

Ultimate frisbee

Cartilla guía



Cristiam Paul Tejada Otero

El autor



Licenciado en Educación Física de la Universidad de Antioquia (Medellín, Colombia).

Miembro del Grupo de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte GRICAFDE, en el Instituto Universitario de Educación Física de la misma universidad.

Profesor de Ultimate Frisbee en el Instituto de Deportes y Recreación de Medellín INDER.

Autor de:

- Ultimate Frisbee. Cartilla guía (2006), libro digital disponible en línea
- Ultimate Frisbee, el deporte de conjunto que hizo diferencia por su espíritu de juego, disponible en línea
- Salto y velocidad Frecuencial en la selección Colombia de Ultimate frisbee
- Ultimate Frisbee. Metodología del entrenamiento (2009), libro digital disponible en línea

Coinvestigador de:

- Caracterización de la postura bípeda de las personas vinculadas al programa de actividad física PROSA de la Universidad de Antioquia.
- Caracterización cinemática (ángulo y velocidad) de los diferentes tipos de saques y relación con la recepción del mismo, de las participantes del XXXVII campeonato nacional juvenil femenino de voleibol.

En preparación:

- Consumo máximo de oxígeno en una población de adultos mayores del programa PROSA de la Universidad de Antioquia
- Efecto del entrenamiento del método comprensivo sobre la táctica ofensiva en ultimate frisbee

Correo: cristejada2002@yahoo.es



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Ultimate Frisbee

Cartilla Guía

Cristiam Paul Tejada Otero

ISBN: 978-958-44-7175-8



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

Tejada Otero, Cristiam Paul (2010). Ultimate frisbee. Cartilla guía. Colombia: El Autor.

Cristiam Paul Tejada Otero
cristejada2002@yahoo.es

Edición:
VIREF Biblioteca Virtual de Educación Física
Instituto Universitario de Educación Física
Universidad de Antioquia
Medellín, Colombia
<http://viref.udea.edu.co>
enviref@gmail.com

Cubierta
Fotografía de Scobel Wiggins

Segunda edición digital: 2010
ISBN: 978-958-44-7175-8
Medellín, Colombia

Créditos
Fotografías: Scobel Wiggins
www.scobelwigginsphotography.com

Este libro tiene propósitos exclusivamente académicos y de divulgación. Puede ser reproducido sin fines comerciales, citando al autor.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

A los entusiastas de ultimate frisbee en el mundo



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Agradecimientos

A la señora Scobel Wiggins, por compartir con los lectores una gran cantidad de sus hermosas fotografías.

Al señor Luis Fernando Acevedo Ruiz y a la comunicadora Catalina Acosta García, creadores y editores de VIREF Biblioteca Virtual de Educación Física.

Al Licenciado Alejandro Guiral Carmona.

Al señor Rob Baril, de [ultivillage.com](#)

A los niños y niñas que practican ultimate frisbee en la ciudad de Medellín

A los jugadores que aparecen en las fotos, quienes pertenecen a los clubes:

- Absolut
- Escuelas populares del deporte Ultimate INDER Medellín
- Euforia
- Furious George
- Revolutions
- Riot
- Wayra



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Presentación

Este libro, modestamente nombrado por su autor *cartilla* desde 2006, año en que fue publicada su primera edición, tiene en mi opinión el mayor mérito por diferentes razones. Puedo asegurar que este fue el primer libro escrito sobre ultimate frisbee en idioma español, en versión digital, disponible en texto completo en la red.

Pero lo que más sorprende es que el autor lo escribió mientras cursaba los semestres cuarto a sexto de licenciatura en educación física en la Universidad de Antioquia y apenas empezaba a conocer y a practicar el deporte, razón por la cual buscó documentarse y se encontró con la sorpresa de que había entre muy poco y nada sobre el tema. Cristiam asumió entonces su elaboración como un reto personal y con el mayor compromiso de contribuir a la resolución del problema que afrontaba la comunidad mundial de ultimate frisbee debido a la falta de literatura sobre la práctica del deporte, la lógica del juego y la didáctica, entre otros aspectos.

Y lo escribió en medio de las mayores dificultades, con gran esfuerzo y sacrificio, lo que le agrega aún mayor mérito al trabajo. Para las primeras fotos debió acudir a un amigo, las primeras ilustraciones las hizo con lapicero y otras en algún computador prestado, utilizando el programa más simple, en una actitud atípica en el medio universitario, donde lo común es que un proyecto se descarte ante el obstáculo más simple, que si no existe se inventa.

Dos años después, y días antes de recibir su título de licenciado, Cristiam publicó también el primer libro en versión digital de libre acceso al texto completo sobre entrenamiento en ultimate frisbee. En esta nueva edición de la *cartilla* Cristiam incluye preciosas fotografías de la genial señora Scobel Wiggins, quien hace poco visitó la ciudad de Medellín y dio su autorización al autor para su inclusión en el libro. La calidad de sus fotos constituye un valioso aporte al libro, pues esta es una manera contundente de enseñar al público qué es el ultimate frisbee. Esta edición incluye también el ISBN y se publicará en la Biblioteca Digital de la Universidad de Antioquia.

Presentar este libro a los lectores significa un verdadero privilegio para mí porque he sido testigo de su historia y por el aprecio, admiración y respeto que le profeso al autor.

Luis Fernando Acevedo Ruiz



Contenido

Introducción	9
1. Del frisbee al Ultimate	10
2. Aspectos generales del Ultimate frisbee	12
3. Caracterización del Ultimate frisbee	17
La técnica de los lanzamientos y las recepciones del frisbee.....	17
Los desplazamientos en la cancha.....	28
La defensa durante el juego.....	29
El salto vertical	31
El espacio de juego en ultimate frisbee.....	34
El tiempo de juego.....	34
La comunicación	34
El espíritu de juego	35
La promoción de valores a través del ultimate frisbee	35
La estrategia.....	35
El reglamento básico	36
Organizaciones alrededor del ultimate frisbee que han apoyado la promoción del ultimate frisbee.	37
4. Metodologías y juegos aplicados para la enseñanza aprendizaje de lanzamientos del frisbee ...	38
5. La enseñanza del juego.....	48
6. Características de la carga del entrenamiento táctico.....	54
7. ¿Cómo construir un Frisbee?	60
Referencias.....	66



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Introducción

El ultimate frisbee ya ha sido adoptado en el “proyecto de aula” de instituciones educativas de Colombia, en ciudades como en Medellín, Bogotá, Envigado, Rionegro; además se practica en algunas universidades, como lo demuestra el informe de participantes elaborado por la Universidad Eafit de Medellín, en la cuarta versión del torneo Universitario de ultimate frisbee (2008) donde participaron 19 universidades en las categorías masculino y femenino y 14 instituciones educativas del territorio nacional.

