

**EL ULTIMATE FRISBEE COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR LAS
RELACIONES INTERPERSONALES Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS
ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS DEL BARRIO POBLADO 2 DE LA CIUDAD DE
CALI**

LUIS FERNANDO LANDÁZURI QUIÑONES



**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
SANTIAGO DE CALI**

2020

**EL ULTIMATE FRISBEE COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR LAS
RELACIONES INTERPERSONALES Y LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN
LOS ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS DEL BARRIO POBLADO 2 DE LA
CIUDAD DE CALI.**

LUIS FERNANDO LANDÁZURI QUIÑONES

Monografía para optar al título de Licenciado en Educación Física y Deportes

Director:

Jefferson García Buitrago

Magister en Administración



**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
SANTIAGO DE CALI**

2020

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	8
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	10
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
FORMULACIÓN DE PREGUNTA PROBLEMA.	14
OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN	14
OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA INVESTIGACIÓN	14
METODOLOGÍA	15
CAPÍTULO I	17
APROXIMACIONES A LOS CONCEPTOS, RELACIONES INTERPERSONALES, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y ADOLESCENCIA	17
1.1 RELACIONES INTERPERSONALES	17
1.1.1 ESTUDIOS SOBRE RELACIONES INTERPERSONALES EN RELACIÓN CON PRÁCTICAS DEPORTIVAS, EDUCACIÓN FÍSICA Y PROPUESTAS PEDAGÓGICAS.	20
1.2 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	23
1.2.1 ESTUDIOS SOBRE EL USO DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y PROPUESTAS PEDAGÓGICAS.	25

1.3 ADOLESCENCIA	30
1.3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA ENTRE LOS 14 Y 16 AÑOS	34
CAPÍTULO II	38
CARACTERIZACIÓN DEL ULTIMATE FRISBEE	38
2.1 HISTORIA DEL ULTIMATE FRISBEE	38
2.1.1 HISTORIA DEL ULTIMATE FRISBEE EN COLOMBIA	40
2.1.2 HISTORIA DEL ULTIMATE FRISBEE EN CALI	43
2.2 ULTIMATE FRISBEE	44
ESPÍRITU DE JUEGO	46
EL FRISBEE	47
LANZAMIENTOS	47
MODALIDAD DE JUEGO	48
OBSERVADORES DE JUEGO	50
DIMENSIONES DEL CAMPO DE JUEGO	50
CONTEO	51
CAMBIOS	51
INFRACCIONES	52
SEÑALES DE JUEGO	53

2.3 ULTIMATE FRISBEE EN LAS HABILIDADES MOTRICES	54
2.4 ESTUDIOS SOBRE ULTIMATE FRISBEE	56
CAPÍTULO III	66
BARRIO POBLADO II	66
3.1 CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA	67
CAPÍTULO IV	70
PROPUESTA METODOLÓGICA DE ENSEÑANZA DEL ULTIMATE PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y MEJORA DE RELACIONES INTERPERSONALES.	70
4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA	71
4.2 MÉTODOS	73
4.4 ESPACIO PARA UTILIZAR	74
4.5 MODELO METODOLÓGICO	75
4.6 MÉTODOS DE EVALUACIÓN	82
4.7 PRESUPUESTO	91
CONCLUSIONES	93
RECOMENDACIONES	95
BIBLIOGRAFÍA	96

Lista De Figuras

Figura 1. Dimensiones del campo de juego	50
Figura 2. Señales de Ultimate según la WFDF	53
Figura 3. Fotografía del Parque Longitudinal 72 W	74
Figura 4. Lanzamientos y recepción	84
Figura 5. Acreditación de Reglas del Ultimate	85
Figura 6. Cuestionario de Dificultades Interpersonales.	87

Lista de Tablas

Tabla 1. Paralelo con otras disciplinas deportivas	45
Tabla 2. Ficha de caracterización socioeconómica	68
Tabla 3. Tabla 3. Propuesta de planificación a 3 meses	78
Tabla 4. Mesociclos y tiempo de duración	80
Tabla 5. Clasificación de la técnica	84
Tabla 6. Conflictalk.	90
Tabla 7. Presupuesto	91

INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva como medio de interacción social, favorece multiplicidad de factores en el ser humano, que no pasan únicamente por la mejora condición física, fortalecer la salud o desarrollar una vida deportiva profesional, también ofrece beneficios como por ejemplo en el modo en cómo nos relacionamos con los otros. Durante la adolescencia, los jóvenes sufren ciertos tipos de transformaciones, físicas, psicológicas, formas de relacionarse con los demás y el entorno.

La intención del presente trabajo es la de tomar a la disciplina deportiva Ultimate Frisbee y enseñar por medio de esta a los adolescentes del barrio Poblado II de la ciudad de Cali a buscar través de las interacciones que propone el juego, a solucionar situaciones del juego mismo pero que puedan llevarse a la vida cotidiana en busca de influir positivamente en el modo en como estos se relacionan.

El presente trabajo se fundamentó en investigar los aspectos más relevantes de estudios, investigaciones y publicaciones, para abordar lo concerniente a los aportes que pueda brindar el disco volador en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y resolución de conflictos en adolescentes.

Esta monografía está constituida por 4 capítulos El primer capítulo busca definir qué se entiende por relaciones interpersonales, resolución de conflictos, además mostrar cómo se trabajan estos conceptos. También definir la adolescencia y características de esta etapa del desarrollo en jóvenes de 14 a 16 años.

El segundo capítulo habla de la disciplina deportiva Ultimate Frisbee, su historia, reglamentación, elementos de juego, modalidad, dimensiones del campo, y por último sobre algunos estudios de esta disciplina.

El tercer capítulo hace alusión al barrio poblado, tomando como referencia parte de su historia, y realizando una pequeña caracterización demográfica de este.

En el cuarto capítulo se definen qué son las habilidades motrices básicas, se hace alusión a una propuesta metodológica que permita el desarrollo de estas, la resolución de conflictos y relaciones interpersonales a través de la enseñanza del Ultimate Frisbee.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El barrio Poblado II se caracteriza por tener un contexto fuerte de violencia y venta de estupefacientes, Cárdenas & Erazo (2020) contextualizan que históricamente las comunas 6 y 13 de la ciudad han sido foco de control de microtráfico, narcotráfico, tráfico ilegal de armas y oficinas de sicariato por grupos ilegales armados al margen de la ley como los Urabeños y Rastrojos. “Uno de los barrios herederos de esa violencia del Cartel de Cali, es el Poblado II”, los jóvenes residentes del sector se ven inmersos en pandillas, robo, venta de sustancias psicoactivas, sicariato por mencionar algunas problemáticas” “Así cayó la banda 'Los del Poli', el terror del barrio Poblado II” (Redacción el País 2017).

En busca de explicar un poco por que los jóvenes se ven sumergidos en las drogas, que es una de las situaciones que menciona la noticia sobre la banda del Poli en el Barrio Poblado II, abordamos inicialmente la investigación realizada por Fuentes, Alarcón, García, Gracia, (2015) sobre el consumo de alcohol, tabaco, cannabis y otras drogas en adolescentes españoles. Ellos encontraron que “que en zonas socialmente desfavorecidas” se percibe este hecho como un “factor relacionado con la alta prevalencia de consumo de drogas” al aumentar las probabilidades de percibir una mayor disponibilidad u oferta de estas. (PNSD, 2009)

Quizá estas situaciones en las que los jóvenes se ven inmersos pueda explicarse no solo desde el contexto histórico del barrio sino también del ciclo de vida en el que se encuentran, Inglés (2007) describe que la adolescencia “es un periodo evolutivo caracterizado por cambios importantes tanto en el desarrollo físico, mental y emocional, como las relaciones interpersonales, los cuales

provocan ambivalencias y contradicciones en el proceso de búsqueda del equilibrio consigo mismo y con la sociedad a la que el adolescente desea incorporarse. Por ello, los adolescentes están en un periodo donde son moldeables a las influencias de los modelos sociales y de los entornos de vida”

Desde la Alcaldía de Santiago de Cali, se han desarrollado diferentes tipos de estrategias interviniendo la población del barrio por medio de iniciativas como el Taller Habilidades Parentales de Crianza, que como objetivo busca “solucionar conflictos de manera pacífica”, “brindar herramientas clave para mejorar la convivencia en las relaciones interpersonales”. Fue dictado por la Subsecretaría de Territorios de Inclusión y Oportunidades, TIO, en articulación con Cisalva por un tiempo de 4 meses en el que se articularon “un total de 63 personas de los barrios El Poblado II y Manuela Beltrán, incluidos jóvenes del programa de Tratamiento Integral de Pandillas” Así aprende la comunidad a solucionar conflictos en el oriente de Cali. (Así construimos progreso social, 2019)

A través de la Secretaría de Paz y Cultura Ciudadana, se llevó a cabo el programa De siembra en siembra, la paz se cosecha, trabajando en temas como “liderazgo y resolución pacífica de conflictos”, este proyecto permitió “la resocialización de 20 jóvenes expandilleros” y cambiar la cara del sector dejando de lados fronteras invisibles y contextos de violencia en el barrio. La iniciativa De Siembra en Siembra, la Paz se Cosecha borró una frontera invisible en el Poblado II (Castillo, 2017).

Por medio de la Secretaría del Deporte y la Recreación de Cali se ha logrado dar un impacto significativo a la comuna 13 en especial al barrio Poblado II, que “siempre tuvo un ambiente

pesado y lleno de violencia en el que se han criado los jóvenes que lo habitan, es conocido por ser peligroso y donde los jóvenes a temprana edad empiezan a consumir drogas y a delinquir.” (Ocampo, 2019).

A través de programas de oferta gratuita para la comunidad caleña de los 5 a 75 años que ofrece la Secretaría, utilizando la aerorumba, patinaje o el fútbol como herramientas, se deja entre ver que para los habitantes del sector es beneficiosa la intervención deportiva ya que consideran que “Es bueno que entretengan a los muchachos con el deporte porque así se evita que salgan a buscarles males al cuerpo y aprender mañas en la calle, porque ese era el pan de cada día en el barrio” (Manjarrez, Y 2019), citada por Ocampo (2019). Balones y patines le cambian la cara al Poblado 2.

¿Qué beneficios tiene el Ultimate para permitir intervenir la población y sus dificultades?

Todas estas iniciativas mencionadas con anterioridad buscan impactar positivamente en la población susceptible a reproducir conductas o estilos de vida que no llevan por muy buen camino, estrategias como Disco Comunitario llevada a cabo por la Secretaría de Deporte y Recreación de Cali, se realizó con cerca de 200 menores y jóvenes en situación de vulnerabilidad en donde estos “aprenden a resolver conflictos, practicando el ‘ultimate frisbee’ o disco volador”. Estudiantes de instituciones oficiales promueven la convivencia jugando con discos voladores (Bedoya, 2012)

Por testimonios de estos mismos adolescentes el Ultimate les ha permitido reducir conductas agresivas, les ha motivado a continuar con la práctica deportiva, crear nuevos lazos de amistad,

adquirir disciplina y solucionar las diferencias hablando, evitando confrontaciones. Bedoya (2012)

Por último, tomamos como referencia a Papalia, Wendkos, Duskin (2009) quienes resaltan que “el ejercicio (o la falta de él) afecta la salud tanto física como mental. La participación frecuente en los deportes mejora la fortaleza y resistencia, reduce la ansiedad y el estrés, y aumenta la autoestima, las calificaciones escolares y el bienestar. También reduce la probabilidad de que los adolescentes participen en conductas de riesgo”

Con base en lo anterior, la intención del presente trabajo es la de buscar información que permita al final proponer una metodología de enseñanza a través de una disciplina deportiva diferente a las tradicionalmente conocidas (fútbol, baloncesto). El Ultimate Frisbee se caracteriza por ser un deporte de no contacto y que permite el diálogo constante entre los jugadores, buscando que a través de la escucha a las posturas de cada parte se logre dar solución a las situaciones presentadas en el juego.

FORMULACIÓN DE PREGUNTA PROBLEMA.

¿El Ultimate Frisbee sirve como herramienta para mejorar las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos en adolescentes entre 14 y 16 años del barrio Poblado 2 de la ciudad Cali?

OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN

Describir cómo el Ultimate Frisbee sirve como herramienta para mejorar las relaciones interpersonales y resolución de conflictos en adolescentes entre 14 y 16 años de barrio Poblado 2 de la ciudad Cali.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA INVESTIGACIÓN

Definir qué son las relaciones interpersonales, la resolución de conflictos, y su impacto en adolescentes de 14 a 16 años.

Describir la disciplina deportiva Ultimate Frisbee.

Analizar la demografía del barrio el Poblado 2 de la ciudad de Cali.

Proponer una metodología de enseñanza del Ultimate que permita la resolución de conflictos y mejore las relaciones interpersonales en adolescentes de 14 a 16 años.

METODOLOGÍA

Sampieri (2014) menciona que una metodología “representa la manera de organizar el proceso de la investigación, de controlar sus resultados y de presentar posibles soluciones a un problema”. Esta se desarrolla por medio de métodos, estos a su vez “representa la manera de conducir el pensamiento o las acciones para alcanzar un fin”. Dentro de la propuesta a desarrollar se buscará compartir el conocimiento sobre una disciplina deportiva, proponiendo adaptarla en búsqueda de mejorar las relaciones interpersonales en adolescentes.

En este caso se utilizará una investigación de tipo descriptiva que busca mostrar cómo el Ultimate Frisbee siendo disciplina deportiva, podría ayudar en la resolución de conflictos y mejorar las relaciones interpersonales.

Respecto a este tipo de investigación Tamayo (1999) describe que esta “busca únicamente describir situaciones o acontecimientos; básicamente no está interesado en comprobar explicaciones, ni en probar determinadas hipótesis, ni en hacer predicciones”

Por su parte, Hernández, Fernández, Baptista, (2014), definen que un estudio de carácter descriptivo tiene como objetivo “especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas.”

El método implementado fue cualitativo acorde con el tipo de metodología utilizada para el desarrollo del trabajo. Este método nos permite abordar las características del Ultimate Frisbee para determinar por medio de estas el vínculo que este deporte tiene con las relaciones interpersonales y resolución de conflictos intentado mostrar como podría impactarse positivamente al grupo de población tomado como referencia.

CAPÍTULO I

APROXIMACIONES A LOS CONCEPTOS, RELACIONES INTERPERSONALES, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y ADOLESCENCIA

El propósito de este capítulo es el de definir qué se entiende por relaciones interpersonales, resolución de conflictos y adolescencia. Para ello se revisan planteamientos teóricos de libros, trabajos de grado, investigaciones, estudios y artículos científicos.

Lograr adentrarse a estos conceptos se torna difícil por las áreas del conocimiento en los que se abordan, en el siguiente apartado se toman conceptos desde el campo educativo, social, pedagógico y un poco desde la psicología, buscando aproximaciones a estas categorías.

1.1 RELACIONES INTERPERSONALES

Para iniciar con la conceptualización de esta noción tomamos como referencia a Ibargüen (2014), ella plantea que para definir el concepto de relaciones interpersonales, se hace necesario desfragmentar esta palabra, así pues las relaciones son “vínculos e interacciones, es decir, cuando una persona, animal o situación establece relaciones con algo o alguien, se dice que tiene algún tipo de vínculo con ello y dicho vínculo se puede generar por distintos motivos o razones, dependiendo del contexto o caso particular” por su parte define lo interpersonal como aquello que “está haciendo referencia a lo ocurrido entre personas o seres humanos.”

Esta autora, nos aproxima a un concepto de lo que son las relaciones interpersonales, ella considera entonces que son “el conjunto de vínculos e interacciones entre seres humanos o personas.”

Por esta misma línea Cornejo & Tapia (2010) proponen que “Las relaciones interpersonales consisten en la interacción recíproca entre dos o más personas. Involucra destrezas sociales y emocionales que promueven las habilidades para comunicarse efectivamente, el escuchar, la solución de conflictos y la expresión auténtica de uno mismo” ellas analizan en esta interacción el modo en cómo se comunican los adolescentes hoy en día, determinando que estas interacciones sufren transformaciones ya que el medio en que los jóvenes se relacionan hoy en día es la Internet.

