugador corta en doble diagonal y recibe el disco y lo laza a otro compañero que corta en diagonal. El cuarto ejercicio es similar al anterior pero con el perfil backhand. La segunda sesión en la fase inicial que es la movilidad articular que puede tardar 5 minuto, la activación cardiaca que puede durar entre 10 y 15 minutos, el estiramiento que tiene una duración de 5 minutos. La fase central que son los cuatros ejercicios, el primero se realizan dos hileras, un jugador tiene el frisbee, un jugador ejecuta el triangulo de defensa. El jugador que corta lo hace en línea recta cuidando el perfil y tiene una marca con el mismo perfil, recibe el disco y lo lanza a su compañero que corta en diagonal. El segundo ejercicio es igual al anterior pero cambia el perfil por el backhand. El tercer ejercicio se realizan dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que le defiende ejecutando triangulo de defensa con el perfil forehand, otro jugador corta en diagonal recibe el disco y lo lanza a su compañero que corta

en doble diagonal. El cuarto ejercicio es similar al anterior pero con la variante del perfil por el backhand. En la fase final se realiza juego para practicar lo visto en la sesión de entrenamiento que tiene una duración de 60 minutos y termina con un estiramiento de 10 minutos. La tercera sesión la fase inicial que comprende la movilidad articular que puede tardar 5 minutos, la activación cardiaca que se puede realiza trote o unos ejercicios de calentamiento específicos con el frisbee y tiene una duración entre 10 y 15 minutos, un pequeño estiramiento de 5 minutos, la fase central tiene cuatro ejercicios, los cuales son el primero se realizan dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que le defiende en triangulo de defensa con el perfil forehand, otro jugador corta en doble diagonal y tiene una marca con el mismo perfil cuando recibe el jugador el disco el defensa realiza triangulo de defensa, luego lanza el frisbee a su compañero que corta en ele. El segundo ejercicio es igual al anterior solamente cambia el perfil por el backhand, El tercer ejercicio se realizan dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que ejecuta triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, otro jugador corta en línea recta recibe el disco hace un amague y lanza el frisbee a su compañero que corta en diagonal y luego al fondo. El cuarto ejercicio es similar al anterior solo cambia el perfil por el backhand. En la fase final se hace juego que dura 60 minutos y finalmente un estiramiento que dura 10 minutos.

La tercera semana tiene como tema principal u objetivo de la semana la técnica de corte al lado cerrado y lado abierto el cual depende de la utilización del perfil por parte del jugador defensor para realizar la defensa, y que consiste en realizar el corte primero al lado que se está defendiendo que es el lado cerrado y luego el lado abierto que es lado el cual esta descubierto. La primera sesión la fase inicial empieza con la movilidad articular que puede durar unos 5 minutos, sigue con la activación cardiaca que es el trote o ejercicios de calentamiento con el frisbee y tiene una duración entre 10 y 15 minutos, y termina con un breve estiramiento de 5 minutos. La fase central comprende los cuatro ejercicios, el primero se realizan dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que realiza el triangulo de