En la ciudad de Medellín ya hace parte de los programas de énfasis deportivos del programa “Escuelas populares del deporte” del Instituto de Deportes y Recreación INDER. Este deporte es practicado por una gran población de niños, adolescentes y adultos de la ciudad. El ultimate frisbee está sumando cada vez más adeptos a su práctica. En Colombia ya existen 35 clubes aproximadamente que se han venido conformando desde hace 10 años.

Cuenta con torneos nacionales y torneos entre países; en agosto de 2008 viajó una delegación con más de 106 personas que representaron a Colombia en el mundial de naciones realizado en Vancouver, Canadá. Estos deportistas, en su mayoría antioqueños, lograron ubicarse como el mejor país latino americano en esa estrecha tabla de posiciones.

El ultimate frisbee vive en Colombia un momento de euforia que avanza hacia una propuesta de actividad física recreativa que permite integrar a personas de diferentes edades y géneros. Esta práctica deportiva del siglo XXI tiene un amplio campo aún por explorar e investigar.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

1. Del frisbee al ultimate

Historia del deporte



Imagen 1. Torneo eterna primavera. 2009. Foto Scobel Wiggins.

El primer Frisbee apareció en California, Estados Unidos de América, aproximadamente en 1903, cuando grupos de jóvenes de ésta ciudad se entretenían tirándose unos a otros la base de los moldes de latas que quedaban de los pasteles fabricados por la empresa Frisbie Pie Company. Esta manifestación de ocio tomó popularidad y se expandió en los consumidores de pasteles.

Fue entonces cuando Walter Frederick Morrison, un lanzador entusiasta, aprovechó la llegada del plástico y se ideó la nueva forma de un frisbee. En 1946 patentó en la ciudad de los Ángeles el primer "frisbee volador", al que llamó *Disco de Pluto*, que no adquirió mucho éxito al estar construido de baquelita, un plástico quebradizo que siempre se rompía al caer. El juego inicial tomó el mismo nombre, frisbee, que consistía en hacer lanzamientos y jugar libremente durante horas en un campo abierto.

Después de 10 años, Morrison vendió la idea a la corporación Wham-O, una fábrica de juguetes de Estados Unidos, pues los consumidores de pasteles exigieron que los frisbees que venían con comida volaran más lejos, y fueran más ligeros y fáciles de atrapar. A partir de entonces varias compañías comenzaron a producir frisbees de diferentes formas y tamaños, lo que permitió que el juego llegara a todas partes del mundo.

En 1964 se construyó y salió a la venta el primer modelo profesional. Después de un tiempo, el simple juego de lanzar el frisbee tomó modificaciones y aparecieron modalidades como el *Disc Golf*, que consistía en hacer lanzamientos e ir pasando por varios puntos ubicados en un espacio libre y variaciones de otros deportes, como el *Guts Frisbee*.

En 1967 estudiantes de secundaria en Maplewood, New Jersey, crearon una mezcla de otros deportes como el football americano, el fútbol y el baloncesto, que se jugaba con un frisbee. Un estudiante, David Leiwant, lo denominó Ultimate, como la máxima experiencia deportiva, de aquí su nombre. En 1972, las universidades de Princeton y Rutgers, E.E.U.U., efectuaron el primer



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Ultimate Match intercollegiate del disco volador, donde se reunieron y jugaron los practicantes de esta modalidad deportiva.

En 1975 se organizó el primer torneo de Ultimate Frisbee, en la Universidad de Yale, Estados Unidos. En 1979 se creó también en Estados Unidos la asociación de jugadores de Ultimate (UPA, Ultimate Players Association). En 1981 se formó la Federación Europea de Disco Volador (EFDF, European Flying Disc Federation), antecedente de la actual Federación Mundial de Disco Volador (WFDF, World Flying Disc Federation) creada en 1984. En este año los deportes practicados con discos voladores eran más conocidos y se fueron popularizando en varios países. Este juego, proveniente de Estados Unidos, se comenzó a conocer Colombia a mediados de los ochenta, pero la verdadera fiebre deportiva comenzó en la primera década del siglo XXI.

El Ultimate Frisbee arribó a Colombia gracias a un estudiante de intercambio, Corey Tyrell, quien llegó a la Universidad de los Andes y decidió difundirlo. El 16 de abril de 2001 se creó en Bogotá la Asociación Colombiana de Ultimate Frisbee. Desde ese momento las principales ciudades organizan torneos cada año, donde se convocan a todos los clubes, equipos nacionales y universidades.

La Universidad Eafit de la ciudad de Medellín realiza torneos internacionales universitarios y colegiales en categorías como masculino, femenino y junior.

En el año 2009 se realizó en el primer torneo panamericano de ultimate frisbee en la ciudad de Medellín, en el que se contó con la participación de países como Argentina, Venezuela, Canadá y Estados Unidos.

Aunque hasta junio de 2010 el deporte en Colombia no cuenta con una liga o federación nacional, existe la Asociación de Jugadores de Ultimate AJUC, organización avalada por la federación internacional *World Flying Disc Federation WFDF*.

También existen otras entidades gubernamentales que apoyan la práctica de este deporte; sin embargo, las universidades públicas y privadas son las principales promotoras de este deporte en Colombia. Las principales ciudades de Colombia que cuenta con una práctica constante del deporte son Barranquilla, Cali, Medellín y Bogotá.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

2. Aspectos generales del Ultimate frisbee



Imagen 2. Torneo de INDER Medellín. 2009.

El Frisbee

El frisbee es un objeto de plástico en forma de plato redondo. Tiene un lado cóncavo que hace turbulencia cuando va por el aire, haciendo que se mantenga en forma de vuelo; el lado contrario es convexo y proporciona la aerodinámica en la trayectoria. Existen discos de diferentes tamaños y colores, sin embargo para el ultimate frisbee sólo se utiliza un disco de tamaño específico.



Figura 1. El frisbee

Indumentaria



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Para la práctica de Ultimate se sugiere el uso de guayos y conos señalizadores para definir el área de juego o cancha.