Por su parte, Bueno & Garrido (2015) analizan el concepto de relaciones interpersonales desde el ámbito educativo, familiar y social. Ellos proponen que “la influencia mutua entre educando y educador es constante en el proceso de interacción, y ambos condicionan los contenidos y la relación que entre ellos se establece.” Dicho en otras palabras, estos autores sugieren que las relaciones interpersonales están sujetas a la reciprocidad entre quien imparte un conocimiento y quien lo recibe y que las partes establecen el modo en cómo interactúan.

También, desde el contexto escolar Colmenares & Maldonado (2006) analizan la conducta interpersonal mostrándola como la actitud que adopta una persona para relacionarse con los demás, ellas citan a García Requena (1997) quien propone que “las relaciones se plantean en términos de las distintas posturas que adoptan las personas con respecto a otras próximas (p. 2) y agrega que éstas se refieren, a las actitudes y a la red de interacciones que mantienen los agentes personales.” Pueden presentarse actitudes positivas como: “cooperación, acogida, autonomía, participación, satisfacción; pero también se puede observar actitudes de reserva, competitividad,

absentismo, intolerancia y frustración, que producen una corriente interna, explícita o no, de deseos, aspiraciones e intereses corporativos y personales”

Para mostrar la evolución de este concepto a través del tiempo Castaño & Ávila (2005) realizan una revisión de modelos de conducta interpersonal manifestando como sus instrumentos de evaluación han ido evolucionado, estos citan a Tomás Leary considerado como uno de los pioneros en el estudio de las relaciones sociales, para Leary según estos 2 autores, “el objetivo de la conducta interpersonal es la reducción de la ansiedad, y todas las actividades sociales, emocionales e interpersonales que iniciamos, son intentos de evitar la ansiedad y de establecer y mantener la autoestima (Leary, 1957).”

Ellos destacan también autores como, Melanie Klein, Erick Erikson y Erick Fromm, para quienes “la conducta interpersonal es fundamental en el desarrollo de la personalidad”

Para finalizar, abordamos a otro de los considerados pioneros teóricos en el ámbito de relaciones interpersonales, Harry Sullivan llevó a cabo La Teoría Interpersonal. Guerra (s.f.) menciona que según Sullivan las “personas desarrollaban su personalidad dentro de un contexto social” Sin otras personas, sostenía Sullivan, los humanos no tendrían personalidad: “Una personalidad no puede estar aislada del complejo de relaciones interpersonales en las cuales la persona vive y tiene su existencia” (Sullivan, 1953).

1.1.1 ESTUDIOS SOBRE RELACIONES INTERPERSONALES EN RELACIÓN CON PRÁCTICAS DEPORTIVAS, EDUCACIÓN FÍSICA Y PROPUESTAS PEDAGÓGICAS.

En primer lugar mostramos la investigación realizada a través de un programa integral de deportes de equipo (fútbol, baloncesto) por Omeñaca, Ponce de León, Sanz, Valdemoros (2015) quienes realizaron intentaron determinar la influencia de los valores en busca de establecer canales de comunicación y relaciones interpersonales estudiantes - profesor, también al seguimiento del establecimiento de valores entre los chicos y sus padres en donde los segundos toman un papel de espectadores y de apoyo a sus hijos en las prácticas deportivas. Dentro de los resultados obtuvieron que:

- Un sistema de valores coherente con una orientación ética del deporte se mantuvo a lo largo del programa.
- Se hicieron explícitos la convivencia positiva, las acciones prosociales, el posicionamiento constructivo ante situaciones de exclusión y discriminación, el compromiso en relación con la actuación deportiva.

Por otra parte Molina, Baeza, Fernández (2010) mencionan que “La práctica deportiva es pertinente en todas las edades, pero es evidente que el período de la juventud es privilegiado” esto según él debido a que si los jóvenes “tienen una exitosa integración social son un exponente de calidad de vida para la sociedad en general” hacen hincapié y resaltan que las relaciones sociales son fundamentales en la calidad de vida de las personas y que la práctica deportiva adquiere un papel protagónico en este aspecto.

También desde un enfoque donde se resalta la práctica de la actividad física como beneficiosa, Murcia, Soto, Silva (2011) en un estudio realizado a 800 personas en edades entre los 18 a 77 años encontraron que los “practicantes entrevistados presentan altos niveles de motivación autodeterminada, junto con una alta percepción de que la práctica física cubre las necesidades psicológicas básicas y una elevada importancia concedida a las relaciones sociales” ellos buscaban determinar cómo los procesos de socialización pueden convertirse en motivos sociales para la práctica de una disciplina deportiva de modo recreativo.

A su vez, desde el campo de la educación Pareja, Huepa, Parra, Díaz (2019) realizan una propuesta pedagógica para fortalecer relaciones interpersonales en estudiantes de segundo grado de una institución educativa de Ibagué en donde buscan “promover la convivencia pacífica mediante aceptación y asimilación de acuerdos de convivencia en el aula, solución de conflictos por medio del diálogo y pautas para una correcta comunicación, descubrir y fortalecer las capacidades que tiene cada estudiante” y finalmente, “mejorar la relación entre docente-estudiante y estudiante-estudiante.” Consideran que el aula de clase además de ser un espacio alfabetizador también debe ser el espacio para la resolución de problemáticas, desarrollar habilidades sociales y controlar las emociones.

Por último, igualmente desde el área educativa Bueno & Garrido (2015) realizan una propuesta pedagógica en donde proponen una reflexión sobre el papel determinante de las relaciones interpersonales en la sociedad, para ello parten de elementos como la comunicación, esta es “aquello mediante lo cual entendemos nuestro mundo, el elemento socializador por excelencia, el fundamento de la percepción social, el instrumento que nos permite controlar nuestro entorno,

fuerza de nuestra identidad; es, en definitiva, o que nos hace sobrevivir como individuos y como especie.” También se apoyan en las habilidades sociales las cuales consideran de igual forma habilidades interpersonales definiéndolas como “sinónimo de eficacia en el comportamiento, o lo que es lo mismo, aumenta la probabilidad de conseguir aquellas cosas que deseamos cuando interactuamos con los demás”

Postulan que la comunicación y las habilidades sociales se pueden entrenar, debe tenerse en cuenta que para la aplicación de estas existen 3 etapas: preparación siendo esta una fase informativa, adquisición donde se busca que los sujetos obtengan ciertos tipos de habilidades y generalización que es el desarrollo de las habilidades adquiridas en distintos contextos. Para ello utilizan la comunicación asertiva que son un conjunto de técnicas de comunicación que básicamente consisten:

- Escuchar de forma activa a nuestro interlocutor.
- Hay que decir que pensamos, sentimos, opinamos etcétera.
- Hay que decir que queremos que ocurra.

Estas permiten expresar “nuestros sentimientos y pensamientos, lo que necesitamos, deseamos u opinamos”. Finalmente, estos autores desarrollan una propuesta de ejercicios para mejorar la comunicación a través de habilidades comunicativas y el entrenamiento de la comunicación asertiva.

1.2 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

La primer aproximación que realizamos a este concepto la tomamos de Remo Entelman, en su libro *Teoría de Conflictos* (2002) analiza diferentes conceptos abordados desde diferentes campos de estudio como el jurídico, ontológico, político por mencionar algunos, propone un concepto general de la palabra conflicto, para él “es una especie o clase de relación social en que hay objetivos de distintos miembros de la relación que son incompatibles entre sí” Entelman (2002), él menciona que esta palabra tiende a ser problemática porque engloba los conflictos personales y los externos (con personas), podemos ver que su definición está encaminada a los problemas que surgen entre sujetos relacionados hacia un mismo fin.

Al igual que la investigación realizada por Entelman, Calderón (2009) pasa por un análisis multidisciplinar realizando una interpretación de La Teoría de Conflictos de Johan Galtung. Este autor toma inicialmente a Freud para hacer referencia a que los conflictos se deben a aspectos interiores del ser humano como el odio o el amor. También toma como referencia a Darwin mencionando que la incompatibilidad de los objetos del conflicto genera competencia entre ellos, cita a Marx apelando a que las confrontaciones tienen su génesis en las contradicciones intra-sociales.

Según Calderón, para aproximarse a una Teoría general en Galtung está se encuentra representada por la interacción entre actitudes, comportamiento y contradicciones. El resultado es pues que:

- “las actitudes (aspecto motivacional) se refieren a cómo sienten y piensan las partes de un conflicto, cómo perciben al otro (por ejemplo, con respeto y amor o con desprecio y odio), y cómo ven sus propias metas y al conflicto en sí mismo.”
- “El comportamiento (aspecto objetivo) alude a cómo actúan las partes durante el conflicto: si buscan intereses comunes y acción creativa y constructiva o si tratan de perjudicar y causar dolor al otro.”
- “La contradicción (aspecto subjetivo) tiene que ver con el tema o temas reales del conflicto y con cómo este se manifiesta. Las partes muchas veces difieren en su percepción de cuál es la contradicción o raíz del conflicto. En muchos casos, tales cuestiones son complicadas y están ocultas, ya que las partes y los actores del conflicto de ambos lados (incluidos políticos y medios de comunicación) prefieren centrarse en las actitudes y la conducta, tanto la suya propia (que en general se autoconcibe como positiva) como en la del otro (que suele describirse generalmente como negativa).”

En su texto *El Diálogo para la Resolución de Conflictos* (2013) Kolangui & Parra proponen que “El conflicto es algo inevitable, es parte de la vida y está inmerso en nuestras relaciones cotidianas. Como individuos con necesidades, gustos, puntos de vista y valores diferentes es ineludible enfrentarse a innumerables conflictos con otras personas, por tanto, es necesario aprender a relacionarse de forma distinta con éstos para abordarlos y transformarlos de forma positiva constructiva.” lo que buscan estos autores en investigación, es proponer que los conflictos deben ser abordados evitando suprimirlos, consideran que esto es un error porque

carecemos del conocimiento de ellos para abordarlos. Como veremos más adelante la herramienta que ellas nos proponen para abordarlo es el diálogo.

Para terminar de conceptualizar o brindar una idea de este, nos apoyamos en Bansell, Selvam, Sheymardanov (2019) parten del concepto de que el conflicto es un suceso interpersonal “que implica una oposición más o menos abierta en términos de desacuerdos o discusiones sobre comportamientos, valores o puntos de vista” (Rodrigo, García, Máiquez, Rodríguez y Padrón, 2008, p. 348). Estos a su vez citan a (Díaz-Pintos, 2007) quien postula que “la resolución de conflictos se ha definido como el conjunto de habilidades y técnicas que permiten explotar el potencial de oportunidades benéficas inherentes al mismo conflicto”

1.2.1 ESTUDIOS SOBRE EL USO DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y PROPUESTAS PEDAGÓGICAS.

Para comenzar abordamos a Martínez (2017) que propone como herramienta para la resolución de conflictos la mediación, menciona que este instrumento toma cada vez más fuerza en el ámbito deportivo para solucionar conflictos, toma el concepto de mediación de la Ley 5/2012 que establece que es el “medio de solución de controversias, cualquiera que sea su denominación, en que dos o más partes intentan voluntariamente alcanzar por sí mismas un acuerdo con la intervención de un mediador” Este autor menciona que la mediación deportiva consiste en extrapolar en lo que esta consiste al campo deportivo, interviniendo problemáticas que se puedan presentar. Señala que puede ser de gran utilidad en situaciones como:

- Selección de deportistas para competencias.
- Elección de sedes de eventos deportivos.

- Funcionamiento y gestión deportiva de la junta administrativa de un equipo.
- Pago de nómina de jugadores o entrenador.

Para ello destaca que dentro del proceso de mediación hay unos parámetros a seguir como la voluntariedad, igualdad de las partes y neutralidad por mencionar algunos que facilitan la ejecución de este proceso.

Otra autora que aborda la mediación como un método de resolución de conflictos en el ámbito deportivo es Muñoz, ella menciona que los principales problemas que se presentan en el deporte son de tipo laboral, entre miembros de entidades, y de carácter penal. El papel que juega la mediación es la de “facilitar la comunicación entre las partes, permitiéndoles que puedan consensuar acuerdos. En ningún caso, el mediador impone la solución.” Muñoz (2012)

También, citando a Gamero (2005) nos remite a un contexto histórico, señalando que “la resolución de conflictos tiene su génesis en el deporte por medio de la instauración del movimiento Olímpico por el Barón de Coubertin.”

“Con el desarrollo de la Carta Olímpica, se da autonomía plena a la elaboración de normas propias del deporte en aras de resolver conflictos y problemas surgidos en el ámbito de sus actividades de forma autónoma, salvo en litigios de carácter penal y laboral.” Montesinos (2012)

Por su parte, desde el campo de la educación Bujosa, Figueras, Lleixá (2014) realizaron una búsqueda en diferentes bases de datos, para indagar sobre las principales causas del conflicto en el área educación física. Ellos encontraron que “se infiere que esta área supone también un espacio de conflicto, debido, en parte, a su carácter vivencial que genera situaciones de

crispación, usualmente vinculadas a la discriminación por razones de sexo, habilidad, búsqueda excesiva de la victoria u otros aspectos o estereotipos culturales”, para tratar estas situaciones mencionan que el abordaje desde la educación física apuesta por metodologías que proponen intervenciones a través del diálogo, trabajo motor y cooperativo.

También desde el campo de la educación y específicamente el área de educación física, Bujosa, Figueras, Castro (2018) determinaron 5 aspectos a fortalecer para solucionar conflictos utilizando la educación física como medio, uno de ellos es “Promover que el área de EF participe de las normas consensuadas en el centro para la prevención y gestión del conflicto”. Este aspecto se asemeja un poco a la resolución de llamados en el Ultimate Frisbee pues dentro de los resultados ellos postulan que se debe generar “un proceso de diálogo y que este haya finalizado en un conjunto de normas consensuadas claras y pertinentes”

La metodología comunicativa herramienta que estos autores utilizaron para su investigación se “busca la transformación de la realidad a través de la combinación del conocimiento científico y la voz de las personas tradicionalmente no participantes, mediante la concreción de acciones obtenidas del diálogo igualitario intersubjetivo” (Gómez, Puigvert, & Flecha, 2011)

Los otros aspectos para trabajar acorde a los resultados de su investigación son:

- Fomentar la participación de familiares y otros agentes educativos en las clases de EF.
- Orientar el área de EF hacia la adquisición de valores como el respeto, la tolerancia y la convivencia.
- Ofrecer una visión pedagógica de la competición y analizar críticamente el tratamiento del deporte y de la violencia que ofrecen los medios de comunicación.

- Impulsar el trabajo en grupos interactivos a través de actividades y juegos cooperativos.

Como lo mencionamos con anterioridad Kolangui & Parra (2013) desarrollan actividades para la resolución de conflictos por medio del diálogo, ellas consideran que este “es un proceso de comunicación que tiene como objetivo la construcción de significados comunes entre personas para un mejor entendimiento mutuo.” Estas citando a Luc Reyhler (2001) dejan entre ver, tal como lo propone este autor que “el diálogo desempeña uno de los roles más importantes en el manejo y la resolución de conflictos, así como en la construcción de la paz, ya que ayuda a generar bases comunes para las partes en conflicto.” También señalan que existen 3 elementos que facilitan el diálogo:

- Comunicación efectiva, que consiste en la sincronía entre escuchar, aclarar, resumir y contestar, estos 4 aspectos están implícitos en 3 tipos de comunicación. Verbal que hace referencia lo que se dice, comunicación paraverbal que consiste en cómo se dice (entonación) y la comunicación no verbal determinada por la gesticulación corporal.
- Escucha activa, según ellos, esta “exige un esfuerzo consciente y adicional por mantener abierto los canales de comunicación” es decir se debe procurar ser receptivo ante lo que otra persona trata de comunicar prestando atención al lenguaje que utiliza mientras se establece un diálogo.
- Comunicación asertiva, “es la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar, agredir o castigar a los demás”.