defensa con el perfil forehand, otro jugador corta los hace en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto tiene una marca que el jugador recibe el disco ejecuta triangulo de defensa con el mismo perfil, hace un amague a su compañero que corta en diagonal y después al fondo para recibir el disco el cual también tiene una marca. El segundo ejercicio es igual al primero solamente cambia de perfil por el backhand. El tercer ejercicio se realiza dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que hace triangulo de defensa con el perfil forehand, el jugador corta primero al fondo y luego adelante en línea recta. El cuarto ejercicio es similar al anterior solo cambia de perfil por el backhand. La fase final está comprendida por un juego que dura 60 minutos y un estiramiento que tiene una duración de 10 minutos. La segunda sesión la fase inicial es la movilidad articular que tarda unos 5 minutos, la activación cardiaca que se realiza con un trote o unos ejercicios de calentamiento con el disco y puede tardar entre 10 y 15 minutos y un pequeño estiramiento que dura unos 5 minutos. La fase central tiene cuatro ejercicios, el primero se realizan dos hileras, un jugador que tiene el frisbee y tiene una marca que ejecuta triangulo de defensa con el perfil forehand, el jugador que corta lo hace al fondo y luego adelante en línea recta, este jugador tiene marca, recibe el disco y lo lanza a su compañero que corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto tiene una marca con el mismo perfil. El segundo ejercicio es igual anterior solo cambia el perfil por backhand. El tercer ejercicio se realizan dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que hace triangulo de defensa con el perfil forehand, otro jugador corta en forma de ele y tiene una marca, recibe el disco y lo lanza a su compañero que corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto también tiene una marca que debe defender el mismo perfil ejecutando triangulo de defensa, otro jugador sale corta en diagonal primero lado cerrado y después lado abierto y luego al fondo donde recibirá el frisbee. El cuarto ejercicio es igual anterior pero cambia el perfil por backhand. La fase final comprende el juego que dura 60 minutos y un estiramiento de 10 minutos. La tercera sesión la fase inicial empieza con la movilidad articular que tiene una duración de 5 minutos, sigue la activación cardiaca con los ejercicios específicos

con el frisbee o el trote que tarda entre 10 y 15 minutos y un breve estiramiento de 5 minutos. La fase central están los cuatro ejercicios, el primero se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que ejecuta triangulo de defensa manteniendo el perfil forehand, otro jugador corta al fondo y después al frente en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco. El segundo es similar al primero pero con una variación con el perfil que será backhand. El tercer ejercicio se realizan dos hileras, un jugador que tiene el frisbee tiene una marca que le defiende en forma de triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, otro jugador corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y también tiene una marca que defiende el mismo perfil. El cuarto ejercicio es igual al anterior solo cambia el perfil por backhand. La fase final comprende un juego de 60 minutos y un estiramiento de 10 minutos.

La cuarta semana el tema u objetivo de la semana es también la técnica de corte a lado cerrado y luego lado abierto. La primera sesión la fase inicial comprende la movilidad articular que puede durar 5 minutos, la activación cardiaca que son el trote o ejercicios de calentamiento con el frisbee que tienen una duración entre 10 y 15 minutos, y un breve estiramiento que tarda 5 minutos. La fase central tiene cuatro ejercicios, el primero se realiza dos hileras cuidando el perfil forehand, un jugador tiene el frisbee y una marca que hace triangulo de defensa, otro jugador corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto recibe el disco y ejecuta una amague y corta otro compañero en doble diagonal y recibe el frisbee, el primer jugador corta al fondo y recibe el disco. El segundo ejercicio es similar al anterior pero cambia el perfil a backhand. El tercer ejercicio se realiza dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que ejecuta triangulo de defensa con el perfil forehand, otro jugador corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto recibe el disco, tiene una marca, hace un amague y después lanza el disco a su compañero que corta en él y recibe el frisbee, el primer jugador corta al fondo y recibe el disco manteniendo su marca. El cuarto ejercicio es igual al anterior pero cambia el perfil por backhand. En la fase final está el juego que dura

60 minutos y un estiramiento de 10 minutos. En la segunda sesión la fase inicial comprende la movilidad articular que tiene una duración de 5 minutos, la activación cardiaca que son los ejercicios de calentamiento con el frisbee o el trote que tarda entre 10 y 15 minutos, y un pequeño estiramiento de 5 minutos. La fase central tiene cuatro ejercicios, el primero se realiza dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que hace triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, otro jugador corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto recibe el disco y hace una amague y su compañero corta en u y recibe el frisbee. El segundo ejercicio es igual anterior solo cambia el perfil por backhand. El tercer ejercicio se realiza con so hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que ejecuta triangulo de defensa con el perfil forehand, otro jugador corta primero lado cerrado y después lado abierto recibe el disco y también tiene una marca, el jugador hace un amague lanza el frisbee, el otro jugador corta en doble diagonal y recibe el disco el cual tiene marca. El cuarto ejercicio es similar al anterior pero solo cambia el perfil por backhand. En la fase final se realiza jugo que tarda 60 minutos y un estiramiento de 10 minutos. La tercera sesión inicia con la movilidad articular de 5 minutos, sigue con la activación cardiaca que es el trote o ejercicios de calentamiento con el frisbee que tiene una duración entre 10 y 15 minutos y termina con un breve estiramiento de 5 minutos. La fase central comprende cuatro ejercicios, el primero se realiza dos hileras, un jugador tiene e frisbee y una marca que hace triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el jugador que corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto, recibe el disco y tiene una marca este jugador hace un amague y lanza el frisbee, otro jugador corta en línea recta y recibe el disco, también tiene una marca y finalmente corta otro jugador al fondo. El segundo ejercicio es similar al anterior solo cambia el perfil por backhand. El tercer ejercicio se realiza dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que hace triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el que jugador corta lo hace en diagonal primero lado cerrado y después lado abierto, recibe el disco, tiene una marca, el jugador ejecuta un amague y lanza el frisbee a otro compañero que corta en línea recta y recibe el frisbee, tiene una marca, corta