Imagen 3. Jugador de ultimate frisbee del programa Escuelas Populares. Foto Scobel Wiggins

Las zapatillas



Gráfico 1. Dibujo de zapatos con antideslizantes

Los señalizadores



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero



Imagen 4. Señaladores. Imagen tomada de www.megasport.cl

La cinta del campo de juego



Imagen 5. Campo de juego portátil. Imagen tomada de www.port-a-field.com.

También se puede utilizar algunos accesorios como la manilla de algodón que se ubica en la muñeca para controlar el sudor en la mano lanzadora. También se usan cachuchas o viseras para protegerse de los rayos de sol y asegurar una buena visibilidad en el espacio.

Manilla



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)



Gráfico 2. Manilla o armband.

Gorra o visera

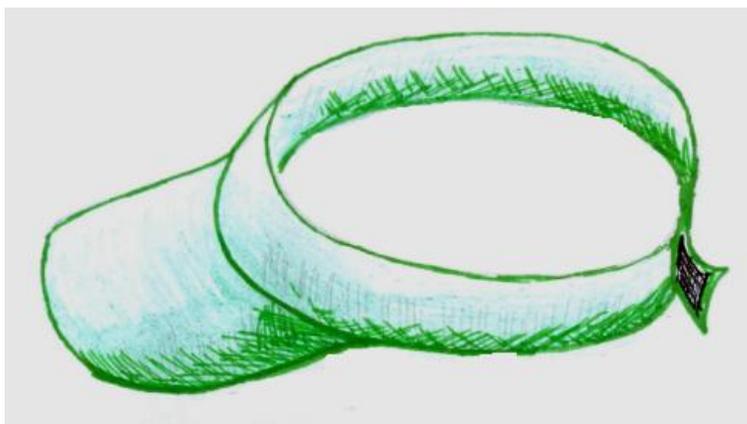


Gráfico 3. Visera.

La cooperación oposición

El Ultimate es un deporte de conjunto que combina capacidades y habilidades de otros deportes. El juego emplea un disco volador o frisbee que pesa 175 gramos; durante su desarrollo no hay contacto corporal entre jugadores y el frisbee avanza solamente por medio de pases entre jugadores. Cuando el frisbee cae al piso por una interceptación o un mal pase, el otro equipo toma posesión de él automáticamente.

Cada equipo se compone de siete jugadores en el campo de juego. Sin embargo, un equipo tener más de 20 jugadores; esto se regula en la junta directiva organizadora del torneo.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

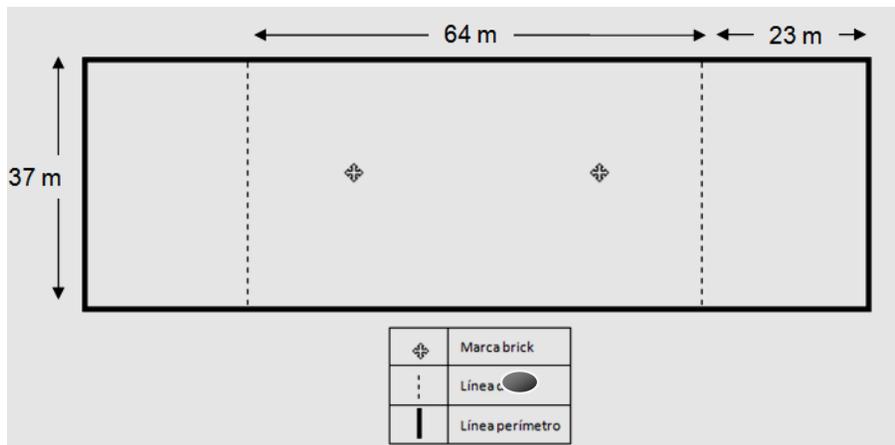


Gráfico 4. Dimensiones de la cancha de ultimate frisbee, según Baccarini y Booth (2008)

Durante el juego el gol o anotación se completa cuando una persona recibe el frisbee dentro de la zona de gol (end zone), mediante el pase de un compañero desde cualquier parte de la cancha. Este deporte no tiene árbitros, por lo tanto “el juzgamiento” es hecho por los mismos jugadores dentro del campo de juego; el “espíritu de juego” es la regla máxima del ultimate frisbee, así como la filosofía que promueve, refiriéndose esta a la responsabilidad que tiene cada uno de los jugadores que participan en el juego.

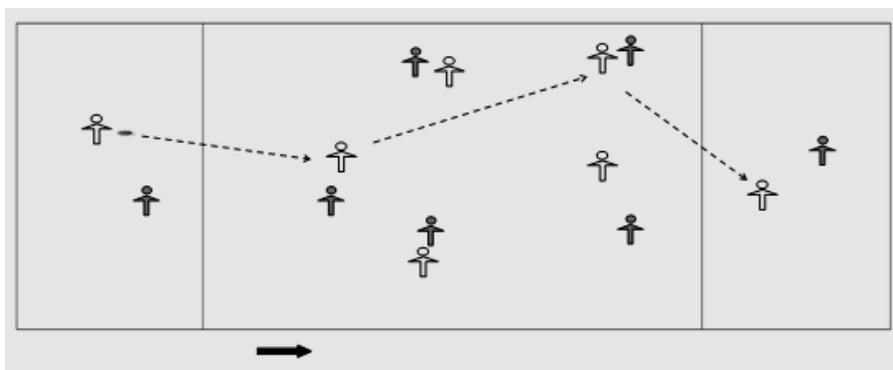


Gráfico 5. Anotación de gol durante el juego ultimate frisbee

Símbolo	Significado del símbolo
	Límite de desplazamiento
●	El frisbee
- - - ->	Lanzamiento o pase
♀	Jugador atacante
♂	Jugador defensa.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

3. Caracterización del Ultimate frisbee



Imagen 6. Desarrollo del torneo eterna primavera en la ciudad de Medellín, Colombia. 2009. Foto Scobel Wiggins.

La técnica de los lanzamientos y las recepciones del frisbee



Imagen 7. Jugadoras de Riot y revolutions. Foto Scobel Wiggins



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

La técnica se considera como el conjunto de movimientos que diferencian un deporte de otro, es el carácter propio de cada modalidad competitiva y está constituida por un repertorio de gestos, acciones, desplazamientos (Moreno, p.55).