Para finalizar esta parte de estudios o documentación relacionado con formas o mecanismos para la resolución de conflictos, tomamos como referencia a Fuquen, ella propone como metodología

solucionarlos utilizando formas alternativas de resolución de conflictos, estas consisten en “mecanismos no formales y solidarios que brindan un elemento fundamental en la humanización del conflicto, con la presencia de una tercera persona que actúa como facilitadora especialista en resolución o prevención del conflicto.” Fuquen (2003),

Un ejemplo de este mecanismo lo vemos en el Ultimate cuando dos jugadores no logran llegar a un acuerdo respecto a un llamado de falta, en este caso si se encuentra presente en el juego, se acude a la opinión de lo que se conoce como observador de juego, la principal característica de esta persona es la imparcialidad, al ser activada por los jugadores da su perspectiva sobre lo acontecido en una jugada. A continuación, veremos los mecanismos que propone esta autora:

- La mediación, el cual sería el método que adoptaría un observador de juego es “un proceso en el que una persona imparcial, el mediador, coopera con los interesados para encontrar una solución”. Para mediar se necesita un conocimiento de las normas que nos rigen, en el caso del Ultimate las reglas propias de la disciplina deportiva, el game advisor con el conocimiento a cabalidad de las normas de este deporte busca que los jugadores puedan llegar a un acuerdo entre ellos.
- Negociación: Fuquen citando a Horowitz (1998) no muestra que esta “es una habilidad que consiste en comunicarse bien, escuchar, entender, recibir feedback, buscando una solución que beneficie a todos”.
- Arbitramento: es “un proceso mediante el cual un tercero, que es un particular, decide sobre el caso que se le presenta y las partes o actores aceptan la decisión.” Fuquen (2003)

1.3 ADOLESCENCIA

Es un término que se torna complejo definir, puesto que este suele ubicarse como una etapa del desarrollo del ser entre la infancia y la adultez. Lozano (2014) propone que al término debe dársele un carácter funcional acorde a “realidades sociales, los sistemas educativos, políticos o militares, creencias religiosas, etcétera.” El carácter funcional es entonces para este autor viable si desde una determinada cultura se logra definir el comportamiento en esta etapa.

Para iniciar la conceptualización de adolescencia trataremos de abórdala desde nociones algo simples hasta algunas más complejas, la OMS por ejemplo hace alusión a que la adolescencia es “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años”

Por su parte, Papalia, Wendkos, Duskin (2009) tomando como referencia a Larson & Wilson señalan, que la adolescencia es “una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, y que asume diversas formas en diferentes entornos sociales, culturales y económicos (Larson y Wilson, 2004).” Por último, señalan que esta es una etapa ubicada entre la infancia y la adultez.

Para Erikson la adolescencia se ubica entre los 12 y 18 años y es una etapa del desarrollo psicosocial en donde existe una disputa entre la cohesión de la personalidad y la confusión de los roles que se deben asumir. Erikson sugirió que “la adolescencia es una especie de paréntesis entre la niñez y la edad adulta, una pausa psicológica necesaria que proporciona tiempo y

energías suficientes para desempeñar varios roles y encarnar diversas autoimágenes.” Schultz & Sydney (2009).

También desde un enfoque psicosocial, Inglés, Hidalgo, Carillo, (2001) postulan que “es un período evolutivo caracterizado por importantes cambios en las relaciones interpersonales. En primer lugar, se produce una expansión de las redes extrafamiliares, de modo que el adolescente se expone a un amplio abanico de nuevas situaciones sociales (fiestas, bares, oficinas públicas, establecimientos comerciales, etc.), donde se relaciona con personas desconocidas o no allegadas” Estos autores mencionan que estas situaciones sociales juegan un rol importante en relación con la toma de decisiones del joven.

Desde el campo del psicoanálisis según Bernard & Medina (2019), para Freud, uno de los indicadores de la adolescencia, acontece cuando el joven empieza a tener conflictos con las figuras autoritarias con las que ha crecido, la primera de ellas es el padre. “El adolescente tiene que separarse a la vez de sus primeras elecciones de objeto y del otro paterno como saber. Su mundo vacila” La adolescencia es pues en Freud, una división del inconsciente y el cuerpo del sujeto chocando con todo lo que conocía hasta el momento en búsqueda de autonomía.

Así mismo, Aberastury y Knobel (1984) trabajan la adolescencia desde un enfoque psicoanalítico definiendo esta como “la etapa de la vida durante la cual el individuo busca establecer su identidad adulta, apoyándose en las primeras relaciones objetales-parentales internalizadas y verificando la realidad que el medio social le ofrece, mediante el uso de elementos biofísicos en desarrollo a su disposición y que a su vez tienden a la estabilidad de la

personalidad en un plano genital, lo que sólo es posible si se hace el duelo por la identidad infantil”.

Estos autores denominan lo que se conoce como El Síndrome Normal de La Adolescencia mostrando no como una patología de origen clínico la adolescencia, sino analizando la manera en cómo los factores sociales e institucionales están regidos por normas de comportamiento establecidas por los adultos en la sociedad, estas determinan la forma en que se va moldeando la conducta adolescente, es decir es el choque entre lo establecido socialmente y el desarrollo del sujeto. Ellos determinan entonces estas características en el Síndrome de la adolescencia:

- 1) búsqueda de sí mismo y de la identidad;
- 2) tendencia grupal;
- 3) necesidad de intelectualizar y fantasear;
- 4) crisis religiosas que pueden ir desde el ateísmo más intransigente hasta el misticismo más fervoroso;
- 5) desubicación temporal, en donde el pensamiento adquiere las características del pensamiento primario;
- 6) evolución sexual manifiesta que va desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad genital adulta;
- 7) actitud social reivindicadora con tendencias anti o asociales de diversa intensidad;

- 8) contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta, dominada por la acción, que constituye la forma de expresión conceptual más típica de este período de la vida;
- 9) una separación progresiva de los padres, y
- 10) constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo.

Por ultimo buscando en su investigación comprender las representaciones sociales de adolescencia en adultos y adolescentes de las ciudades de Medellín y Armenia Betancur, Echeverry, Bustamante, Pinzón, Torres (2019), toman como referencia a (Margulis, 2004a; Taguenca, 2016) quienes proponen que “el concepto de adolescencia es una construcción social que está atravesada por cuestiones morales, ideológicas e incluso políticas, que hacen de la vivencia de la adolescencia un asunto diferenciado según el contexto”

Apoyados una vez más en lo postulado por (Margulis, 2004b, p.2) muestran que “hay muchos modos de experimentar la adolescencia: las formas en que se experimentan los años de crecimiento y madurez corporal están profundamente influidas y condicionadas por la cultura, la época, el género y la diferenciación social. Cada sociedad, cada época, cada sector social, construye las formas culturales e institucionales que inciden en esta etapa de la vida”

1.3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA ENTRE LOS 14 Y 16 AÑOS

Los jóvenes en este rango de edad se encuentran en un periodo de desarrollo conocido como adolescencia media, atrás ha quedado la parte de su crecimiento conocido como adolescencia temprana en donde las principales características de esta etapa son los cambios a nivel corporal y comportamientos egoístas.

La adolescencia media se caracteriza según Krauskopof (1999) por “La búsqueda de canalización de los emergentes impulsos sexuales, la exploración de las capacidades sociales, y el apoyo en la aceptación por el grupo de pares dinamizan la afirmación personal y social” además por el alejamiento de la familia, configurando un nuevo escenario en la relación entre padres e hijos.

Gaete (2015) hace referencia a que esta etapa viene acompañada de cambios a nivel psicológico, cognitivo, sexual y social, a continuación, tomando como referencia a esta autora, mencionaremos algunas de sus características:

Psicológico:

- La autoimagen es muy dependiente de la opinión de terceros.
- El joven tiende al aislamiento y pasa más tiempo a solas, se incrementa el rango y la apertura de las emociones que experimenta, y adquiere la capacidad de examinar los sentimientos de los demás y de preocuparse por los otros.

- El egocentrismo es significativo, y durante décadas se le responsabilizó de generar en los adolescentes un sentimiento de invulnerabilidad que los predisponía a conductas de riesgo, las cuales son frecuentes en esta etapa.
- Tendencia a la impulsividad (otro factor relevante en las conductas de riesgo).

Cognitivo:

- Incremento de las habilidades de pensamiento abstracto y razonamiento.
- El adolescente ya no acepta la norma, sino hasta conocer el principio que la rige.
- La posibilidad de razonar sobre su propia persona y los demás lo lleva a ser crítico con sus padres y con la sociedad en general.

Social:

- No existe otra etapa en la que el grupo de pares sea más poderoso e influyente.
- El joven adopta la vestimenta, la conducta y los códigos y valores de su grupo de pares.

Sexual:

- Aumenta la aceptación del propio cuerpo y la comodidad con él.
- La mayoría de los adolescentes ha tenido ya gran parte de los cambios puberales y está menos preocupado de ellos.
- Los jóvenes dedican mucho tiempo a tratar de hacer su cuerpo más atractivo.

De acuerdo con las definiciones abordadas de lo que se entiende por relaciones interpersonales se puede evidenciar que estas son las interacciones que se establecen entre 2 personas o más dentro de un contexto social, estas se expresan por medio de nuestros sentimientos, pensamientos y la forma en cómo nos comunicamos. La clave para el buen desarrollo de estas interacciones se encuentra en desarrollar estrategias que mejoren los canales de comunicación y las relaciones sociales.

En el ámbito deportivo y educativo, se pueden ver como campos en donde se pongan en práctica, estrategias que permitan entrenar los canales de comunicación, en búsqueda de una mejor interacción social, calidad de vida, convivencia y valores.

Se puede deducir de los conceptos abordados que la Resolución de Conflictos hace referencia a que los conflictos se generan por la incompatibilidad de pensamientos, entre 2 o más partes de acuerdo con gustos, valores o posturas. Esta situación de incompatibilidad genera competencia, tensiones, oposiciones, sin embargo, debe buscarse una forma de intervención, es decir no sacarles el cuerpo.

Algunas formas de intervención están relacionadas con estrategias como la mediación cuando las partes de un conflicto no logran llegar a un acuerdo entre ellas. Metodologías que potencien los canales de diálogo, cooperación, valores y la comunicación buscando que esta sea efectiva.

Respecto al concepto de adolescencia, existe algo claro y es que es una etapa del desarrollo que se ubica en la mitad entre la infancia y la edad adulta, se caracteriza por cambios en el ser a nivel emocional, conductual y social por mencionar algunos.

Durante la adolescencia media (14 a 16 años) los cambios más significativos se ven por una parte en la relación entre los padres que se torna distante y la importancia que asume el grupo de amigos para el joven.

CAPÍTULO II

CARACTERIZACIÓN DEL ULTIMATE FRISBEE

En el siguiente capítulo revisaremos qué es el Ultimate, para ello pasaremos por su historia para conocer su evolución, veremos un contraste con otras disciplinas deportivas.

También repasaremos que se entiende por espíritu de juego, con que elemento se juega, lanzamientos, modalidades de juego, qué son los observadores de juego, dimensiones del campo, cómo se inicia un partido de Ultimate, a qué se le llama conteo, cuantos cambios de jugadores son permitidos, qué son las faltas, infracciones y violaciones, algunas de las señas utilizadas por los jugadores y la incidencia del deporte sobre las habilidades motrices.

Por último, mostraremos estudios, metodologías y propuestas en las que se ha utilizado el Ultimate Frisbee.

2.1 HISTORIA DEL ULTIMATE FRISBEE

“Los antiguos griegos competían en disco desde el siglo VIII a. C, los deportes de disco se remontan mucho más atrás.” WFDF (2017)

Camacho (2015) toma como referencia a Tejada (2010) para destacar que el Ultimate como disciplina deportiva no nace sino hacia 1960, inicialmente se dice que hacia 1903 algunos jóvenes en el Estado de California, Estados Unidos lanzaban los platos que quedaban luego de consumir los pasteles fabricados por la Frisbie Pie Company.

En los años 50 Fred Morrison quien realizaba moldes para pasteles, creó un disco de plástico con forma de platillo volador al que se le denominó Pluton Platter. Por esa época la compañía de juguetes Wham-O adoptó la idea de Morrison y comenzó a fabricar frisbees en su línea de producción. El pasatiempo de lanzar discos voladores empezó a cobrar cada vez más fuerza, estudiantes de la Universidad de Yale utilizaban para lanzar los platillos de pasteles o galletas en que venían las galletas después de comerlas. Tejada (2010)

Esta costumbre fue extendiéndose a lo largo del país a Universidades como Amherst, Dartmouth, Princeton donde se lanzaban objetos de estaño o cartón con forma de disco. En 1960 que estudiantes del Columbia High School, Maplewood inventaron una actividad deportiva similar al fútbol americano utilizando un Frisbee en lugar del balón. Se practicaba en un estacionamiento, el lanzamiento del disco que solo tenía como límites las zonas de anotaciones. Las reglas originales que se implementaron permitían que jugarán entre 20-30 jugadores en cada equipo, la idea era correr y atrapar el disco en zona de anotación. Buttimer & Nugent (2011)

Hacia 1970 la práctica del deporte se expande hacia varias universidades de Estados Unidos, en 1975 se lleva a cabo el primer campeonato universitario de Ultimate con la participación de 8 equipos en la ciudad de Yale, durante esa década el deporte se sigue expandiendo, lo hace a nivel mundial con la creación de Federaciones de Disco volador (Japón, Australia, Austria, Suecia), también se crean las primeras ediciones de la reglamentación del Ultimate. (WFDF) 2017

En 1981 se crea la Federación Europea de Disco Volador (FEDF). En 1984 la FEDF crea la Federación Mundial de Disco Volador (WFDF) durante los campeonatos europeos celebrados en

Suecia “El primer Congreso de la WFDF se celebró en Helsingborg, Suecia, en julio de 1985, donde se aprobó el primer conjunto de estatutos y se eligió la primera junta.” WFDF (2017)

A partir de los años siguientes se empiezan a celebrar de manera masiva campeonatos mundiales en las distintas modalidades de la disciplina deportiva (Golf, guts, club) a la par se van creando distintas Federaciones como la de Nueva Zelanda y Asociaciones como la venezolana. En 1995, exactamente en el mes de octubre, la WFDF es elegida miembro de la GAISF (Asamblea General de Federaciones Deportivas Internacionales) e IWGA (Asociación Internacional de Juegos Mundiales). WFDF (2017)

2.1.1 HISTORIA DEL ULTIMATE FRISBEE EN COLOMBIA

El Ultimate deporte, estadounidense se dio a conocer en Colombia a mediados de los noventa, (Moore, 2017) en un artículo publicado en el Comité Olímpico Colombiano señala que la práctica del Ultimate en Colombia se dio primero a nivel universitario en 1995.

Por otra parte, Torres (2009) menciona que el Ultimate cobra fuerza a partir de un estudiante, Corey Tyrell, que llegó de intercambio a la Universidad de los Andes en Bogotá e hizo masiva la difusión de esta disciplina entre sus compañeros, en la misma se conformaron los primeros equipos de la ciudad que crearon un campeonato al interior de la Uniandes.

De esta universidad en el año 1998 se unen 2 equipos para representar al país en el mundial de clubes en la ciudad Minneapolis ese año. La masiva difusión de la disciplina permite que vayan surgiendo equipos especialmente en Bogotá y paralelamente en Medellín. A principios de los

2000 se lleva a cabo uno de los primeros torneos de Ultimate Frisbee realizado en la Universidad EAFIT. Torres (2009)

En Medellín a finales de los noventa los jóvenes se reunían a lanzar el frisbee y desarrollar juegos con el disco volador como fútbol con algunas modificaciones Otalvaro (2009). Hacia el año 2000 se expande un poco más la actividad de lanzar el frisbee y jugar en una cancha de fútbol con el disco en espacios como la UPB, UNAL y UDEA.

Por último, Otalvaro (2009) hace referencia que entre las ciudades de Medellín y Bogotá empieza a llevarse a cabo un intercambio cultural respecto a cómo se juega la disciplina deportiva, se llevan a cabo torneos (Cerros y EAFIT) y la conformación en Medellín de clubes deportivos.