otro compañero al fondo con marca pero no recibe y finalmente corta otro jugador al fondo y si recibe el disco. El cuarto ejercicio es igual al anterior con una variación con el perfil a backhand. En la fase final se realiza un juego que dura 60 minutos y después un estiramiento de 10 minutos.

La quinta semana en esta semana el tema principal u objetivo de la semana es el tiempo o timing que consiste en que jugador que tiene el frisbee mira que realizan el corte sus compañeros y debe lanzarle el frisbee a uno en el momento en que se libera de su marca. En la primera sesión la fase inicial se realiza con la movilidad articular que dura 5 minutos, la activación cardiaca que consiste en el trote o ejercicios de calentamiento con el frisbee que tiene una duración entre 10 y 15 minutos, y un pequeño estiramiento de 5 minutos. La fase central tiene cuatro ejercicios, el primero se realiza dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que hace triangulo de defensa con el perfil forehand, otro jugador corta en zig – zag y recibe el disco. El segundo ejercicio es similar al anterior pero con el perfil backhand. El tercer ejercicio se realiza dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que cuida el perfil forehand, un jugador corta en zig – zag y recibe el disco y tiene marca. El cuarto ejercicio es igual al anterior pero con el perfil backhand. En la fase final se hace juego que dura 60 minutos y finalmente un estiramiento de 10 minutos. En la segunda sesión la fase inicial comienza con la movilidad articular que dura 5 minutos, sigue con la activación cardiaca con el trote o ejercicios de calentamiento con el frisbee, y termina con un breve estiramiento de 5 minutos. La fase central comprende cuatro ejercicios, el primero se realiza dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que ejecuta triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, un jugador corta en zig – zag y recibe el disco, otro jugador corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el frisbee. El segundo ejercicio es igual al anterior pero con el perfil backhand. El tercer ejercicio se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que lo hace en triangulo de defensa con el perfil forehand, el jugador corta en zig – zag recibe el disco y tiene una marca, el otro jugador que corta en diagonal

primero lado cerrado y después lado abierto recibe el frisbee y tiene una marca. El cuarto ejercicio es similar al anterior solo cambia el perfil a backhand. En la fase final se realiza un juego que tiene una duración de 60 minutos y termina con un estiramiento de 10 minutos. En la tercera sesión la fase inicial comprende la movilidad articular que puede durar 5 minutos, la activación cardiaca es el trote o los ejercicios de calentamiento con el frisbee que tiene una duración entre 10 y 15 minutos, y un breve estiramiento de 5 minutos. La fase central tiene cuatro ejercicios, el primero se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que ejecuta el triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el jugador que corta lo hace en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco. El segundo jugador corta en línea recta y recibe el frisbee. El tercer jugador corta en zig – zag y recibe el disco. El segundo ejercicio se igual al primero pero cambia el perfil por backhand. El tercer ejercicio se realiza dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que hace triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el primer jugador que corta lo ejecuta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco, tiene una marca, el segundo jugador que corta lo hace en línea recta y recibe el frisbee, tiene una marca, el tercer corte lo hace en forma de zig - zag recibe el disco, y tiene una marca. El cuarto ejercicio es igual al tercero pero cambia el perfil por backhand. La fase final comprende el juego que tiene una duración de 60 minutos y termina con un estiramiento de 10 minutos.