La técnica encierra todo un conjunto de movimientos que permiten desenvolverse en el contexto de juego. Categoriza las acciones de tal forma que resume y descompone los elementos para facilitar los procesos de enseñanza aprendizaje.

En Ultimate se puede definir la técnica como la forma de ejecución de un lanzamiento del frisbee, una recepción o los desplazamientos más apropiados para el deporte. Está relacionada con la posición, la forma del movimiento, el cuidado ante las posibles lesiones y la economía de la energía.

Los lanzamientos del frisbee

Esta puede ser la técnica más importante en el Ultimate porque permite el avance en la cancha y la interacción del equipo a través de los pases.

Un lanzamiento se da cuando se tira el frisbee con intención, de tal forma que el viento cause un efecto de estabilidad para que este vuele y pueda llegar a algún lado o ser recibido por otra persona.

La velocidad del viento puede alterar la trayectoria del lanzamiento del frisbee.

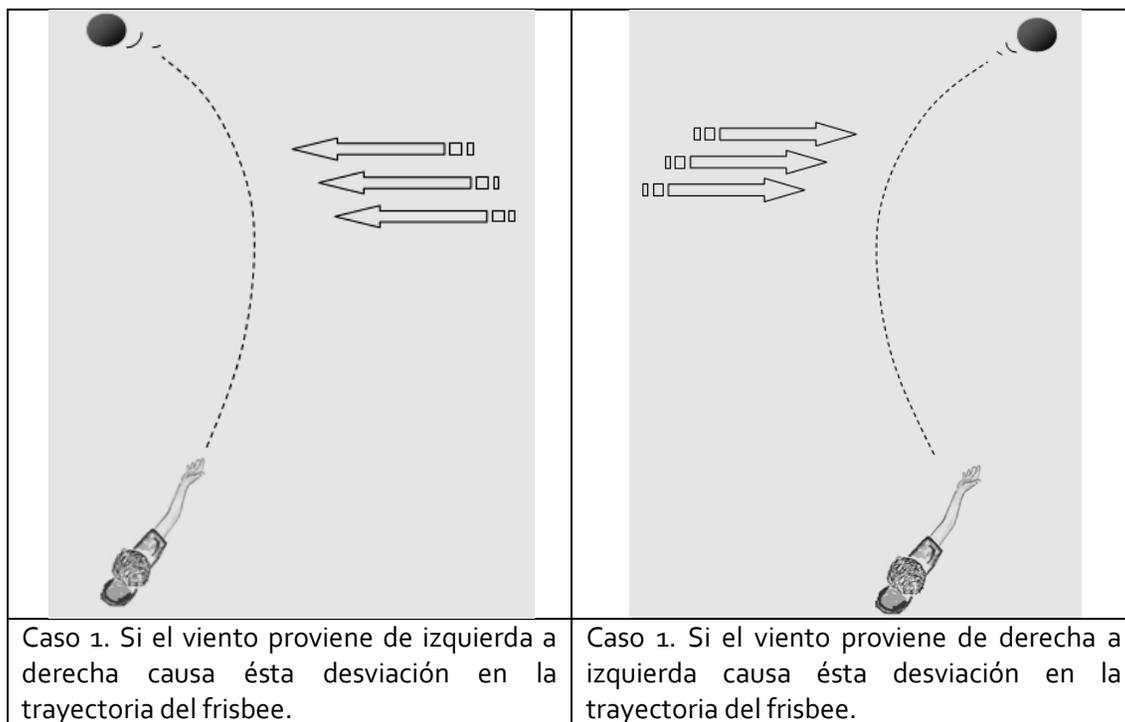


Gráfico 6. Efecto que causa el viento sobre la trayectoria del frisbee, basado en documento de la federación italiana de ultimate 2004.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