Otro aspecto a destacar es que a principios de este siglo, La Asociación Colombiana de Ultimate Frisbee (AJUC) se convierte en el ente rector de Ultimate a nivel nacional, con el propósito de “desarrollar el deporte del Ultimate en Colombia, asociando jugadores por medio de equipos o clubes, personas naturales y entidades relacionadas con el deporte; utilizando el Ultimate como herramienta lúdica, de entretenimiento, recreación y deporte, diseñando e implementando proyectos sociales de pedagogía de paz, enfocándose en difundir como elemento principal, la resolución de conflictos a través del diálogo y la reconciliación, de la misma manera que se aprende al jugar Ultimate con la filosofía del Espíritu de Juego” (Estatutos AJUC, 2010)

En esta misma línea, en el año 2018 se otorga la Personería Jurídica y la respectiva inscripción de los estatutos sociales e integrantes de los órganos administrativos, control y disciplina que

rigen a la Federación Colombiana de Disco Volador (FECODV) por parte de COLDEPORTES, ente rector del deporte nacional. (Resolución, 000057 de 2018)

Con el objetivo, de vincular la disciplina deportiva en el ciclo deportivo nacional, además de darle una estructura organizada, se lleva a cabo una etapa de transición entre los que se conocía como AJUC hacia la conformación y creación de la Federación (FECODV) que tiene como objetivos:

1. Fomentar, patrocinar y organizar la práctica del DISCO VOLADOR en sus modalidades deportivas, dentro del ámbito nacional e impulsar programas de interés público y social.
2. Representar a Colombia ante los organismos deportivos nacionales e internacionales y ante autoridades de la República;
3. Cumplir sus obligaciones legales y estatutarias;
4. Salvaguardar los intereses comunes de sus afiliados;
5. Dirimir y resolver las diferencias y conflictos de índole administrativa, técnica o económica que se presente entre sus afiliados;
6. Conformar y dirigir las selecciones nacionales que representen a Colombia en los eventos internacionales.

7. Cumplir y hacer cumplir las disposiciones emanadas de las autoridades colombianas, las que ordene la asamblea de la federación y las que se desprendan de sus propios estatutos y reglamentos.

8. Administrar las relaciones deportivas internacionales en lo que se refiere a la práctica del Disco Volador en cualquiera de sus modalidades. (Estatutos FECODV, 2017)

A nivel departamental el Ultimate se encuentra organizado por ligas como (Antioquia, Magdalena, Santander, Caldas) por mencionar algunas, en el Valle, la Liga Vallecaucana de Disco volador tiene como objetivo “fomentar, patrocinar y organizar la práctica del deporte del Disco Volador y sus modalidades deportivas, dentro del ámbito del Departamento de Valle, e impulsar programas de interés público y social.” (Estatutos Liga Valle, 2015).

2.1.2 HISTORIA DEL ULTIMATE FRISBEE EN CALI

Zabala (2009) menciona que el disco volador llegó a la ciudad de Cali en el año 2003 gracias a Leonardo Amórtegui jugador de un equipo bogotano que logró con el tiempo reunir a un grupo de personas y conformar el primer equipo de Ultimate de la ciudad llamado Calul.

También menciona que en el año 2005 se crea el primer torneo de la ciudad, competencia que se mantiene hoy en día conocida con el nombre de Guerreros del Viento. Con el paso del tiempo la práctica empieza a tomar un carácter más competitivo y menos recreacional lo que genera que se creen nuevos clubes como MoreDisco, Coblan, Comunidad Chancle, Otros Kaos, Valquirias por mencionar algunos. Zabala (2009)

Por último, hace referencia a que, por esa época, algunos equipos se extinguieron debido a que la práctica deportiva de la disciplina a nivel competitivo no era prioritaria para quienes veían en lanzar el frisbee como una actividad recreativa, esto explicado por las edades elevadas de sus practicantes y que sus proyectos de vida estaban realizados.

2.2 ULTIMATE FRISBEE

El Ultimate, como lo clasifican Salazar, Vera, Torres (2015) tomando como referencia a Cruz (2008) es un deporte “mixto según el régimen energético y de estructura acíclica” es decir que las frecuencias cardíacas que maneja un jugador dentro del terreno de juego se encuentran entre las 150-170 pulsaciones por minuto.

También hacen referencia a que el Ultimate es un deporte de situación “porque los movimientos durante la competencia dependerán de la situación del juego, a raíz de que la ejecución de los programas de movimiento impresos en sus centros nerviosos dependerá de la táctica del juego.” Salazar, Vera, Torres (2015)

A su vez Tejada (2009), realiza un paralelo con otras disciplinas deportivas en donde podemos observar aspectos como número de jugadores, elemento de juego, reglamento, tiempo de juego etc.

Tabla 1. Paralelo con otras disciplinas deportivas

	FÚTBOL	BALONCESTO	ULTIMATE FRISBEE
Número de jugadores en juego	11 contra 11	5 contra 5	7 contra 7
Objeto para jugar o móvil	1 Balón	1 Balón	1 Frisbee
Modalidades de competencia	Femenino o masculino	Femenino o masculino	Femenino, masculino o mixto
El reglamento	Se cumple con la ayuda del árbitro	Se cumple con la ayuda del árbitro	Autoarbitraje, basado en el espíritu de juego
Nombre de anotación o puntuación	Gol	Cesta	Gol
Escenario de juego	Espacio rectangular de grama con una portería a cada extremo horizontal	Espacio rectangular de pavimento o piso de madera con una aro en cada extremo horizontal	Espacio rectangular con una zona específica demarcada a cada extremo horizontal
Tiempo de juego	Dos tiempos de 45 minutos con 15 minutos de descanso	Cuatro tiempos de 12 minutos con 5 minutos de descanso entre tiempos	Se tiene libertad de jugar a tiempo de 1 hora y 30 minutos o a número de 17 goles, con un descanso intermedio cuando uno de los dos equipos anota 9 goles
Lesiones más frecuentes	Lesiones por contacto con el oponente, contusiones, desgarros, rupturas de ligamentos, esguinces	Lesiones por contacto, esguinces, rupturas de ligamentos	Raspaduras, laceraciones, esguinces, desgarros musculares, rupturas de ligamentos,
Número de cambios de jugador durante el partido	3 durante los dos tiempos	Cuantas veces desee el entrenador, cuando el balón esté muerto.	Se pueden realizar los cambios que se requieran después de cada gol
Potencia mundial en este deporte	Brasil, Argentina, Francia	USA, Rusia, Yugoslavia	Canadá, USA, Finlandia

Tejada (2009)

A continuación, tomando como referencia el reglamento de juego de la WFDF (2017) citaremos algunos aspectos de la disciplina deportiva:

ESPÍRITU DE JUEGO

“El “Ultimate” es un deporte sin contacto físico y auto arbitrado. Todos los jugadores son responsables de administrar y adherirse a las reglas. El “Ultimate” se basa en un Espíritu del Juego que apela a la responsabilidad de juego limpio de cada jugador.”

El reglamento de la WFDF (2017) estipula que “los jugadores deben ser conscientes del hecho de que están actuando como árbitros en cualquier arbitraje entre equipos.” Por consiguiente, los jugadores deben:

- Conocer las reglas;
- Ser imparciales y objetivos;
- Ser sinceros;
- Explicar su punto de vista clara y brevemente;
- Permitir a los oponentes una oportunidad razonable de hablar;
- Resolver las disputas lo antes posible, utilizando un lenguaje respetuoso;
- Hacer llamadas de manera coherente durante el juego;
- Sólo hacer una llamada cuando una infracción es lo suficientemente importante para hacer una diferencia en el resultado de la acción)

EL FRISBEE

Es un elemento plástico en forma de disco con un peso de 175 gramos, con uno de sus dos lados cóncavo (hueco) que permite el agarre con la mano para los diferentes lanzamientos, su otro lado es tiene una configuración aerodinámica que le permite desplazarse por el aire de acuerdo con los movimientos ejercidos con la muñeca.

LANZAMIENTOS

En la descripción de los lanzamientos nos apoyaremos en lo que propone Camacho (2015).

Backhand

En la fase de impulso, el disco se toma a nivel de la cintura. Con rotación interna de hombro y flexión de codo y muñeca, el disco se lleva al costado opuesto, y, desde allí, la propulsión se realiza mediante rotación externa de hombro y extensión de codo y muñeca.

Agarre del disco: el dedo pulgar sostiene el disco por la parte superior, el índice se ubica sobre el borde para guiar su trayectoria, y los demás dedos se ubican por debajo de él para sostenerlo.

Forehand

En la fase de impulso, el disco se toma a nivel de la cintura. Con rotación externa de hombro y flexión de codo y muñeca, el disco se lleva al costado y, desde allí, la propulsión se realiza mediante rotación interna de hombro y extensión de codo y muñeca.

Agarre del disco: el dedo pulgar sostiene el disco por la parte superior, los dedos índice y medio lo sostienen por debajo, con el dedo medio sobre la pestaña, para aumentar la rotación, por lo tanto, este es el último dedo que toca el disco a la hora de lanzarlo. Los dedos anular y meñique permanecen flexionados, ayudando a dar soporte al disco

Hammer (martillo)

El hammer o martillo se suele usar para superar al defensor. En la fase de impulso, por el mismo costado de la mano que sostiene el disco, este se lleva por encima de la cabeza, con flexión de hombro y codo y extensión de muñeca. Desde allí, la propulsión se realiza mediante extensión de hombro y codo y flexión de muñeca.

Agarre del disco: el dedo pulgar sostiene el disco por la parte superior, los dedos índice y medio lo sostienen por debajo, con el dedo medio sobre el borde interno para aumentar su rotación. Por lo tanto, este es el último dedo que toca el disco a la hora de lanzarlo. Los dedos anular y meñique permanecen flexionados, ayudando a dar soporte al disco

MODALIDAD DE JUEGO

Basados en lo mencionado por la WFDF hablaremos sobre el Ultimate como modalidad de juego:

- El Ultimate es un deporte de equipo de siete contra siete jugado con un disco volador.
- Se juega en un campo rectangular, de dimensiones aproximadas a la mitad de un campo de fútbol, con un área de puntuación en cada extremo.

- El objetivo de cada equipo es hacer un punto o gol mediante el pase a un jugador que esté en la zona de puntuación a la que se ataca.
- Un lanzador no puede correr con el disco, pero puede pasar el disco en cualquier dirección a cualquier compañero de equipo.
- Un pase fallido conlleva el cambio de posesión, y el otro equipo recoge el disco e intenta puntuar en la zona de puntuación contraria.

Un partido se juega generalmente a 15 puntos y dura alrededor de 100 minutos. El Ultimate es un deporte auto arbitrado y sin contacto físico. WFDF (2017)

También existen otras modalidades de juego, mencionaremos algunas:

El Freestyle: consiste en realizar todo tipo de trucos con el disco sin que este pare de girar, para lograr esto, el disco se mantiene girando sobre la uña por lo general del dedo índice y desde esa posición es lanzado buscando ejecutar maniobras, al terminar una maniobra el disco debe reposar nuevamente sobre el dedo.

Distance: consiste en lanzar el frisbee desde un punto establecido, por lo general una línea buscando abarcar la mayor cantidad de recorrido en el lanzamiento antes de que el disco toque el suelo.

Beach Ultimate: practicado en la playa, se juega igual al Ultimate Frisbee, sin embargo, con dimensiones de campo más pequeñas 45 metros de largo, 25 metros de ancho, zonas de anotación de 15 metros y 5 jugadores de campo por equipo.

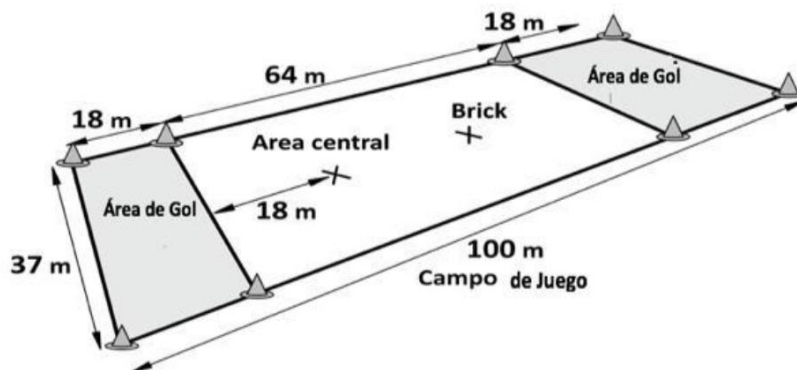
El Disc Golf: es otra de modalidad muy conocida, se juega similar al Golf tradicional, y el objetivo es acertar con en el frisbee en los objetivos en la menor cantidad de intentos posibles.

OBSERVADORES DE JUEGO

El observador de juego es una figura que está presente en algunos eventos, su función es ayudar a los jugadores a auto-oficiar de la manera más eficaz y eficiente “las situaciones de juego. Sin embargo, los jugadores son quienes deben realizar y resolver los llamados en el juego.” WFDF (2017)

DIMENSIONES DEL CAMPO DE JUEGO

Figura 1. Dimensiones del campo de juego



Fuente WFDF (2017)

INICIO DE JUEGO

Los capitanes de cada equipo realizan un sorteo con el disco para determinar qué equipo:

- Recibe o hace el lanzamiento inicial.
- Define qué área de puntuación defiende.

El juego empieza con ambos equipos ubicados en las zonas de anotación opuestas a las que deben marcar el gol, el equipo que defiende realiza el lanzamiento inicial conocido como pull, para poner en marcha el juego.

CONTEO

Hace referencia a la cuenta que realiza un defensor del 1 al 10 a un atacante cuando este tiene posesión del disco, el conteo al disco inicia con la palabra contando y luego sigue con la numeración 1, 2, 3 en segundos hasta el momento en que el atacante lance el disco a un compañero. Si el conteo llega a 10 se pronuncia la palabra conteo, de ser aceptado por el atacante el disco cambia de posesión.

CAMBIOS

Se realizan al final de cada punto o cuando ocurre una lesión en el juego de un jugador.

FALTAS

Una falta es “una transgresión de las reglas en la que hay un contacto no fortuito entre dos o más jugadores contrarios.” WFDF (2017)

Algunas faltas estipuladas por el reglamento son las siguientes:

- Juego Peligroso: Es el comportamiento imprudente, y la no preocupación por la integridad física del rival independiente si hay contacto o no.
- Del defensor: Ocurre cuando un defensor contacta al atacante, antes, durante o después en una disputa entre ambos por atrapar el disco.
- Empuje: Cuando un atacante realiza la recepción de un disco en el aire y recibe un contacto, que lo haga caer fuera del campo, o zona de anotación.
- Strip: Sucede cuando el atacante tiene posesión del disco y el defensa provoca que el receptor pierda posesión del disco.

INFRACCIONES

Una infracción es “una transgresión de las reglas. Las infracciones no detienen el juego.” WFDF (2017)

Las infracciones más conocidas son:

- De marcaje: Conteo rápido, por parte del defensor en intervalos menores a 1 segundo.
- Espacio de disco: “Cualquier parte del defensor está a una distancia menor del diámetro del disco del torso del lanzador”
- Visión: “Un defensor usa cualquier parte de su propio cuerpo para obstruir deliberadamente la visión del lanzador.”
- Travel: “El lanzador establece el propio punto de pivote sobre un punto erróneo del terreno de juego. El lanzador cambia la dirección antes de establecer el punto de

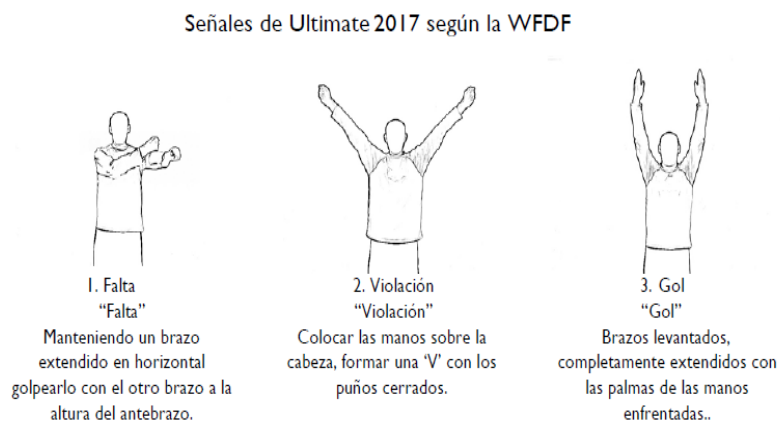
pivote o de lanzar el disco. Tras atrapar el disco el lanzador no reduce la propia velocidad lo antes posible. El lanzador no mantiene el pivote establecido hasta el lanzamiento del disco. El lanzador no mantiene el contacto con el terreno de juego durante el lanzamiento del disco.”