La sexta semana tiene como tema fundamental u objetivo general de la semana el tiempo o timing. En la primera sesión la fase inicial tiene una movilidad que dura 5 minutos, una activación cardiaca que es el trote o los ejercicios que tiene una duración entre 10 y 15 minutos, y un breve estiramiento de 5 minutos. La fase central comprende cuatro ejercicios, el primero se realiza dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que hace triangulo de defensa con el perfil forehand, el primer jugador que corta lo hace en diagonal primero lado cerrado y luego lado

abierto y recibe el disco. El segundo jugador que corta lo ejecuta en forma de ele recibe el frisbee y lo lanza. El tercer jugador que corta lo realiza en forma de u y recibe el disco. El cuarto corte va al fondo y recibe el frisbee. El segundo ejercicio el igual al primero solo cambia el perfil por backhand. El tercer ejercicio se realiza dos hileras, un jugador tiene un el frisbee y una marca que hace triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el primer jugador que corta va en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto recibe el disco y tiene una marca, el segundo jugador corta en forma de ele y recibe el frisbee y lo lanza, tiene una marca, el tercer jugador corta en forma de u recibe el disco y tiene una marca, y el cuarto corte va al fondo a recibir el frisbee y tiene una marca. El cuarto ejercicio es similar al anterior pero con el perfil backhand. La fase final tiene un juego de duración de 60 minutos y termina con un estiramiento de 10 minutos. La segunda sesión de entrenamiento la fase inicial comprende la movilidad articular que tiene una duración de 5 minutos, la activación cardiaca que es el trote o los ejercicios de calentamiento que duran entre 10 y 15 minutos, y un pequeño estiramiento de 5 minutos. La fase central tiene cuatro ejercicios, el primero se realiza dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que ejecuta el triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el primer corte lo hace diagonal y recibe el disco, el segundo jugador corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el frisbee y lo lanza, el tercer corte lo hace en forma de ele y recibe el disco, el cuarto jugador corta en línea recta y recibe el frisbee, y finalmente el quinto corta va al fondo a recibir el disco. El segundo ejercicio es igual al primero pero cambia el perfil a backhand. El tercer ejercicio se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que ejecuta el triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el primer jugador que corta lo hace en diagonal y recibe el disco, tiene una marca, el segundo jugador corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto recibe el frisbee y lo lanza, tiene una marca, el tercer jugador corta en forma de ele y recibe el disco, tiene una marca, el cuarto corte lo hace en línea recta y recibe el disco, tiene una marca, y el quinto corte va al fondo a recibir el frisbee. El cuarto ejercicio es similar al tercero pero cambia el perfil por

backhand. En la fase final se realiza un juego que dura 60 minutos y termina con un estiramiento de 10 minutos. La tercera sesión de entrenamiento la fase inicial comprende la movilidad articular que tiene una duración de 5 minutos, la activación cardiaca que es el trote o los ejercicios de calentamiento con el disco que pueden durar entre 10 y 15 minutos, y termina con un breve estiramiento de 5 minutos, la fase central tiene cuatro ejercicios, el primero se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que ejecuta el triangulo de defensa con el perfil forehand, el primer corte lo hace en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco y lo lanza, el segundo corte lo realiza en forma de ele recibe el frisbee y lo lanza, el tercer corte lo ejecuta en u recibe el disco y lo lanza, el cuarto corte lo hace en zig – zag recibe el frisbee y lo lanza, el quinto corte en línea recta recibe el disco y lo lanza, y el sexto corte es el primer jugador que tenía el frisbee va hasta el fondo y recibe el disco, va con su marca. El segundo ejercicio es igual solo cambia el perfil a backhand. El tercer ejercicio se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que lo hace en triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el primer jugador corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto recibe el disco y tiene una marca, el segundo jugador corta en forma de ele recibe el frisbee y lo lanza tiene una marca, el tercer jugador corta lo hace en forma de u recibe el disco y lo lanza y tiene una marca, el cuarto corte lo realiza en zig – zag recibe el frisbee y lo lanza tiene una marca, el quinto corte lo hace en línea recta recibe el disco y lo lanza tiene una marca, y el sexto corte es el primer jugador que tenía el frisbee corta al fondo a recibir el disco va con su marca. El cuarto ejercicio es igual al tercero cambia el perfil por backhand. La fase final tiene el juego que puede durar 60 minutos y termina con el estiramiento de 10 minutos.