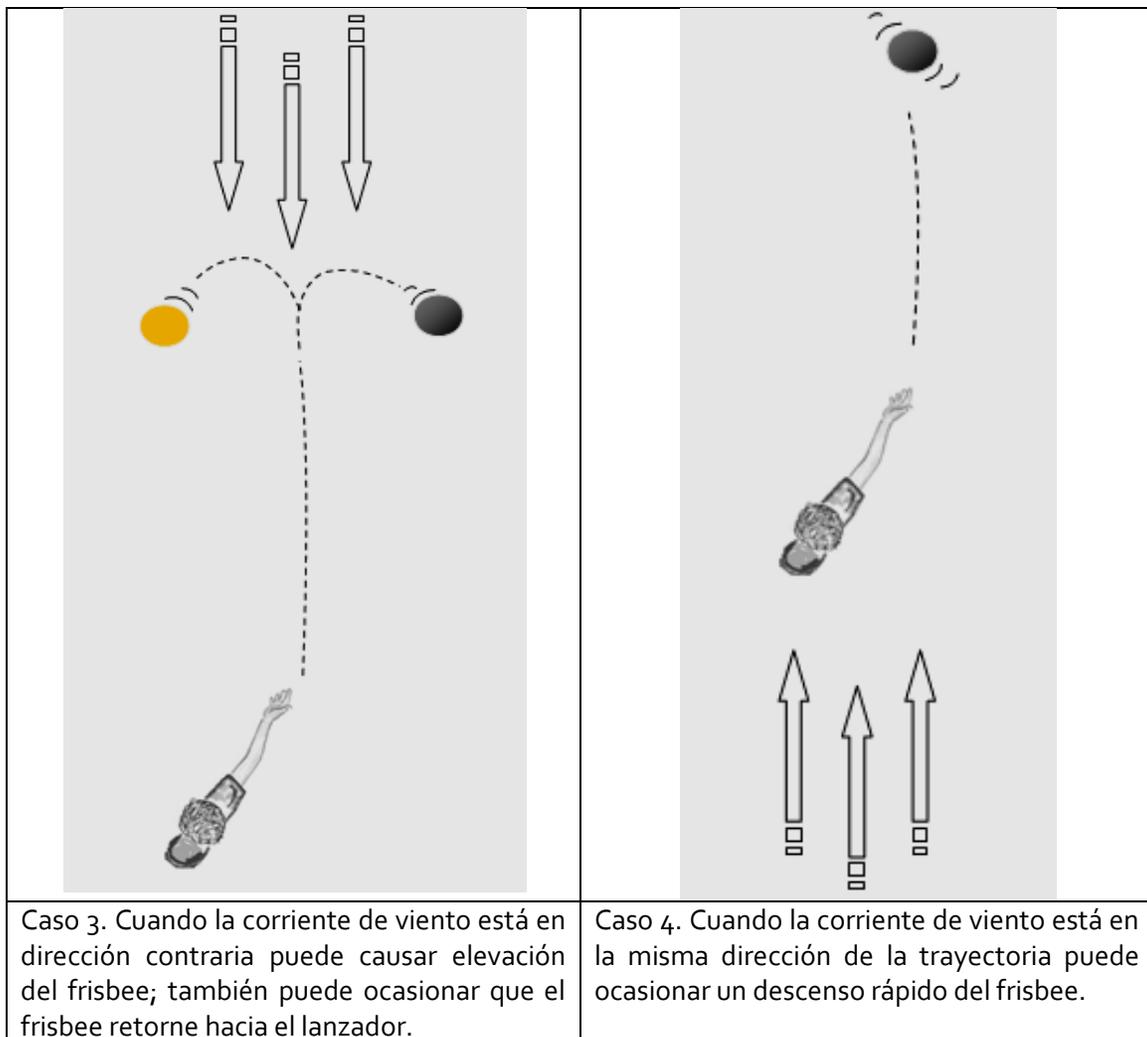


Gráfico 7. Dibujo del efecto del viento en la trayectoria del frisbee; basado en documento de la federación italiana 2004. Tejada 2008.

Para ejecutar un lanzamiento se debe tener en cuenta la estabilidad que genera la ubicación de las piernas, separando los pies y flexionando las rodillas para que se cree una base estable que facilite la rotación del tronco.

Los lanzamientos largos se deben realizar apoyando e inclinando el cuerpo en la pierna del lado que lanza. Por ejemplo: si lanza con brazo derecho, flexiona las piernas y se inclina un poco para apoyar sobre la pierna derecha.

Se debe tener en cuenta que una situación específica durante un partido puede modificar las características de un lanzamiento; por eso se puede decir que hay lanzamientos sencillos, como los que aquí se describen, y lanzamientos elaborados, que se condicionan según los momentos de juego – competencia.



La ejecución *perfecta* de un lanzamiento se logra con varios meses o quizás años; por lo tanto se debe tener paciencia y utilizar una metodología que incluya ejercicios y juegos que proporcionen a los niños o novatos un aprendizaje guiado y variado en el tiempo.

A continuación describiremos los lanzamientos sencillos que más se utilizan durante un juego de Ultimate, analizaremos los movimientos que influyen en cada uno y el compromiso muscular.

a. Backhand o Lanzamiento de revés

Agarre del frisbee para el lanzamiento backhand.

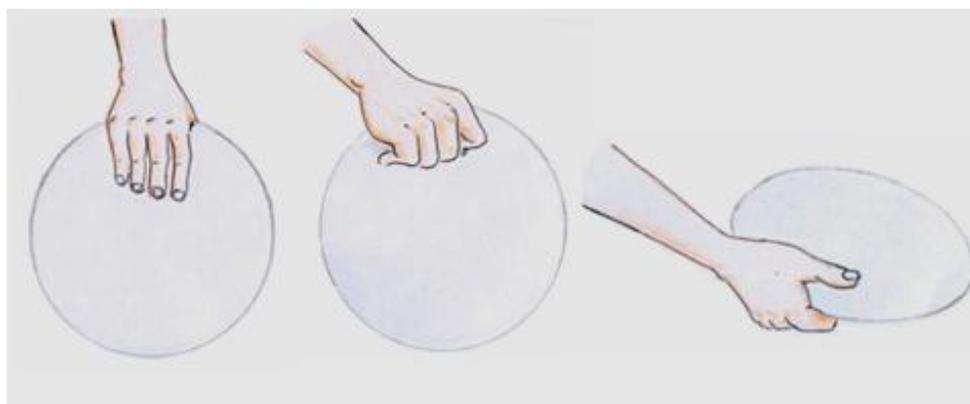


Gráfico 8. El agarre del frisbee

Este lanzamiento se debe enseñar primero porque se fundamenta en la “memoria motriz” de algunos juegos, como lanzar aros o volear la cuerda (saltar la cuerda en grupo) y por lo tanto se aprende fácil.

En este lanzamiento se resalta la participación que tiene el tronco con un movimiento de rotación que le imprime fuerza. La rotación se percibe mejor en los lanzamientos largos, donde se necesita más velocidad de salida del frisbee.

Los movimientos que componen este lanzamiento son fluidos; sin embargo, para una mejor comprensión, se explica en las siguientes fases (lanzamiento con el brazo derecho):



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

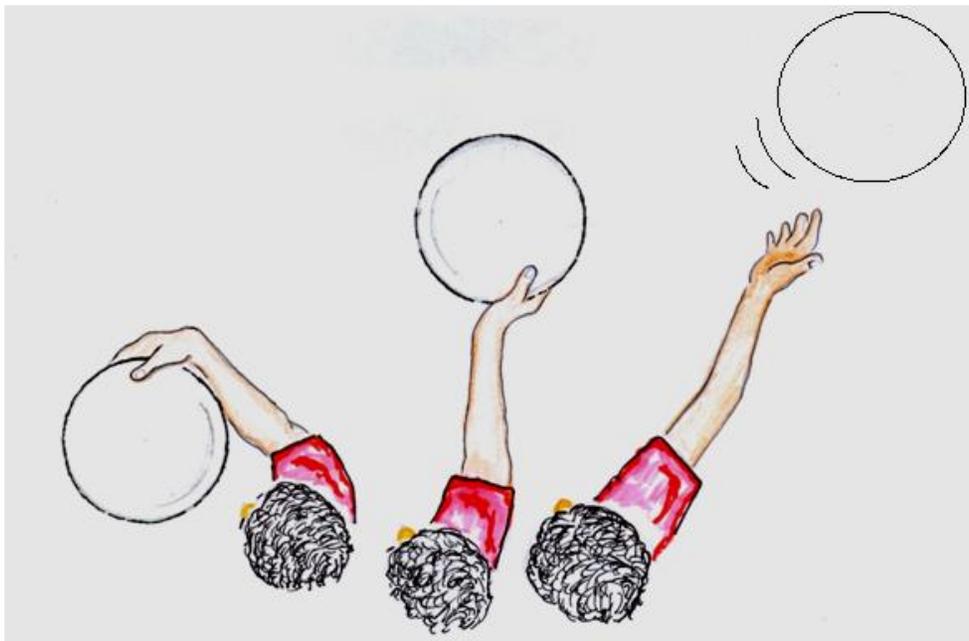


Gráfico 9. La técnica del lanzamiento backhand

Vista lateral derecha	Vista frontal	<p>La ejecución del lanzamiento backhand puede tardar entre 834 y 1,134 milisegundos. El tiempo de ejecución depende de la distancia que necesita recorrer con el disco. A mayor distancia mayor tiempo de ejecución.</p>

Imagen 8. El tiempo de ejecución del lanzamiento backhand

Durante el lanzamiento backhand se pueden identificar 4 momentos.