- Pick: “Si un defensor está marcando activamente a un atacante y en sus intentos de moverse hacia o junto al atacante es obstaculizado por otro jugador, ese defensor puede pitar pick.”

SEÑALES DE JUEGO

Dentro de la reglamentación, están estipuladas las señales manuales para comunicar en cancha alguna situación que se esté llevando a cabo en el juego cuando ocurren llamados, a continuación, mostraremos algunas de las más conocidas:

Figura 2. Señales de Ultimate según la WFDF



WFDF (2017)

2.3 ULTIMATE FRISBEE EN LAS HABILIDADES MOTRICES

Al ser una disciplina deportiva, el Ultimate tiene incidencia dentro del desarrollo de las habilidades motrices, “estas son los movimientos básicos que toda persona que no tenga ninguna discapacidad puede hacer” Falcón & Rivero (2010), estas autoras toman como referencia a Guthrie quien establece que la habilidad motriz es definida como “la capacidad, adquirida por aprendizaje, de producir resultados previstos con el máximo de certeza y, frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas”.

Distinto de Falcón & Rivero, Casamart (1999) propone que por motricidad se entiende a “todo el conjunto de habilidades y destrezas que representan el repertorio motor del individuo”. Por último, citando a Ramos (1979) hace referencia a que las características de la motricidad son la coordinación y disociación motriz ya que estas “facilitan la contracción y relajación de diferentes grupos musculares.”

Por otra parte, Moreno (2015) muestra que las habilidades motrices son “patrones motores adquiridos o aprendidos gracias a la experiencia motriz” y las clasifica de la siguiente manera:

- Básicas: primitivas de las personas como, caminar, saltar, girar, atrapar.
- Genéricas: Comunes en más de una disciplina deportiva como marcar, interceptar, golpear, conducir.
- Específicas: Propias de cada disciplina deportiva, en el caso del Ultimate, por ejemplo, lanzar y recepcionar el disco.

Del mismo modo Fort, Román, Font (2017) resaltan que “las habilidades motrices básicas son unidades elementales de movimiento necesarias para las actividades motrices más complejas, incluyendo deportes y actividades de ocio activo.”

Con base a esto se determina que el desarrollo de las habilidades motrices básicas (caminar, correr, girar) se transforman en acciones motrices más complejas conocidas con el nombre de capacidades motrices.

Estos autores resaltan que la capacidad motriz es “la gestión y manifestación de la habilidad motriz (HM) como respuesta contextualizada. Ante un contexto, el sujeto debe valorar la calidad de su repertorio motriz para resolver, de forma eficaz y eficiente, problemas que le plantea el entorno cotidiano o deportivo.”

Nuevamente tomado como referencia a Falcón & Rivero (2010) y estos a su vez citando a Sánchez Bañuelos, muestran que las habilidades motrices se desarrollan en 4 fases, de los 4 a 6 años, 7 a 9 años, 10 a 13 años y 14 a 17 años. Esta última que es de nuestro interés porque se ajusta a los rangos de edades a trabajar, se caracteriza por:

- Desarrollo de habilidades motrices específicas.
- Iniciación a la especialización deportiva.
- Trabajo de técnica y táctica con aplicación real.

Por último, nos apoyamos en Tejada (2010) quien menciona que en el Ultimate las habilidades motrices más comunes son correr, atrapar, saltar y lanzar, este propone que “el educador o docente en la enseñanza del disco volador debe generar escenarios donde los niños puedan

participar e interactuar con respeto, tolerancia y cooperación” por medio del desarrollo de sus habilidades para que posteriormente se piense en el “perfeccionamiento de acuerdo con el deporte” de estas capacidades.

2.4 ESTUDIOS SOBRE ULTIMATE FRISBEE

A continuación, mostraremos algunas investigaciones sobre esta disciplina deportiva, comenzaremos con algunas investigaciones llevadas a cabo en deportistas de ultimate frisbee.

Iniciamos con una investigación llevada a cabo por Hess, Swedler, Collins, Ponce, Brabston (2020) quienes realizan una descripción epidemiológica en donde determinan cuales son las principales lesiones en jugadores de Ultimate Frisbee de la AUDL (American Ultimate Disc League) en su investigación encuentran, que estas lesiones son de las extremidades inferiores como distensiones musculares, esguinces de tobillo. Ellos realizan este estudio debido a que consideran que el campo de las lesiones en esta disciplina no suele ser muy estudiado y pueda servir como punto de referencia.

Similar al estudio realizado en jugadores de la AUDL en 2020, Akinbola, Logerstedt, Hunter, Snyder (2015) realizaron una investigación también sobre lesiones deportivas, en este caso de atletas de clubes universitarios de Estados Unidos en un periodo de 12 años (2000-2012). De una muestra de 461 lesiones reportadas en este lapso, 143 corresponden a Ultimate siendo las lesiones más frecuentes de rodilla y tobillo. También encontraron que, las mujeres se lesionan con una frecuencia alrededor del doble que los hombres, hecho explicado por la cantidad de jugadores en cada equipo, los seleccionados femeninos solían contar con menos jugadoras en

relación con los hombres. Al haber un menor número de jugadoras estos autores nos hacen inferir que aumentaría la carga física que incidiría en las lesiones deportivas

Asimismo, buscan explicar que la incidencia de lesiones femeninas es mayor debido a que las mujeres generalmente tienen menos masa corporal magra que los hombres, musculatura menos desarrollada y mayor laxitud presente en el tejido conectivo factores que contribuyen aún más al riesgo de lesiones.

Estos autores concluyen, que si bien el Ultimate cuenta con una característica de no contacto en el juego, los resultados encontrados demuestran que los jugadores de esta disciplina deportiva son muy propensos a lesiones. Recomiendan realizar estudios sobre el costo médico para tratar las lesiones y la implementación de programas de prevención de estas.

En una investigación realizada por estudiantes del pregrado en Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidad de Cundinamarca se buscó “evaluar los efectos del entrenamiento con electroestimulación neuromuscular (EENM) activa en los perímetros y en la fuerza explosiva del tren inferior, de 10 deportistas hombres de ultimate” Gambo & Leal (2017). Ellos consideran que la fuerza explosiva es fundamental en búsqueda de buenos resultados, sin embargo, es un proceso que debe llevarse con cuidado pues se aumenta la probabilidad de lesiones en el desarrollo de esta capacidad.

Mencionan que las características más comunes en las que se utiliza el EENM son en rehabilitación deportiva y trabajo de recuperación post competencia, la ventaja de este método es que permite trabajar cualquier tipo de fibra muscular, de ahí el interés por trabajar con este método en la planificación deportiva. Ellos concluyeron que este tipo de entrenamiento debe ser

complementario a los conocidos tradicionalmente, por factores como la disposición económica para adquirir los electroestimulantes y la poca bibliografía encontrada por ellos al respecto.

Recomiendan para futuras investigaciones con el EENM tener una muestra de sujetos mayor a la empleada por ellos, postulan una serie de ventajas como el incremento de la capacidad oxidativa muscular, trabajar aisladamente zonas musculares, la no presencia de estrés cardiovascular. Las desventajas que encontraron es que no ayuda a mejorar la contracción neuromuscular de fibras, se “pueden desarrollar daños a nivel muscular al paralizar la activación los mecanismos protectores fisiológicos y psicológicos que informan de la fatiga”.

Con el fin de encontrar características de liderazgo en 203 jugadores de Ultimate Frisbee entre 13 y 38 años de las ciudades de Bogotá y Medellín Herrera & Pinto (2016) aplicaron el Inventario de Liderazgo Transformacional Diferenciado a. Por medio de esta herramienta ellas “buscaban identificar el o los componentes de liderazgo transformacional que más se destacan en equipos de Ultimate Frisbee de estas dos ciudades”, este instrumento fue desarrollado por Smith et al. (2013) quienes realizaron un estudio sobre la relación entre cohesión de grupo y liderazgo en equipos de Ultimate Frisbee en Londres.

Ellas encontraron que el aspecto más destacado en los clubes de ambas ciudades es la expectativa de alto desempeño mientras que en menor medida encontraron consideraciones individuales y estimulación intelectual, explican esta tendencia en la medida de que “el entrenador espera mucho de sus jugadores, pero puede suceder que no brinde las herramientas necesarias para que se logren los objetivos.”

En comparación con lo encontrado por Smith, el ítem de mayor desarrollo fue el de cohesión grupal por parte de este investigador, ellas no analizaron este aspecto sin embargo consideran que esta herramienta permite demostrar que se fomentan los objetivos grupales por parte a través Ultimate.

Desde el campo de la prevención en salud, se propone la práctica del Ultimate como actividad física para la prevención de enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión y accidentes cerebrovasculares. Se hace énfasis en que “en la población juvenil el sedentarismo se hace más presente que, en la comunidad adulta, ya sea por las nuevas opciones de vida que presenta la tecnología o simplemente la falta del hábito del ejercicio hace que se presente una quietud notoria en esta población incrementando los índices de mortalidad y de apariciones de enfermedades silenciosas no transmisibles que perfectamente con el ejercicio se puede combatir.” Lavaho (2013)

Apoyándose en la sociología, Crocket (2015) utilizó el Ultimate como herramienta para analizar el comportamiento de los jugadores con relación al reglamento de la disciplina deportiva. Este autor realizó un trabajo etnográfico y de observación participante en diferentes jugadores de Ultimate en competencia, él buscó analizar el comportamiento y la toma de decisiones de estos basándose en lo planteado por Foucault respecto a la ética. “Es un proceso de formación activa y crítica en relación con un código moral.” Foucault (1984)

Lo que plantea Foucault es la forma en la que “los individuos forman relaciones consigo mismos en relación con los códigos morales.” Según Crocket, “las prácticas de uno mismo en el deporte pueden verse como formas en que los atletas controlan aspectos de su ser atlético, por ejemplo,

su deseo de ganar o sus acciones físicas.” Dentro de su investigación este autor identificó 3 prácticas comunes en los jugadores que observó en relación con la normatividad que rige al Ultimate:

- Moderación: “Observé que los jugadores de Ultimate moderan su juego de múltiples maneras para mantenerse dentro de las reglas de los juegos y producir un espíritu de respeto y camaradería” Él evidenció este aspecto en especial en los jugadores defensivos que evitaban jugadas peligrosas intentando ganar el disco, buscando preservar la integridad de su rival.
- Tolerancia: “Utilizó el término tolerancia para referirme a cómo reaccionan los jugadores ante la conducta de sus oponentes.” En este aspecto el autor hace referencia a la reacción de los jugadores ante los contactos ocurridos en juego, donde evidencio que se buscaba a pesar de estos, dar fluidez al mismo, también a la postura adoptada en relación con llamados de falta, infracciones o violaciones de juego.
- Honestidad: Este aspecto del código moral de Ultimate está explícitamente incluido dentro de las reglas: “los jugadores deben tener en cuenta el hecho de que actúan como árbitros en cualquier arbitraje entre equipos. En tales situaciones, los jugadores deben ... ser sinceros (World Flying Disc Association,2009, p. 2).”

Crocket, toma como referencia uno de los pilares de la disciplina deportiva determinado en las reglas de la WFDF 2009 en busca promover el espíritu de juego. Este pilar es la honestidad, que reposa en que no importa la circunstancia o momento del partido, los llamados de falta, infracción o violación se realizan evitando sacar ventaja de las situaciones de juego.

Desde el área de la educación, encontramos varios estudios que utilizaron el ultimate para llevar a cabo propuestas metodológicas o procesos de enseñanza – aprendizaje, a continuación, reseñaremos algunos:

Para iniciar, tomamos como referencia a Da Silveira (2019) quien llevó a cabo un proyecto denominado “ultimate frisbee: experiencias tácticas y reflexiones utilizando recursos de medios en clases de educación física.” Este fue llevado a cabo con niños y niñas de 5to grado de una institución en donde inicialmente tuvieron un acercamiento al Ultimate por medio de la historia y el conocimiento de las reglas, fabricaron discos con materiales alternativos y en conjunto con los estudiantes filmaron algunas clases. Ella observó principalmente en el material audiovisual el componente táctico.

Por medio de las discusiones que llevaban al finalizar las prácticas, reflexionaba sobre aspectos como: las situaciones de conflicto causadas por el juego, trabajo en equipo, la honestidad, cooperación, respeto por mencionar algunos. Da Silvera (2019) concluyó que existen relaciones de desigualdad entre niños y niñas al intentar que jueguen en conjunto, los niños utilizaban conductas intimidantes respecto a las niñas haciendo que estas no quisieran participar activamente en las clases. Una de las estrategias que utilizó para minimizar esta problemática era dejar por un lapso de 2 minutos a quién utilizará contacto físico o agresión verbal.

La autora hace énfasis en que uno de los principales problemas en las clases de Educación Física es que en los juegos llevados a cabo no se procura realizar trabajo mixto, se tiende a separar hombres y mujeres para realizar actividades.

Continuando con el ámbito educativo, Garzón & Hernández (2013) diseñaron una propuesta metodológica en busca de reducir conductas agresivas en escolares de una institución educativa de Bogotá por medio del Ultimate Frisbee, ellas llevaron a cabo “clases didácticas con el fin de tener un proceso progresivo de cambios con base a un diagnóstico previo de situaciones problemáticas, priorizar estas necesidades pedagógicas, imaginar su solución, planificar estrategias y poner en marcha acciones que conduzcan hacia un mejoramiento de dicha situación.”

Al final de su investigación lograron concluir que las conductas agresivas se redujeron, las relaciones del grupo de estudiantes mejoraron, logrando integrar más al grupo y que la propuesta pedagógica fue satisfactoria en su aplicación.

A través de diferentes disciplinas deportivas como baloncesto, fútbol, fútbol sala femenino y masculino practicadas por estudiantes de la Universidad Libre de Bogotá Castiblanco & Tapias (2011) aplicaron diferentes características del ultimate frisbee como el diálogo, el espíritu de juego, la honestidad, esto con el fin de fortalecer valores como el respeto y la tolerancia, ellos consideraron que la falta de estos valores tienden a generar conflictos que tiene su raíz en “la falta de comunicación, una diferencia ideológica, negligencias de orden organizacional”.

Lograron determinar que las características del Ultimate aplicadas a estas disciplinas deportivas “se pueden implementar sin necesidad de modificar la esencia del deporte ya que cada una de estas estrategias está basada en los valores del respeto y la tolerancia, partiendo de la base del ser humano promedio del diálogo, la comunicación y la sana convivencia del deporte.” También encontraron que los deportistas de cada una de estas disciplinas deportivas encontraron un

enriquecimiento emocional al solucionar conflictos con sus equipos rivales por medio del diálogo.

Como estrategia didáctica para mejorar la comunicación asertiva en el grado sexto de una institución de secundaria en la Ciudad de Bogotá Giraldo & Ramírez (2016) utilizan el ultimate en búsqueda de que los estudiantes incorporen en su diario vivir, los valores del espíritu de juego que propone el Ultimate, por medio del “diálogo y sus canales de comunicación como lo son habla (emisor), escucha (receptor) y contacto visual (canal)”.

En su investigación, lograron encontrar que los mecanismos que impiden una buena comunicación están basados en el “empleo de la respuesta agresiva como mecanismo de defensa y de empoderamiento del estudiante frente a sus compañeros.” También evidenciaron por testimonio de los docentes de algunas clases que, los estudiantes mostraron mejoras en los procesos de comunicación con sus compañeros.