La séptima semana que tiene como tema fundamental u objetivo general de la semana el lanzamiento al espacio que consiste en que un jugador que tiene el frisbee lanza el disco al espacio donde su compañero cortará. En la primera sesión la fase inicial comprende la movilidad articular que puede durar 5 minutos,

la activación cardíaca que son los ejercicios de calentamiento con el frisbee que tienen una duración entre 10 y 15 minutos y termina con un pequeño estiramiento de 5 minutos, la fase central tiene cuatro ejercicios, el primero se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y recibe la marca que lo hace en triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el jugador corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco al espacio. El segundo ejercicio es igual al primero solo va cambiar el perfil por backhand. El tercer ejercicio se realiza dos hileras, un jugador tiene un marca que lo ejecuta en triangulo de defensa con el perfil forehand, el jugador corta en diagonal y recibe el disco al espacio. El cuarto ejercicio es similar al anterior solo cambia el perfil a backhand. En la fase final se realiza un juego que puede durar 60 minutos y se termina con un estiramiento de 10 minutos. En la segunda sesión la fase inicial es la movilidad articular que tiene una duración de 5 minutos, la activación cardíaca que es el trote o los ejercicios de calentamiento con el disco que pueden durar entre 10 y 15 minutos y un breve estiramiento de 5 minutos, la fase central comprende cuatro ejercicios, el primero se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que hace triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el primer corte lo ejecuta en forma de ele y recibe el disco al espacio, el segundo corte lo realiza en diagonal y recibe el disco en el espacio. El segundo ejercicio es igual al anterior pero cambia el perfil por backhand. El tercer ejercicio se realiza con dos hileras, el jugador que tiene el frisbee recibe la marca en triangulo de defensa con el perfil forehand, el primer corte lo hace en forma de ele recibe el disco al espacio y tiene una marca, el segundo corte lo hace diagonal recibe el frisbee y tiene una marca. El cuarto ejercicio es similar al tercero solo cambia el perfil por backhand. En la fase final se realiza un juego que tiene una duración de 60 minutos y termina con un estiramiento de 10 minutos. En la tercera sesión la fase inicial tiene una movilidad que dura 5 minutos, la activación cardíaca es el trote o los ejercicios de calentamiento con el frisbee que tiene una duración entre 10 y 15 minutos y termina con un breve estiramiento de 5 minutos, la fase central tiene cuatro ejercicios, el primer ejercicio se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee

y una marca que hace triangulo de defensa con el perfil forehand, el primer jugador corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco al espacio, el segundo corte lo hace en zig – zag y recibe al espacio, el tercer corte lo realiza en u y recibe el disco al espacio, el segundo ejercicio es igual al anterior pero solo cambia el perfil por backhand, el tercer ejercicio se realiza dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca en triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el primer jugador corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto y recibe el disco al espacio y lo lanza y tiene una marca, el segundo corte lo hace en zig – zag recibe el frisbee al espacio y lo lanza, tiene una marca, el tercer corte lo ejecuta en u recibe el disco al espacio y tiene una marca. El cuarto ejercicio es igual al primero pero con el perfil backhand. La fase final comprende el juego que tiene una duración de 60 minutos y finaliza con un estiramiento de 10 minutos.