- I. **Momento de impulso:** flexión de hombro y brazo, flexión de muñeca, rotación interna de codo derecho, rotación izquierda de tronco.
- II. **Momento de fuerza:** extensión de brazo, aducción de hombro, rotación derecha de tronco.
- III. **Momento de impresión de giro para el vuelo:** abducción de muñeca.
- IV. **Momento de acierto:** suelta el frisbee.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

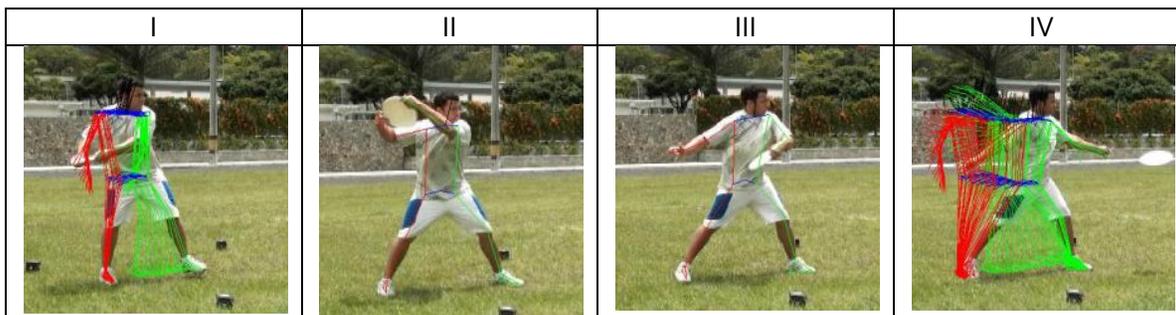


Imagen 9. Movimientos durante el lanzamiento backhand

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

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

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

b. El forehand

Agarre del frisbee para el lanzamiento forehand.



Gráfico 10. La técnica del lanzamiento forehand



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

Vista lateral izquierda	Vista frontal	
		<p>La ejecución del lanzamiento forehand puede tardar entre 517 y 634 milisegundos. El tiempo de ejecución depende de la distancia que necesita recorrer con el disco. A mayor distancia mayor tiempo de ejecución.</p>

Imagen 10. El tiempo de ejecución del lanzamiento forehand

Este puede ser tal vez el lanzamiento más usado durante un partido de Ultimate. Aprender este lanzamiento requiere paciencia porque emplea una combinación de varios movimientos al mismo tiempo (coordinación). Sin embargo, en la medida en que se practica y se interioriza la aducción de muñeca (movimiento principal) se va perfeccionando.

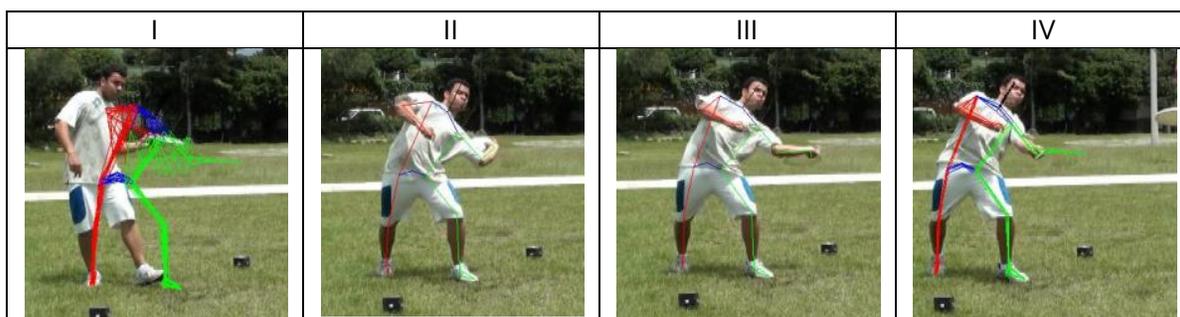


Imagen 11. Movimientos durante el lanzamiento forehand

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

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

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

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

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

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

I. Rotador externo de hombro, redondo menor, infraespinoso.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

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

III. Relajación de tensión de flexor de dedos.

c. El lanzamiento hammer

El agarre del frisbee utiliza los mismos principios del forehand.

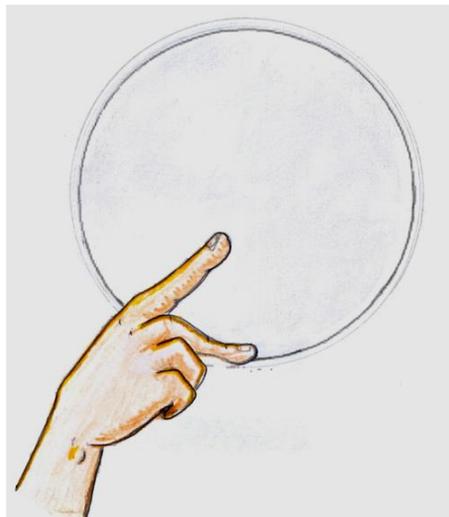


Gráfico 11. El agarre del frisbee para el lanzamiento hammer

Vista lateral izquierda	Vista frontal	
		<p>La ejecución del lanzamiento hammer puede tardar entre 817 y 884 milisegundos. A mayor distancia de lanzamiento, mayor tiempo de ejecución.</p>