Estos autores recomiendan, fomentar dentro de las instituciones más espacios para la práctica del Ultimate Frisbee, la limitación que encontraron en el desarrollo de su investigación fue lograr llevar a cabo por un tiempo de 2 horas las sesiones planificadas, puesto que debían someterse al cumplimiento del currículo escolar. Por último, recomiendan que sea posible integrar a los docentes de los estudiantes en las prácticas para mejorar los canales de comunicación entre ambos.

Para finalizar abordamos la metodología desarrollada por Salazar & Torres (2015) en niños de 13 a 15 años de la Comuna 16 de la ciudad de Cali. En el desarrollo de su metodología ellos pretenden “brindar herramientas que permitan consolidar un grupo de trabajo cooperativo que

abarque, desde la convocatoria de los niños, el trato y la participación de los padres de familia, la organización de las sesiones de entrenamiento, hasta la conducción de procesos de autorregulación, que incluyen el diálogo y el respeto como herramientas para la solución de conflictos dentro y fuera del entrenamiento.”

Concluyeron, que se encontraron mejoras en la formación deportiva de los niños, además gracias a la práctica deportiva ellos se motivaban por asistir a las clases alejándose del consumo de sustancias psicoactivas.

En este capítulo, pudimos observar en qué consiste la disciplina deportiva del disco volador, repasando un poco su historia, reglamentación, técnica, elemento de juego, modalidad y lo más importante para jugar, el espíritu de juego.

Como lo mencionan Elías & Dunning (1986) existen tensiones sociales que se generan de acuerdo con la forma de ser y sentir de cada persona que van en contra de lo establecido socialmente (normas), estas tensiones también se generan dentro de las prácticas deportivas, el deporte de acuerdo con sus normas permite la liberación de las tensiones (solucionarlas) manteniendo en equilibrio las relaciones grupales en el deporte o actividad recreativa.

Tomando como referencia a estos autores, vemos que esta característica, las tensiones sociales se encuentran implícitas en las prácticas deportivas, cada una logra darles solución a través de su reglamentación y figuras que abogan por el cumplimiento de esta como los árbitros o jueces. En el caso particular de Ultimate el cumplimiento de esta reglamentación recae sobre cada jugador pues, como lo reposa su reglamento. “los jugadores son responsables de administrar y adherirse a las reglas” WFDF (2017)

Observamos también que las habilidades motrices están implícitas en la práctica deportiva y que son un elemento fundamental en el desarrollo corporal.

Algunos de los estudios aquí mencionados están relacionados con la prevención de lesiones y el entrenamiento deportivo a nivel competitivo en jugadores de este deporte como por ejemplo el de la AUDL o el de entrenamiento por medio de electroestimulación.

Las áreas de salud, análisis y mejora de conductas, intervención en factores de riesgo en niños, adolescentes y metodologías de enseñanza aprendizaje se muestran como adaptaciones de este deporte buscando incidir positivamente en el bienestar físico, relaciones sociales, comunicación y convivencia escolar de las poblaciones intervenidas.

CAPÍTULO III

BARRIO POBLADO II

La intención de este capítulo es mostrar brevemente la historia del Barrio Poblado II y su caracterización demográfica.

El barrio Poblado II es fundado en el Distrito de Aguablanca, al oriente de la ciudad de Cali, en el año de 1978, el Distrito como lo relatan Díaz & Rocha en su investigación llevada a cabo en 2017 nace de la necesidad de asentamiento de la población desplazada de Nariño y Cauca por la violencia librada en el país en estos departamentos, el crecimiento poblacional de la ciudad al convertirse en epicentro de eventos como los juegos Panamericanos de 1971, procesos de industrialización de la misma y eventos trágicos como el incendio del 7 de agosto de 1956 en inmediaciones de la estación del ferrocarril que obligó a las personas a buscar dentro de la ciudad donde reubicarse.

Este barrio como lo retratan Díaz & Rocha por medio de documentos históricos de fuentes como Emcali, además de relatos de memoria individual y colectiva de sus habitantes, se fundó con “cuatro casas, el barrio no tenía calles, solo era monte y tierra.” Las personas iban asentándose y construyendo casas de bahareque, pero no contaban con servicios de públicos, instituciones educativas cercanas o vías de acceso.

Hacia el año de 1980 el barrio empieza contar con servicio de agua y energía eléctrica de manera ilegal, también con lugares conocidos como escuelitas de casa donde se cuidaban a los niños

pequeños y por esa época la primera institución educativa fue el colegio San Francisco de Asís.
Díaz & Rocha (2017)

3.1 CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

De acuerdo con la ficha de caracterización socioeconómica de la Alcaldía de Santiago de Cali (2012), la población total de este barrio es de 16.353 habitantes. Los adolescentes se encuentran comprendidos en las edades de los 10 a 14 años y de los 15 a 19 años para un total de 1.714 y 1.539 jóvenes respectivamente entre mujeres y hombres. Sin embargo, es bueno precisar que esta fuente data del año 2012, es decir que la población en el rango de edad delimitado para intervenir debería contemplarse entre los 5 a 9 años, pues esta población de acuerdo con la fuente encontrada con el paso del tiempo (8 años) se ajustaría a las edades que se buscan impactar.

Tabla 2. Ficha de caracterización socioeconómica.

Alcaldía de Santiago de Cali
Secretaría de Bienestar Social
Asesoría de Participación Ciudadana
Anexo 5: Ficha de caracterización socio-económica de los barrios de Santiago de Cali
(Diagnóstico Descriptivo)

Nombre del Barrio	El Poblado II
Comuna donde esta ubicado el Barrio	13
Surgió como un barrio legal:	Si ____ No ____
Fecha de Creación del Barrio	Año ____ Mes ____
Limites del Barrio (Direcciones limítrofes)	
Estrato del barrio	2

Caracterización de la población
--

Población total por rango de edad y sexo, según el DANE	Total Hombres	Total Mujeres	Total Personas
De 0 a 4 años	784	768	1.552
De 5 a 9 años	842	828	1.670
De 10 a 14 años	873	841	1.714
De 15 a 19 años	734	805	1.539
De 20 a 24 años	745	831	1.576
De 25 a 29 años	793	797	1.590
De 30 a 34 años	479	534	1.013
De 35 a 39 años	389	479	868
De 40 a 44 años	374	443	817
De 45 a 49 años	441	502	943
De 50 a 54 años	390	548	939
De 55 a 59 años	314	414	728
De 60 a 64 años	195	257	452
De 65 a 69 años	164	222	385
De 70 años o mas	240	329	568
Total	7.754	8.598	16.353

De Cali, Alcaldía (2012)

El barrio se encuentra ubicado en la comuna 13 al oriente de la ciudad, limita con los barrios, Comuneros 2, Mojica, Bonilla Aragón y Poblado Uno, el estrato de sus habitantes es 2.

La ficha también muestra el número de escenarios deportivos con los que cuenta el barrio, estos son 4 (Parque Recreativo el Poblado II, Cancha Múltiple Longitudinal Poblado II, Cancha Múltiple Longitudinal Sector Sena, Parque Recreativo Calipso I) la institución educativa oficial

del barrio llamada Santa Rosa, la biblioteca Fundautonoma además del Puesto de Salud Poblado II y el Hospital Carlos Holmes Trujillo.

Es bueno precisar que la información aquí recogida es breve, esto se debe a que las fuentes visitadas como repositorios, bibliotecas digitales para el caso de la contextualización histórica del barrio no arrojaron mucha información y debido al aislamiento por la pandemia del covid-19 no fue posible visitar una fuente importante como el Archivo Histórico de Cali.

Para el caso de la caracterización sociodemográfica, la fuente tomada fue de La Alcaldía municipal, esta data del año 2012, en búsquedas realizadas en documentos como Cali en Cifras y el DANE no se logró encontrar información más actualizada, por eso se decide tomar esta fuente como punto de referencia.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA METODOLÓGICA DE ENSEÑANZA DEL ULTIMATE PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y MEJORA DE RELACIONES INTERPERSONALES.

Para iniciar el abordaje de nuestra propuesta de enseñanza, tomamos a Correal & Yadilton (2013) que nos proponen que “La sociedad avanza al ritmo de sus prácticas, así mismo lo es el deporte como fenómeno cultural, donde a medida que pasa el tiempo van apareciendo o se van modificando conductas construyendo nuevas actividades, en donde se crea una subjetividad de dicha actividad, evidenciándose en la aparición de nuevas manifestaciones deportivas de tipo alternativo en las cuales se brinda una salida o un espacio diferente a lo cotidiano.” (pag1).

Partiendo del hecho de que el Ultimate es un deporte de no contacto y auto arbitrado, este puede verse como una práctica alternativa y diferente a los deportes convencionales y más conocidos como el fútbol o baloncesto.

El disco volador al contar con estas características permite poner en práctica el conocimiento de las reglas de cada jugador por medio del conocimiento del reglamento basado en el espíritu de juego que rige a esta disciplina.

El ítem de espíritu de juego estipulado en la reglamentación de este deporte es el que permite establecer diálogos entre los jugadores (relaciones interpersonales) es decir interacciones que se establecen entre personas en un contexto social determinado. Trabajando sobre este aspecto de la

disciplina deportiva consideramos que es la herramienta fundamental para ayudar en la resolución de conflictos.

Es por ello por lo que la orientación que se busca o pretende dar a la enseñanza del disco volador es de tipo recreativo y educativo. Camacho (2015) citando a Blázquez (1999) nos muestra que:

- Orientación Recreativa: es la práctica deportiva motivada por la obtención de placer y diversión, donde no es intención principal competir o superar al adversario. Esta orientación favorece el desarrollo integral y social del individuo.
- Orientación Educativa: considera la etapa en la cual se encuentra el individuo y sus metas son pedagógicas y formativas, por lo que contribuye a un desarrollo armónico, potenciando los valores. Se olvida del deporte como competencia para acogerlo como proceso de enseñanza.

4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Se plantea para el desarrollo de la propuesta metodológica una investigación mixta, Sampieri respecto a este tipo de enfoque menciona que “la meta de la investigación mixta no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales.”

Veamos un poco en qué consisten estos 2 métodos en los que se basa una investigación mixta.

Los métodos cuantitativos, permiten recoger datos buscando obtener medidas de tendencia central, “el campo de la estadística es un conjunto de procedimientos para reunir, medir, clasificar, analizar y resumir información adquirida sistemáticamente”. Ritchey (2006)

Por su parte Sampieri (2014) hace referencia a que “investigación cuantitativa ofrece la posibilidad de generalizar los resultados más ampliamente, otorga control sobre los fenómenos, así como un punto de vista basado en conteos y magnitudes. Además, también hace hincapié en de que este método tiene una gran posibilidad de ser replicado y facilita comparaciones con estudios similares.

A su vez la investigación cualitativa “proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas.”

Sampieri (2014)

Un ejemplo de este mencionado por Sampieri respecto a la investigación cualitativa es lo que se conoce como observación participante. “Observar es un proceso que requiere atención voluntaria, selectiva, inteligente, orientado por un proceso terminal u organizador.” (Aranda & Araujo, 2009, pág. 275)

Proponemos este tipo de enfoque mixto porque nos permite por un lado recoger datos estadísticos que nos brindan información para inferir o reflejar cuantitativamente un fenómeno, y por otra parte comprender actitudes o acciones de los sujetos de estudio que no se pueden expresar numéricamente.

4.2 MÉTODOS

Consideramos la utilización del método global pertinente, pues este facilita organizar las sesiones de enseñanza de forma colectiva y el aprendizaje por equipos. Como lo menciona Blázquez (1999), “el aprendizaje se convierte en el objetivo a conseguir, y no en un medio para ganar una recompensa” Lo que propone este método es establecer relaciones entre el aprendiz, la técnica y gestualidad de una disciplina deportiva permitiendo centrar la atención por parte de quien enseña en “el progreso realizado por el debutante y el esfuerzo puesto” Blázquez (1999)

Consideramos además del método global, utilizar algunos de métodos clásicos de enseñanza. Hernández (2009) citando a Delgado (1993) y este a su vez tomando como referencia a Mosston, propone:

4.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

Trabajar con jóvenes (hombres y mujeres) residentes del barrio El poblado 2 que se encuentren en edades entre los 14 a 16 años.

Muestra

Se tomará una muestra de 40 jóvenes.

Criterios de inclusión y de exclusión

Inclusión

- Residir en el barrio poblado 2.
- Tener edades comprendidas entre 14 – 16 años.

Exclusión

- Tener edades diferentes al rango establecido 14 - 16 años.
- No residir en el barrio poblado 2.

4.4 ESPACIO PARA UTILIZAR

El espacio para utilizar sería la cancha múltiple ubicada en el parque longitudinal 72W ubicado en el barrio El poblado II de la comuna 13, este debe gestionarse con carta dirigida a la presidenta de la Junta de Acción Comuna, Amparo Valencia Chalacan.

Figura 3. Parque Longitudinal 72 W



Las 21 Megaobras: proyecto de ciudad que impulsó el desarrollo de Cali (2019)

4.5 MODELO METODOLÓGICO

El acercamiento a esta disciplina, para que sea atrayente a la población que se propone intervenir, sería por medio de exhibiciones deportivas en el barrio, contando con los permisos para utilización del espacio por parte de la Junta de Acción Comunal.

Es importante considerar la posibilidad de realizar con un mes de anticipación publicidad por medio de volantes, puerta a puerta, redes sociales y la Junta de Acción Comunal para atraer a los jóvenes.

Los días estipulados para las sesiones serían lunes, miércoles y viernes

Horarios: 3:00 pm a 5:00 pm y 5:00 pm a 7:00 pm, pensando en dividir el grupo inicial de 40 integrantes en 2 grupos de 20.

Se ha identificado que en estos horarios el espacio no es utilizado frecuentemente por sus habitantes, instituciones educativas que realizan clases de educación física en el parque o actividades realizadas por la secretaria de Recreación y Deporte

La metodología estaría diseñada para realizarse de 3 a 6 meses, cada uno de 15 sesiones de intervención, para ello se trabajará por medio de mesociclos, en busca de potenciar las capacidades motrices, en este caso las más comunes en el Ultimate como correr, desmarcarse, lanzar, atrapar el disco, al mismo tiempo se trabaja en el mejoramiento de las relaciones interpersonales y resolución de conflictos utilizando como herramienta el reglamento de la disciplina deportiva.

Padilla (2017) menciona que los mesociclos “buscan un objetivo dentro de la estructura, bien sea el desarrollo de una cualidad o varias cualidades motrices y que su duración va a depender fundamentalmente de los objetivos previstos y del período o etapa donde se encuentran ubicados”. Para trabajar en el transcurso de los 3 meses se proponen los siguientes Padilla (2017):

- Entrante o Introdutorio: Es usado fundamentalmente para iniciar el período preparatorio.
- Desarrollador: Busca como objetivo elevar el nivel funcional.
- Estabilizador: Se produce una interrupción del incremento de la carga.
- Control: Permite controlar el estado del entrenamiento, ayudan a corregir las deficiencias encontradas en cada uno de los aspectos de la preparación.
- Recuperador: Intermediario entre un ciclo y otro

En nuestro caso utilizaremos un periodo de entrenamiento conocido como preparatorio, este se caracteriza por crear “condiciones necesarias para la adquisición de la forma deportiva y se desarrollará la capacidad para perfeccionar en lo sucesivo la actividad motora” Padilla (2017)

Las fases que comprende este periodo se conocen como etapas, las propuestas para utilizar aquí son preparatoria general y específica. La primera hace referencia al desarrollo de cualidades motrices, por su parte la preparación específica busca el mantenimiento de las cualidades ganadas en la fase anterior y la mejora de las habilidades propias de una disciplina deportiva. Padilla (2017)

Matveev (1983) citado por Padilla (2017) menciona que los microciclos son “una estructura tradicional del entrenamiento”. En nuestro caso utilizaremos microciclos ordinarios y de recuperación en donde el primero se caracterizan por el aumento progresivo de las cargas y los de recuperación por la disminución de estas.