La octava y última semana del plan de entrenamiento tiene como tema fundamental u objetivo general de la semana el lanzamiento al espacio. En la primera sesión la fase inicial tiene la movilidad articular que dura 5 minutos, la activación cardiaca que es el trote o los ejercicios de calentamiento con el frisbee que tienen una duración entre 10 y 15 minutos y finaliza con un pequeño estiramiento de 5 minutos, la fase central comprende cuatro ejercicios, el primero se realiza con dos hileras, un jugador tiene el disco y una marca que hace el triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el primer jugador corta en diagonal y recibe el frisbee al espacio, el segundo jugador corta en ele y recibe el disco al espacio, el tercer jugador corta en doble diagonal y recibe el frisbee al espacio, el cuarto jugador corta en zig – zag y recibe el disco al espacio. El segundo ejercicio es igual al primer ejercicio pero con el perfil backhand. El tercer ejercicio se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que lo hace en triangulo de defensa con el perfil forehand, el primer jugador corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto recibe el disco al espacio y lo lanza y tiene una marca, el segundo jugador que corta en ele y recibe el frisbee al

espacio lo lanza y tiene una marca, el tercer jugador corta en doble diagonal y recibe el disco al espacio y tiene una marca, el cuarto jugador corta en zig – zag recibe el frisbee al espacio y tiene una marca. El cuarto ejercicio es similar al tercer solo cambia el perfil a backhand. En la fase final se realiza el juego que dura 60 minutos y finaliza con un estiramiento de 10 minutos. En la segunda sesión la fase inicial tiene la movilidad articular que dura 5 minutos, la activación cardiaca que es el trote o los ejercicios de calentamiento con el frisbee tiene una duración entre 10 y 15 minutos y finaliza con un breve estiramiento de 5 minutos, la fase central contiene cuatro ejercicios, el primero se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y recibe una marca que ejecuta triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el primer corte lo hace en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto recibe el disco al espacio, el segundo corte lo realiza en diagonal recibe el frisbee al espacio, el tercer corte lo ejecuta en línea recta y recibe el disco al espacio, el cuarto corte lo hace en u y recibe el frisbee al espacio el quinto corte va al fondo y recibe el disco al espacio. El segundo ejercicio es igual al anterior cambia el perfil por backhand. El tercer ejercicio se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que realiza triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el primer jugador corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto recibe el disco al espacio y tiene una marca, el segundo jugador corta en diagonal recibe el frisbee al espacio y tiene una marca, el tercer jugador corta en línea recta recibe el disco y tiene una marca, el cuarto jugador corta en u recibe el frisbee y tiene una marca. El quinto jugador corta al fondo recibe el disco y tiene una marca. El cuarto ejercicio es igual al tercero pero con una variante el perfil es backhand. En la fase final se realiza un juego que dura 60 minutos y termina con un estiramiento de 10 minutos. En la tercera sesión la fase inicial tiene una movilidad que tiene una duración de 5 minutos, la activación cardiaca que es el trote o los ejercicios de calentamiento con el frisbee que duran entre 10 y 15 minutos, la fase central comprende cuatro ejercicios, el primero se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y recibe una marca en triangulo de defensa cuidando el perfil forehand, el primer corte lo hace en diagonal y recibe el disco al

espacio y lo lanza, el segundo corte lo realiza en zig – zag y recibe el frisbee al espacio y lo lanza, el tercer corte lo ejecuta en ele y recibe el disco al espacio y lo lanza, el cuarto corte lo hace en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto recibe el frisbee al espacio y lo lanza, el quinto corte lo realiza en línea recta recibe el disco al espacio y lo lanza, el sexto corte es el primer jugador que tenía el frisbee, corta al fondo y recibe el disco al espacio y mantiene su marca. El segundo ejercicio es igual al anterior pero el perfil ahora es backhand. El tercer ejercicio se realiza con dos hileras, un jugador tiene el frisbee y una marca que hace triangulo de defensa con el perfil forehand, el primer jugador corta en diagonal recibe el disco al espacio y lo lanza, tiene una marca, el segundo jugador corta en zig – zag recibe el frisbee al espacio y lo lanza, también tiene una marca, el tercer jugador corta en ele recibe el disco al espacio y lo lanza, tiene una marca, el cuarto jugador corta en diagonal primero lado cerrado y luego lado abierto recibe el frisbee y lo lanza recibe una marca, el quinto jugador corta en línea recta recibe el disco y lo lanza recibe una marca, el sexto jugador que corta es el primero que tenía el frisbee, corta al fondo y recibe el disco al espacio, mantiene su marca. La se final tiene el juego que dura 60 minutos y finaliza con un estiramiento de 10 minutos.