Imagen 12. El tiempo de ejecución del lanzamiento hammer

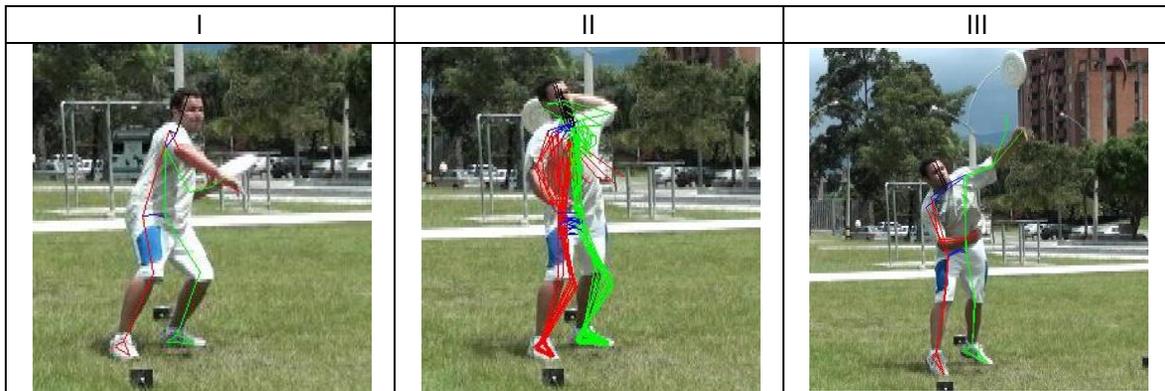
I. **Momento de impulso:** flexión de hombro, flexión de brazo, abducción muñeca, inclinación izquierda de tronco y cabeza.

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

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



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)



Los músculos que participan en el lanzamiento hammer:

- I. Serrato anterior, bíceps braquial, primer radial externo, oblicuos-dorsal y esternocleidomastoideo.
- II. Tríceps, redondo mayor, cubital posterior, flexores de dedos medio e índice.
- III. Relajación de tensión de los dedos.

La Recepción del frisbee

La recepción del frisbee es fundamental porque permite continuar jugando. En el ultimate se juega haciendo pases entre los integrantes del equipo y avanzando en la cancha, teniendo en cuenta que el frisbee no puede caer al piso; de ahí la importancia de la recepción.

En el momento en que el frisbee cae al piso, se detiene el ataque y se produce un cambio de rol. Los atacantes pasan a defender tratando de interceptar los pases y los defensores ganan la posesión del frisbee.

Cuando se tiene posesión del frisbee no se puede hacer desplazamientos o saltos (caminar o correr); si hay una marca que impide el gesto de lanzamiento o la trayectoria, se utilizan amagues o desplazamientos que sólo se deben hacer con un pie pivote.

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

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

Sin embargo se puede decir que existen tres maneras básicas de recibir el frisbee.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Recepción de fuerza	Recepción a una mano	Recepción de palmada

Imágenes 13. Tipos de recepción del frisbee. Fotos Scobel Wiggins

1. Recepción de fuerza

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



Imagen 14. Recepción de fuerza durante el juego. Foto Scobel Wiggins



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

2. Recepción con una mano

Se utiliza para lanzamientos muy altos o que vienen muy alejados de la línea media del cuerpo receptor. Este tipo de recepción casi siempre se vale de una carrera, salto, inclinación o deslizamiento.

Este tipo de recepción del frisbee puede ser el mejor espectáculo visual que brinde el deporte ultimate frisbee, pues en partidos de élite se observan recepciones del frisbee casi imposibles.



Imagen 15. Recepción con una mano. Foto Scobel Wiggins



Imagen 16. Recepción con una mano durante un salto o layout. Foto Scobel Wiggins



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

3. Recepción en forma de palmada

Consiste en atrapar el disco en forma de aplauso, con ambas manos, para asegurar el frisbee.



Imagen 17. La recepción a dos manos. Foto Scobel Wiggins

Los desplazamientos en la cancha

Los desplazamientos de los jugadores durante el juego se clasifican de dos maneras:

1. Cuando se tiene posesión del frisbee

El jugador sólo puede desplazarse de un lado a otro moviendo un pie, o sea, dejando siempre un pie pivote, teniendo presente que no se debe hacer contacto físico, ni como atacante, ni como defensor.

La amplitud de la zancada durante la acción de pivote sirve para emplear lanzamientos en forma de forehand o backhand para engañar al defensor.

Se puede utilizar el ejercicio del gráfico 12 como herramienta pedagógica para aprender a moverse con el pie pivote:

- Por medio de un aro ubicado en el piso; se le pide al niño diestro que introduzca el pie izquierdo en el aro.
- Luego se le pide mover el pie derecho por fuera del aro, teniendo presente que el pie izquierdo siempre debe permanecer dentro del aro y sin levantarse de la tierra.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

- Los jugadores zurdos deben realizar los movimientos contrarios en forma contraria, respectivamente.



Gráfico 12. Dibujo de ejercicios de pie pivot. Tejada 2008

2. Cuando no se tiene posesión del frisbee

Los jugadores se pueden desplazar caminando, corriendo, en zigzag. Pueden utilizar saltos, piques o amagues, siempre y cuando no haya contacto corporal como empujones, golpes, manotazos, dentro de la cancha y continuar el juego.

La defensa durante el juego



Imagen 18. Jugadora de uniforme rojo ejerciendo defensa durante el juego. Foto Scobel Wiggins

La acción de ejercer marca o defensa en un deporte también se conoce como una situación de uno a uno. Se presenta entre un jugador que tiene la posesión del frisbee y un jugador que hace la defensa. Por lo tanto, el objetivo de la marca es interceptar el frisbee durante el vuelo, aunque en todo momento se debe evitar tocar o agredir al adversario pues las acciones del defensa son exclusivamente interferir en la trayectoria del lanzamiento del frisbee.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Durante el desarrollo del juego, sólo un jugador puede marcar a otro; es decir, la marca se hace uno a uno. El jugador que está ejerciendo la marca puede realizar un conteo de 10 segundos, opcional, que es el tiempo máximo que tiene el poseedor del frisbee para hacer un pase.

Existen otras formas de ejercer defensa que involucran a dos a más jugadores hacia uno. La marca tres a uno también se conoce como *marca de copa* debido a la acción de copar o envolvimiento que se le puede causar al que tiene posesión del frisbee. Para este tipo de marca se debe tener en cuenta que el segundo o tercer sujeto marcador deberá estar ubicado mínimo a tres metros de distancia del atacante que posee el frisbee.