A continuación, mostraremos un modelo de planificación a 3 meses para el desarrollo de la propuesta:

[illegible]

Tabla 3. Propuesta de planificación a 3 meses

Lo que se pretende al llevar a cabo por medio de mesociclos la propuesta, es dar un orden secuencial a los ítems establecidos para su desarrollo, con base a esto tenemos que:

En el primer mes de trabajo, resaltado con color azul se llevarán a cabo 3 microciclos el primero de ellos, el introductorio con una duración de alrededor de 5 sesiones en donde se busca la familiarización con la disciplina y evaluaciones iniciales. Desarrollador con 9 sesiones en donde se trabajará en la técnica, habilidades motrices, resolución de conflictos y relaciones interpersonales, por último, el estabilizador con 4 sesiones que consiste en el afianzamiento del trabajo desarrollado en el mesociclo anterior.

En el segundo mes de trabajo estipulado con color verde, se continúan con las sesiones restantes del microciclo estabilizador 5 para un total de 9 sesiones, el microciclo siguiente es uno de control en donde se pretende realizar nuevamente evaluaciones y disminuir la carga de trabajo, este consta de 3 sesiones. Finalmente se concluye con un microciclo desarrollador de 5 sesiones.

En el último mes de trabajo, señalado con color rojo se inicia con una fase estabilizadora de 10 sesiones y finalmente se culmina con una nueva fase de control de 5 sesiones.

En el transcurso de los 3 meses de intervención, se puede notar que se trabajará siempre sobre el reglamento, como se estipuló, es el elemento de esta disciplina que puede ayudar en la resolución de conflictos y relaciones interpersonales por medio del dialogo que este promulga.

Tabla 4. Mesociclos y tiempo de duración

	Mesociclo #1 Introdutorio	Mesociclo #2 Desarrollador	Mesociclo #3 Estabilizador	Mesociclo #4 Control	Mesociclo #5 Desarrollador	Mesociclo #6 Estabilizador	Mesociclo #7 Recuperador Y Control	
Semanas de Duración	2,5	4,5	4,5	1,5	2	5	2,5	22, 5 semanas
Volumen De Trabajo (h)	10	18	18	6	8	20	10	90 h
Sesiones De Trabajo Al Mes	5	9	9	3	4	10	5	45 días

Consideramos pertinente para el desarrollo de las sesiones utilizar el juego motriz y el juego deportivo, ya que como se describe en Antología. Primer Taller de Actualización sobre los Programas de Estudio (2006) “son un buen campo de socialización no sólo de las conductas motrices (socio motricidad), sino también, como todo juego, de conductas sociales”, es por ello por lo que proponemos el juego como elemento para el desarrollo de la propuesta metodológica.

Utilizaremos los siguientes juegos en las sesiones de entrenamiento:

- Juegos de animación: Buscan motivar a los participantes a realizar trabajos en grupo, grupos dinámicos, activos y generalmente divertidos
- Juegos centrales: En esta parte se van a desarrollar los objetivos específicos de la sesión. Se plantea, se vivencia, se evalúa, se sacan conclusiones.
- Juegos calmantes: Los objetivos de esta fase son: recuperación, relajación mental y física

Para el desarrollo de la propuesta utilizaremos además de diferentes tipos de juego (animación, centrales y calmantes) la modalidad de micro Ultimate por ello proponemos el parque longitudinal como espacio para llevar a cabo las sesiones de entrenamiento, esta se caracteriza por:

- Tener 3 o 4 jugadores en cancha
- La anotación puede ser (dentro de la zona del arquero en la cancha de fútbol, dentro de la zona de tiros libre de baloncesto, tocando un poste de los arcos de la portería de

fútbol con el Frisbee en manos de un jugador, o al momento de lanzar el pull encestando en la canasta de baloncesto)

- Se juega a 1 o 2 goles, para que ingrese otro equipo.
- De no haber otro equipo para jugar se establece entre los 2 equipos que juegan el número de goles para que termine el partido.

4.6 MÉTODOS DE EVALUACIÓN

Condición Física

Para evaluar la condición física, se propone el uso de la Batería ALPHA-Fitness, se desarrolló en 2011 “para proporcionar un conjunto de test de campo válidos, fiables, seguros y viables, para evaluar la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes.”

Se recomienda, llevar a cabo un consentimiento informado con los acudientes de los jóvenes, puesto que la batería contiene métodos de evaluación invasivos como el de maduración sexual y toma de pliegues.

Estas evaluaciones de la condición física llevaran a cabo en 3 momentos:

- Primera semana del primer mes de entrenamiento (Valoración inicial): Conocer el nivel de destreza de los participantes. Esta evaluación tiene por objetivo facilitar la planificación.
- Segunda semana del segundo mes de entrenamiento (Valoración intermedia): Se busca a través de esta contrastar los resultados de la evaluación inicial con el fin de establecer si

los objetivos planteados en la planificación siguen siendo pertinentes y considerar si es necesario realizar cambios

- Tercera semana del tercer mes de entrenamiento. (Valoración final): Verificar si se cumplieron o no los objetivos planteados en la planificación.

Evaluación Técnica

Para valorar la técnica se toma como referencia la propuesta desarrollada Tejada (2010).

Lanzamientos y recepción: Evalúa la técnica del lanzamiento y recepción de los jugadores, al mismo tiempo que los clasifica en jugadores de nivel principiante, medio y avanzado. Consiste en realizar 20 pases en parejas a una distancia de 10 metros.

Durante los 20 pases se contarán los pases correctamente recepcionados, es decir sin que el frisbee se caiga al piso. El evaluador debe tener en cuenta el nivel de experiencia de los jugadores para que no influya en el resultado final. La prueba aplica para lanzamientos forehand, backhand, hammer y recepciones del frisbee.

Tabla 5. Clasificación de la técnica.

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

Tejada (2010)

Figura 4. Lanzamientos y recepción



Tejada (2010)

Evaluación de Reglamento

La WFDF propone como método de evaluación de conocimiento de la reglamentación del Ultimate, una acreditación de las reglas de juego que está diseñada para “permitir a los jugadores demostrar que han leído y entendido las Reglas de Ultimate.” WFDF (2017)

Esta acreditación se realiza online en la página de la WFDF, para iniciar el proceso primero se debe ingresar a la página de la Federación, crear un usuario y posterior a esto seleccionar la opción que dice Rules Accreditation (acreditación de reglas). La acreditación se divide en 2 tipos:

- Estándar: para todos los jugadores, incluso para personas que no hayan practicado la disciplina deportiva.
- Avanzada: para jugadores experimentados.

Figura 5. Acreditación de Reglas del Ultimate.



WFDF (2017)

Evaluación de Relaciones Interpersonales

Eceiza, Arrieta, Goñi (2008) desarrollan el Cuestionario de Dificultades Interpersonales, ellos definen que este es “un instrumento adecuado para evaluar las habilidades/ dificultades en las relaciones interpersonales, con el fin de identificar el origen y la naturaleza de estos problemas y de planificar programas de tratamiento eficaces.”

“Las opciones de respuesta a la pregunta genérica “¿Tienes dificultad para...” son las siguientes:

1= Ninguna dificultad; 2= Poca dificultad; 3= Mediana dificultad; 4= Bastante dificultad y 5= Mucha dificultad?” Eceiza, Arrieta, Goñi (2008)

Figura 6. Cuestionario de Dificultades Interpersonales.

CUESTIONARIO DE DIFICULTADES INTERPERSONALES (CDI)

ENUNCIADO: ¿Tienes dificultades para...?

- 01 ...decir que no a un amigo/a que insiste en que hagas algo que no te apetece hacer?
- 02 ...hacer cumplidos (elogio, piropos, etc.) a una persona que te atrae?
- 03 ...manifestar tu punto de vista a un amigo/a cuando este/a expresa una opinión con la que estas en desacuerdo ?
- 04 ...cortar la conversación con tu madre/padre cuando no te interesa el tema?
- 05 ...decir lo que piensas ante tus padres o familiares cercanos?
- 06 ...expresar tu disconformidad ante los compañeros de clase o trabajo?
- 07 ...pedir a un amigo/a que te haga un favor?
- 08 ...decir que no a un amigo/a que te pide prestado algo que te disgusta prestar?
- 09 ...pedir a un amigo que te devuelva algo que le dejaste prestado?
- 10 ...manifestar tu punto de vista cuando este es impopular?
- 11 ...hacer preguntas en clase o trabajo?
- 12 ...pedir información a un camarero si tienes dudas sobre el menú?
- 13 ...decir lo que piensas en una clase o reunión cuando consideras que la intervención del profesor ha sido incorrecta?
- 14 ...expresar tu punto de vista cuando estás con el grupo de amigos o cuadrilla?
- 15 ...solicitar una cita a una persona que te atrae?
- 16 ...opinar en contra si no estas de acuerdo con tus padres?
- 17 ...acercarte y presentarte a una persona que te atrae pero sólo conoces de vista?
- 18 ...decir a alguien que se te cuela en una fila que guarde su turno?
- 19 ...quejarte al camarero si en un bar te sirven una bebida o comida que no está a tu gusto?
- 20 ...pedir al dependiente que te atienda a ti primero porque tu estabas antes?
- 21 ...comunicarle a una persona que insiste en llamarte que no te apetece volver a salir con ella?

- 22 ...decir que se callen a unas personas que en el cine están hablando muy alto?
- 23 ...devolver algo que has comprado cuando compruebas que está defectuoso?
- 24 ...entablar una conversación con una persona atractiva que se acerca y estabas deseando conocer?
- 25 ...pedir el cambio correcto en una tienda si te das cuenta que te han dado mal las vueltas?
- 26 ...cortar la conversación con un conocido o vecino que te aborda por la calle?
- 27 ...negarte a hacer cosas que tus padres o familiares cercanos te piden y te disgustan?
- 28 ...invitar a una persona que te gusta "a ir al cine?"
- 29 ...expresar tu opinión ante los compañeros/as de clase o trabajo?
- 30 ...pedirle el numero de teléfono a una persona que acabas de conocer y que te atrae?
- 31 ...expresar claramente el motivo de tu enfado a tus padres o familiares cercanos?
- 32 ...expresar tus sentimientos a una persona de la que te estas enamorando?
- 33 ...cortar la conversación a un desconocido que te aborda en el autobús, parque, etc.?
- 34 ...solicitar información o ayuda en tiendas, oficinas etc.?
- 35 ...decir a tu novio/a "te quiero" y lo bien que estas con el/ella?
- 36 ...mostrar tu enfado a un desconocido/a que hace algo que te molesta?

Eceiza, Arrieta, Goñi (2008)

Evaluación de Resolución de Conflictos

Garaigordobil, Machimbarrena, Maganto (2016) adaptan el Conflictalk, cuestionario desarrollado por Kimsey & Fuller (2003), buscando una herramienta que permita "medir los estilos de conflicto en jóvenes y adolescentes y se desarrolló para uso específico en entrenamiento de los participantes en programas de mediación o de manejo del conflicto en los ámbitos escolares elemental, medio o superior."

El cuestionario se compone por 18 frases que pueden ser expresadas en una situación de conflicto, se puntúa del 1 a 5 de la siguiente manera:

- 1 “nunca dices cosas como las que dice la frase”
- 2 “a veces”
- 3 “con cierta frecuencia”
- 4 “muy frecuentemente”
- 5 “casi siempre dices cosas como esas”

Tabla 6. Conflictalk. Cuestionario para medir los estilos de mensaje en el manejo del conflicto.

	1	2	3	4	5
1. ¿No te das cuenta de lo estúpido que eres?					
2. No se me da bien esto. Simplemente, no sé cómo hacer que te sientas mejor					
3. ¿Qué está pasando? Necesitamos hablar					
4. No te sirvo de ayuda. Nunca sé qué decir					
5. Tenemos que concretar eso					
6. Quisiera que pudiéramos evitar todo este asunto					
7. Vamos a hablar sobre esto y encontrar una solución					
8. ¡Cállate! ¡No tienes razón! No voy a escucharte					
9. ¡Es culpa tuya! Y no voy a ayudarte					
10. Harás lo que yo te digo. ¡Te voy a obligar!					
11. Funcionará si trabajamos juntos					
12. Trabajaremos para sacar esto adelante					
13. De acuerdo, me rindo, lo que tú quieras					
14. No quiero hacer esto nunca más. Vamos cada uno por su lado					
15. Esto no va a ninguna parte, olvidemos todo el asunto, ¿de acuerdo?					
16. Si no quieres hacerlo, olvídale; ya se lo pediré a algún otro					
17. Necesitamos concretar juntos cuál es el problema					
18. No puedes hacer nada. Apártate de mi camino y déjame hacerlo					

Kimsey & Fuller (2003)

4.7 PRESUPUESTO

Realizamos un listado de presupuesto para implementación y desarrollo de la metodología, la intención es dar a conocer la propuesta por medio de la Junta de Acción comunal a la secretaria de Educación y la secretaria Recreación y Deporte, en busca de gestionar los recursos para lograr llevar a cabo el proyecto.

Tabla 7. Presupuesto

Materiales	Valor unitario	Cantidad	Valores
Discos	\$35.000	10	350.000
Lote 40 Conos Kipsta F40 Essential Rojo Amarillo Gris Negro	\$ 71.000	1	\$71.000
Dinamómetro De Mano Digital Camry Para Medición De Fuerza	\$242.000	1	\$242.000
Tallímetro De Pared Con Plataforma	60.000	1	60.000
Kit Adipometro Slim Guide + Antropómetro + Cinta Métrica Bmi	\$129.990	1	\$129.990
Báscula Medidora De Calorías Scale 500 Cristal	\$ 94.000	1	\$ 94.000
Papelería (volantes, fotocopias, diagramas, planes de clase)			\$50.000

Botiquín de primeros auxilios	\$25.000	1	\$25.000
Hidratación			\$ 100.000
Monitores	\$400.000	2	\$800.000
Coordinador de la investigación	\$800.000	1	\$800.000
Total			\$ 2.721.990

CONCLUSIONES

En la caracterización de conceptos como relaciones interpersonales, resolución de conflictos y adolescencia, se puede evidenciar que se encuentran dentro de ámbitos como el social, pedagógico y educativo por mencionar algunos, lo que hace que definir estas categorías se torne complejo. Sin embargo, la recopilación de información aquí establecida permite tener una mirada del desarrollo de estas nociones dentro de las áreas de influencia mencionadas con anterioridad.

Se logró evidenciar que las relaciones interpersonales y resolución de conflictos en el ámbito deportivo y de la educación física se desarrollan a través de propuestas pedagógicas, buscando estrategias o metodologías que permitan que se mejoren.

En cuanto a la disciplina deportiva Ultimate frisbee, contrario de lo que suele creerse, existe gran bibliografía que permite tener una noción amplia de ésta, pudimos ver cómo es utilizada en investigaciones, por ejemplo, metodologías de entrenamiento, por otra parte, por la pedagogía como herramienta de enseñanza – aprendizaje.

En este documento consideramos que, de acuerdo con la característica del disco volador de ser un deporte auto arbitrado, este elemento es el propicio para trabajar en los aspectos de resolución de conflictos y relaciones interpersonales a través del conocimiento de las reglas del deporte por parte de sus practicantes.

La intención del presente trabajo es la de proponer algunos métodos de investigación cualitativos (observación participante) y cuantitativos (estadística) para la recolección de información.

Además de métodos que podrían utilizarse para desarrollar las sesiones de entrenamiento.

También a manera general los mesociclos de entrenamiento, la importancia del juego motriz, el espacio a utilizar, horarios y población a intervenir.

Finalmente se busca mostrar qué instrumentos de evaluación existentes podrían utilizarse para evaluar (técnica, condición física, resolución de conflictos, relaciones interpersonales, reglamento).

RECOMENDACIONES

La siguiente monografía busca que se abran puertas desde la academia para la investigación por medio de disciplinas deportivas alternativas en el campo de las relaciones interpersonales y resolución de conflictos. La propuesta metodológica aquí estipulada no se pudo llevar a cabo por disposiciones de tiempo.

BIBLIOGRAFÍA

Aberastury, A., & Knobel, M. (1984). Adolescência normal.

Aguado, R. M., Garzarán, A. P., & Fernández, J. M. G. (2015). La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado - relaciones, puentes y posibles transferencias. Retos - nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (28), 276-284.