14. CONCLUSIONES

Gracias a los resultados obtenidos del test que se realizó se logró evidenciar la necesidad que tiene el club de perfeccionar la técnica del Ultimate Frisbee por que la mayoría de los jugadores están en un nivel medio y para llegar al nivel alto se debe mejorar la técnica, la cual se puede perfeccionar realizando un plan de entrenamiento con los temas, los ejercicios planteados y la repetición de los mismos durante el tiempo planteado.

Gracias a los beneficios que otorga el plan de entrenamiento los jugadores del Club Deportivo Comunidad del Samán podrán perfeccionar la técnica en el Ultimate a nivel individual como colectiva mejorando la defensa y el ataque, que son en resumen todas las acciones técnicas que tiene el Ultimate, así tendrán un mejor rendimiento deportivo, mejores resultados en la competencia y darán un paso más hacia el objetivo de ser un club élite de Ultimate en Colombia.

Gracias a la aplicación que esta comunidad ultimatera podrá realizar de este plan de entrenamiento para perfeccionar la técnica en el Ultimate que se planificó a dos meses dónde se hizo énfasis en la técnica de triangulo de defensa, el corte al lado cerrado y lado abierto, el taiming o tiempo y el lanzamiento al espacio, el club podrá conseguir el objetivo de perfeccionar la técnica en el Ultimate con los ejercicios planteados en cada una de las sesiones de entrenamiento, la repetición de los mismos y al final con la práctica o juego que se plantea en cada sesión de entrenamiento del plan.

15. RECOMENDACIONES

- Realizar en cada sesión de entrenamiento un buen calentamiento para disminuir el riesgo de sufrir una lesión por parte de algún jugador del Club
- Realizar cada ejercicio con una intensidad cada vez mayor
- Repetir el ejercicio muchas veces para así poder mejorar la técnica
- Realizarle a cada ejercicio variantes en situaciones de juego.
- Realizar al final de cada sesión de entrenamiento juego para practicar lo aprendido en ese día de entrenamiento.
- Ejecutar al final cada entrenamiento un muy estiramiento para prevenir las lesiones y los músculos se puedan relajar.

16. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBA A. (2005). Test funcionales Cineantropometría y prescripción del entrenamiento y la actividad física. Editorial Kinesis Armenia.

ALBERT G. (2007). La investigación educativa. Madrid.

BACCARINI M., BOOTH T. (2008). Essential Ultimate. Teaching, coaching, playing. Editorial Human Kinetics. USA.

CAMARGO G. (2002). Diccionario básico del deporte y la educación física. Editorial Kinesis. Armenia.

CAUUSE M. (2009). El concepto de comunidad. Redalyc. Ciencia en su Pc. Número 3.

Comunicación social y periodismo (2001). La investigación aplicada. Universidad de la Sabana.

HERNÁNDEZ I. (2001). El análisis documental. En: Monografías. Noviembre.

PERELLÓ I., RUIZ A., RUIZ F. (2002). Temario para preparación de oposiciones. Aplicaciones didácticas. Sevilla.

ROJAS J. Ultimate Frisbee como práctica no convencional de la ciudad de La Plata. (2014. Universidad de La Plata.

TEJADA C. (2007). Ultimate frisbee. Cartilla guía. Universidad de Antioquia. Medellín.

_____ (2009). Ultimate Frisbee. El deporte que hizo la diferencia por su espíritu de juego. Universidad de Antioquia. Medellín.

_____ (2009). Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento. Universidad de Antioquia. Medellín.

VARGAS R. (2007). Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo. Universidad Nacional Autónoma de México.

VERDEJO D. (1997). Etnografía del deporte. Universidad Complutense. Madrid.