Aguilar, R. D., Otero, C. T., & Chancy, I. J. S. (2014). Diseño y validación de un instrumento para la evaluación de la toma de decisiones en ultimate frisbee. Impetus, 8(1), 97-110.

Akinbola, M., Logerstedt, D., Hunter-Giordano, A., & Snyder-Mackler, L. (2015). Ultimate frisbee injuries in a collegiate setting. International journal of sports physical therapy, 10(1), 75.

Aparicio García-Molina, V., Carbonell-Baeza, A., & Delgado Fernández, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores.

Aranda, T., & Araújo, E. G. (2009). Técnicas e instrumentos cualitativos de recogida de datos. Editorial EOS, 284.

Así construimos progreso social. (14 de mayo. 2019). Así aprende la comunidad a solucionar conflictos en el oriente de Cali. Alcaldía de Santiago de Cali. Recuperado de

<https://www.cali.gov.co/participacion/publicaciones/147353/asi-aprende-la-comunidad-a-solucionar-conflictos-en-el-orient-de-cali/>

Asociación de Jugadores de Ultimate en Colombia – AJUC (2010, 12 febrero). Estatutos – AJUC.

<Http://www.ajuc.org/info/view/links/content/3/seccion/7/namesection/Descargas/pag/0>

Bernard, D., & Medina, O. (2018). La adolescencia con Freud y Flaubert. *Revista colombiana de psiquiatria*, 47(3), 187-192.

Betancur Betancur, C., Echeverri Londoño, M. C., Bustamante Martínez, L., Pinzón Villegas, S., & Torres Arrubla, L. (2019). La adolescencia en contexto: Representaciones Sociales en adolescentes de Medellín y Armenia, Colombia. *Psicogente*, 22(42), 40-64.

Blázquez, D. (1999). Desde una perspectiva de enseñanza. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, 251-363.

Bujosa, M. C., Comas, S. F., & Arribas, T. L. (2014). Prevención y resolución de conflictos en educación física: estado de la cuestión. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (25), 149-155.

Bujosa, M. C., Figueras, S., & Castro, M. (2018). Estrategias para la resolución de conflictos en educación física [Conflict Resolution Strategies in Physical Education]. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(133), 50-67.

Buttimer, L., & Nugent, D. (2011). ULTIMATE FRISBEE.

Calderón, P. (2009). Teoría de conflictos de Johan Galtung. *Revista paz y conflictos*, 2, 60-81.

Camacho, S. Z. (2015). Aprender jugando Ultimate frisbee. *VIREF Revista de Educación Física*, 4(1), 1-74

Camps Bansell, J., Selvam, R. M., & Sheymardanov, S. (2019). Resolución de conflictos en la adolescencia: aplicación de un cuestionario en centros escolares coeducativos y diferenciados por sexos en España. *Páginas de Educación*, 12(2), 1-22.

Capllonch Bujosa, M., Figueras, S., & Lleixà Arribas, T. (2014). Prevención y resolución de conflictos en educación física: estado de la cuestión. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2014, num. 25, p. 149-155.

Cárdenas Pachón, Á. G., & Erazo Toro, K. D. (2020). Aportar al fortalecimiento del sentido de pertenencia de los integrantes de la iniciativa 'Jóvenes sin Frontera' hacia el barrio el Poblado II y su entorno, a través de la creación colectiva de una pieza audiovisual.

Castiblanco Beltrán, G. J., & Tapias Virgüez, L. F. (2011). Adaptaciones de las características del ultimate frisbee a los deportess de conjunto de la universidad libre de Colombia Para el fortalecimiento del respeto y la tolerancia (Bachelor's thesis, Universidad Libre).

Castillo Manjarrés, Rosa (24 de marzo, 2018) La iniciativa De Siembra en Siembra, la Paz se

COLDEPORTES. (2018, 18 de enero). Resolución No. 000057 de 2018. Personería Jurídica Federación Colombiana de Disco Volador

Comunicaciones de la Secretaría de Educación Municipal (SEM) (28 de noviembre de 2012). Estudiantes de instituciones oficiales promueven la convivencia jugando con discos voladores. Alcaldía de Santiago de Cali. Recuperado de.

https://www.cali.gov.co/educacion/publicaciones/49133/estudiantes_de_instituciones_oficiales_promueven_la_convivencia_jugando_con_discos_voladores/

Concha, P. C. (2009). Teoría de conflictos de Johan Galtung. Revista de paz y conflictos, (2), 60-81.

Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. Fundamentos en humanidades, 12(24), 219-229.

Correal, R., & Yadilton, J. (2013). Ultimate Frisbee: Espíritu de juego, un nuevo estilo deportivo.

Cosecha borró una frontera invisible en el Poblado II. Alcaldía de Santiago de Cali. Recuperado de <https://www.cali.gov.co/pazycultura/publicaciones/140015/la-iniciativa-de-siembra-en-siembra-la-paz-se-cosecha-borro-una-frontera-invisible-en-el-poblado-ii/>

Crocket, H. (2015). Foucault, flying discs and calling fouls: Ascetic practices of the self in Ultimate Frisbee. Sociology of Sport Journal, 32(1), 89-105.

Da Silveira, A. A. T., & Dias, M. A. (2019). Repensando as relações de gênero nas vivências do ultimate frisbee na escola. *Motrivivência*, 31(58).

De Cali, A. (2012). Ficha de caracterización socio-económica de los barrios de Santiago de Cali. Secretaría de Bienestar Social. Asesoría de Participación Ciudadana.

De la Bateria, M. D. I. ALPHA-Fitness: Test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. Acceso: 12 nov 2013.

Descriptive Epidemiology of Injuries in Professional Ultimate Frisbee Athletes. *Journal of athletic training*.

Díaz Sánchez, J., & Rocha Romero, M. F. (2017). Reconstrucción de la memoria histórica del barrio El Poblado II durante el período comprendido entre los años 1978 y 1988 (Bachelor's thesis, Universidad Autónoma de Occidente).

Eceiza, M., Arrieta, M., & Goñi, A. (2008). Habilidades sociales y contextos de la conducta social. *Revista de psicodidáctica*, 13(1), 11-26.

Entelman, R. F. (2002). Teoría de conflictos. Gedisa.

Falcón, V. C., & Rivero, E. D. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *Revista Lecturas: Educación Física y Deportes*, 1.

Federación Colombiana de Disco Volador - FECODV (2017, 14 de diciembre). Estatutos Federación – FECODV

- Felipe Castaño, E., & Ávila Espada, A. (2005). Modelos circumplex de la conducta interpersonal en Psicología Clínica. *Apuntes de Psicología*, 23(2).
- Fort-Vanmeerhaeghe, A., Román-Viñas, B., & Font-Lladó, R. (2017). ¿Por qué es importante desarrollar la competencia motriz en la infancia y la adolescencia? Base para un estilo de vida saludable. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 52(195), 103-112.
- Fuentes, M. C., Alarcón, A., García, F., & Gracia, E. (2015). Use of alcohol, tobacco, cannabis and other drugs in adolescence: Effects of family and neighborhood. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, 31(3), 1000-1007.
<https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.18349>
- Fuquen, M. E. (2003). Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula rasa*, (1), 265-278.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.
- Gamboa Mahecha, E. D., & Leal Leal, J. C. (2016). Efecto de la electroestimulación neuromuscular (eemm) activa en los perímetros y en la fuerza explosiva del tren inferior en jugadores de ultimate frisbee (Doctoral dissertation).
- Garaigordobil, M., Machimbarrena, J. M., & Maganto, C. (2016). Adaptación española de un instrumento para evaluar la resolución de conflictos (Conflictalk): datos psicométricos de fiabilidad y validez. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3(2), 59-67.

Garrido, R. E. R., García, A. V., Flores, J. L. P., & de Mier, R. J. R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (22), 19-23.

Garzón Martínez, S. V., & Hernández Galindo, C. L. (2013). Propuesta pedagógica para reducir las conductas agresivas por medio de Ultimate Frisbee en los estudiantes del curso 302 del colegio Antonio Nariño jornada nocturna (Bachelor's thesis, Universidad Libre).

Giraldo Hurtado, J. P., & Ramírez Sánchez, D. F. (2016). El ultimate frisbee como estrategia didáctica para fortalecer la comunicación asertiva en un grupo de niños de sexto grado de básica secundaria de la Ied Justo Victor Charry de Bogotá.

Guerra, B. (s.f.). Teoría Interpersonal de Harry Sullivan. Recuperado de.

<https://idoc.pub/documents/teoria-interpersonal-de-harry-sullivan-5143239gk9lj>

Gutiérrez, F. G. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. Cuerpo, Cultura y Movimiento, 1(1), 77-86.

Herrera España, K., & Pinto Colmenares, A. M. (2016). Evaluación de los componentes de liderazgo transformacional que más se destacan en equipos de ultimate frisbee en Bogotá y Medellín.

Hess, M. C., Swedler, D. I., Collins, C. S., Ponce, B. A., & Brabston, E. W. (2020).

Ibarguen, L. (2014). Relaciones interpersonales y calidad de vida en la adolescencia (12 a 16 años). Un campo de acción para el deporte. Monografía para optar título de profesional en Ciencias del Deporte. Universidad del Valle. Recuperado de <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7711/1/3410-0473504.pdf>.

Inglés, C. J., Hidalgo, M. D., & Carrillo, F. X. M. (2001). Dificultades interpersonales en la adolescencia: ¿Factor de riesgo de fobia social?. Revista de psicopatología y psicología clínica, 6(2), 91-104.

Kerins, A. J., Scott, D., & Shafer, C. S. (2007). Evaluating the Efficacy of a Self-classification Measure of Recreation Specialization in the Context of Ultimate Frisbee. Journal of Park & Recreation Administration, 25(3).

Kolangui Nisanof, T., & Parra Rosales, L. P. (2013). El diálogo para la resolución de conflictos.

Krauskopof, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. Adolescencia y salud, 1(2), 23-31.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200004&lang=es

Lavaho, M. S. M. M. (2013). ULTIMATE FRISBEE UN ESPÍRITU DEPORTIVO COMO CALIDAD DE VIDA/ULTIMATE FRISBEE A SPORTSMANSHIP QUALITY OF LIFE AS. Revista Edu-Física, 5(12).

Liga Vallecaucana de Disco Volador (2015, 10 septiembre). Estatutos Liga Vallecaucana de Disco Volador

Lozano Vicente, A. (2014). Teoría de teorías sobre la adolescencia. *Última década*, 22(40), 11-36.

Luna, M., Tortolero, M., Antonio, V., & Sánchez, J. (2006). Orientación y tutoría. Antología. Primer taller de actualización sobre el programa de estudios. Reforma de la Educación Secundaria.

Martínez, J. L. (2017). Mediación deportiva: una decidida apuesta en la resolución de conflictos. IDP. *Revista de Internet, Derecho y Política*, (25), 1-13.

Molina de Colmenares, N., & Pérez de Maldonado, I. (2006). El clima de relaciones interpersonales en el aula un caso de estudio. *Paradigma (Maracay)*, 37(2), 193-219.

[Http://ve.scielo.org/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S1011-22512006000200010&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S1011-22512006000200010&lng=es&tlng=es)

Moore, Mauricio (20 de junio de 2017). VALORES: Filosofía de un deporte sin árbitros. Comité Olímpico Colombiano. Recuperado de <http://www.coc.org.co/all-news/valores-filosofia-de-un-deporte-sin-arbitros/>

Moreno, D. C. (2015). Taxonomías sobre motricidad humana. *Lecturas: Educación física y deportes*, (204), 24.

Muñoz, O. M. (2012). Mediación deportiva. Revista de mediación, (10), 6-12.

Murcia, J. A. M., Soto, C. Á., & Silva, F. B. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. Apunts Educación Física y Deportes, (103), 76-82.

Norbert, E., & Dunning, E. (1992). Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Madrid, FCE.

Ocampo, Valeria (7 de noviembre, 2019). Balones y patines le cambian la cara al Poblado 2. Realidad 360. Recuperado de <https://www.realidad360.com/balones-y-patines-le-cambian-la-cara-al-poblado-2/>

Omeñaca, J. V. R., de León, A. P., Sanz, E., & Valdemoros, M. Á. (2015). La educación en valores desde el deporte: investigación sobre la aplicación de un programa integral en deportes de equipo. Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación, (28), 270-275.

OMS, O. (2016). Desarrollo en la adolescencia. WHO [Internet].

Otalvaro, M (2009) Historia del Ultimate Colombiano. Medellín 2000. Revista FyC. Recuperado de <http://revistafyc.blogspot.com/2009/03/medellin-2000.html>

Padilla, J. (2017). Planificación del entrenamiento deportivo. Venezuela Editorial Episteme.

Papalia, D. E., Wendkos Olds, S., & Duskin Feldman, R. (2009). Psicología del desarrollo: De la infancia a la adolescencia (11a. ed.). México: McGrawHill.

Pareja, A.I., Huepa, D.M., Parra, H.F., Díaz, Y.Y. (2019). Propuesta pedagógica para fortalecer las relaciones interpersonales en los estudiantes del grado segundo de la institución educativa técnica Boyacá de la ciudad de Ibagué. Universidad San Buenaventura de Colombia.

Pereira, M. L. N. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas/Adequate human relationships through an assertive conducts and communication. Actualidades investigativas en educación, 8(1).

Puro corazón por Cali. (9 de noviembre de 2019). Las 21 Megaobras: proyecto de ciudad que impulsó el desarrollo de Cali. Recuperado de <https://www.jorgeivanospina.com/publicaciones/442/las-21-megaobras-proyecto-de-ciudad-que-impulso-el-desarrollo-de-cali/#>

Redacción de El País. (12 de septiembre de 2017). Así cayó la banda 'Los del Poli', el terror del barrio Poblado II. El País Recuperado de <https://www.elpais.com.co/judicial/asi-cayo-la-banda-los-del-poli-el-terror-del-barrio-poblado-ii.html>

Ritchey, F. J. (2008). Estadística para las ciencias sociales, Segunda edición, Editorial McGraw-Hill.

Salazar Porras, L. F., Torres Giraldo, M. W., & Vera Rivera, J. L. (2014). Metodología para el proceso de enseñanza aprendizaje en niños de 13-15 años en la comuna 16 de la ciudad de Cali, enfocada en la formación y preparación de la disciplina deportiva del ultimate frisbee [recurso electrónico]. Universidad del Valle.

Sampieri, R. (2014). Metodología de la Investigación. 6ta Edición MrGraw-Hill.

Schultz, Duane P., Sydney Ellen Schultz Teorías de la personalidad, 9a. ed. ISBN-13: 978-607-481-347-0 ISBN-10: 607-481-347-7

Tamayo, M. (1999). Serie aprender a investigar, módulo 2 La investigación. Bogotá: icfes.

Tejada Otero, C. P. (2009). Ultimate Frisbee: Metodología del entrenamiento.

Tejada Otero, C. P. (2010). Ultimate Frisbee: cartilla guía.

Torres, J. (2009) Historia del Ultimate Colombiano. Bogotá 1998. Revista FyC. Recuperado de <http://revistafyc.blogspot.com/2009/03/bogota-1998.html>

Torres, M. Á. G., & Moreno, M. R. B. (2014). Relaciones interpersonales en la educación. Ediciones Pirámide.

Unibertsitatea, E. H. (2013). Relaciones interpersonales. Generalidades.

Weatherwax, R. M., Byrd, B., Van De Velde, S., & Dalleck, L. C. (2015). The cardiovascular and metabolic responses to ultimate frisbee in healthy adults. J Fit Res, 4, 36-44. Hernández,

Word Flying Disc Federation - WFDF. (2017). Rules Accreditation.

<https://rules.wfdf.org/accreditation>

Word Flying Disc Federation - WFDF. (2017). Rules of Ultimate. <https://rules.wfdf.org/>

Word Flying Disc Federation - WFDF. (2017). Ultimate History. <http://wfdf.org/history-stats/world-rankings>

Zabala, W. (2009). Historia del Ultimate Colombiano. Cali 2003. Revista FyC. Recuperado de <http://revistafyc.blogspot.com/2009/03/cali-2003.html>