Al igual que la primera forma de ejercer defensa, este tipo de acción también tiene el objetivo de interceptar el frisbee, sin embargo a la marca tres a uno se suma la intimidación al lanzador, pues las posibilidades de interceptación del frisbee aumentan. Sin embargo este tipo de marca ocupa a muchos jugadores y permite que haya una desventaja temporal porque los jugadores atacantes que no están recibiendo defensa se convierten en una amenaza durante el juego.

La marca uno a uno



Imagen 19. Marca uno a uno. Foto Scobel Wiggins

La marca tres a uno o de copa



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

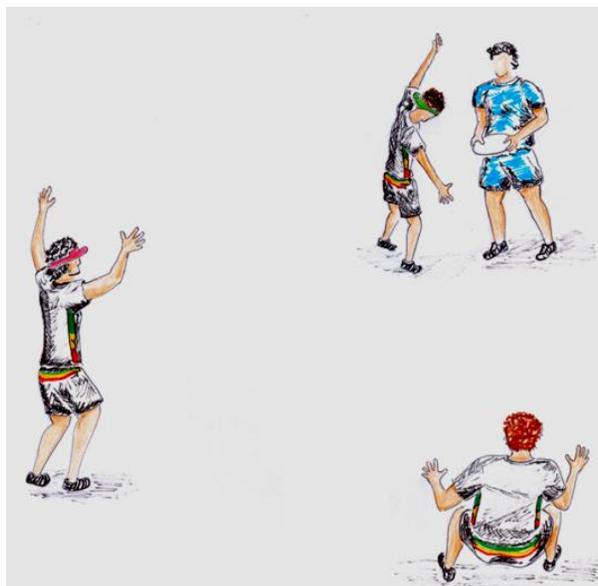


Gráfico 13. Posición que adoptan los jugadores durante la defensa en forma de copa

El salto vertical

La altura que se alcanza mediante el salto vertical ha sido siempre un objetivo principal de entrenamiento en los deportes de conjunto, sin embargo aún no se tiene claridad sobre la ejecución técnica que más favorece a la altura que se alcanza durante esta acción. Algunas investigaciones han permitido que se tenga en cuenta como variables más importantes la potencia muscular y la coordinación intramuscular en el mecanismo flexoextensor. (Saez, 2004; Ramón y Zapata, 2006).

Para efectos de la enseñanza de la técnica del salto vertical se propone el siguiente esquema:

1. Impulso. Con aceleración en la carrera.
2. Fase de desaceleración. Se debe realizar de manera que genere suficiente flexión de para que se realice una extensión explosiva. Mecanismo excéntrico muscular. También los pies juegan un papel importante uno delante de otro; si se es derecho entonces pie derecho delante.
3. Fase de potencia. Se debe realizar de manera que las dos piernas generen la máxima potencia. Mecanismo concéntrico.
4. Fase de vuelo. Ya sea horizontal o vertical la extensión de uno o ambos brazos puede marcar la diferencia en la intercepción o recepción del frisbee.
5. Fase de caída. Esta fase de permitir equilibrar el cuerpo para repetir otra acción si fuera necesario.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

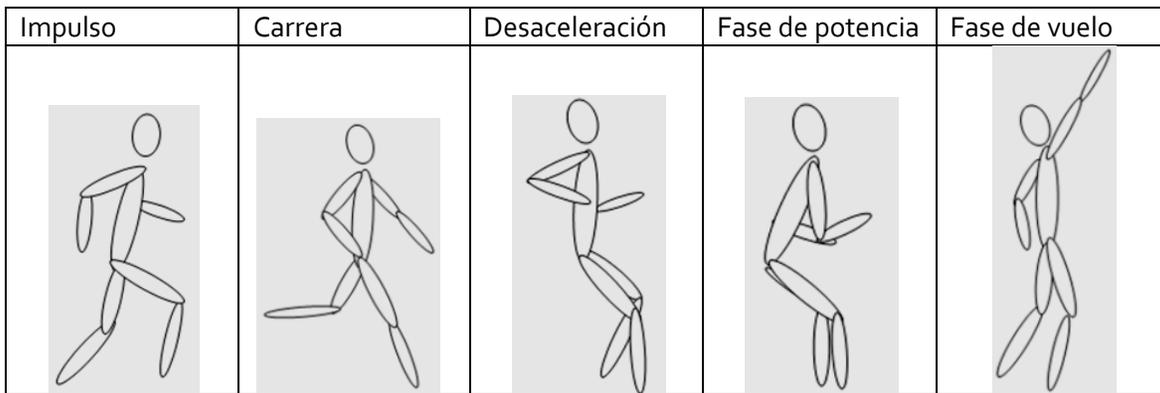


Figura 1. Fases del salto vertical

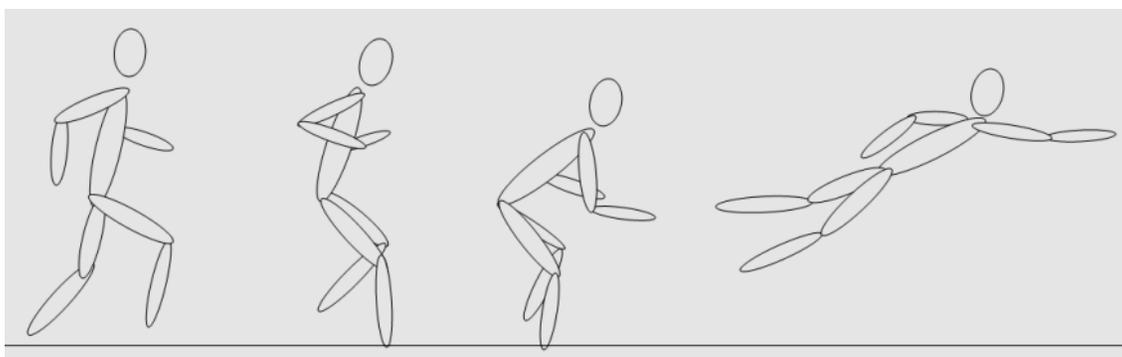


Figura 2. Fases del salto horizontal

Aunque un jugador pueda tener un buen rendimiento en la altura del salto vertical (mayor a 50 cm desde el piso), la eficacia de éste dentro del contexto de juego se condicionará por la anticipación al jugador defensa.

El salto horizontal en ultimate frisbee es la acción preferida por los jugadores, sin embargo presenta un riesgo de sufrir lesiones durante el impacto contra el piso.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

Secuencia del salto horizontal en una situación real de juego

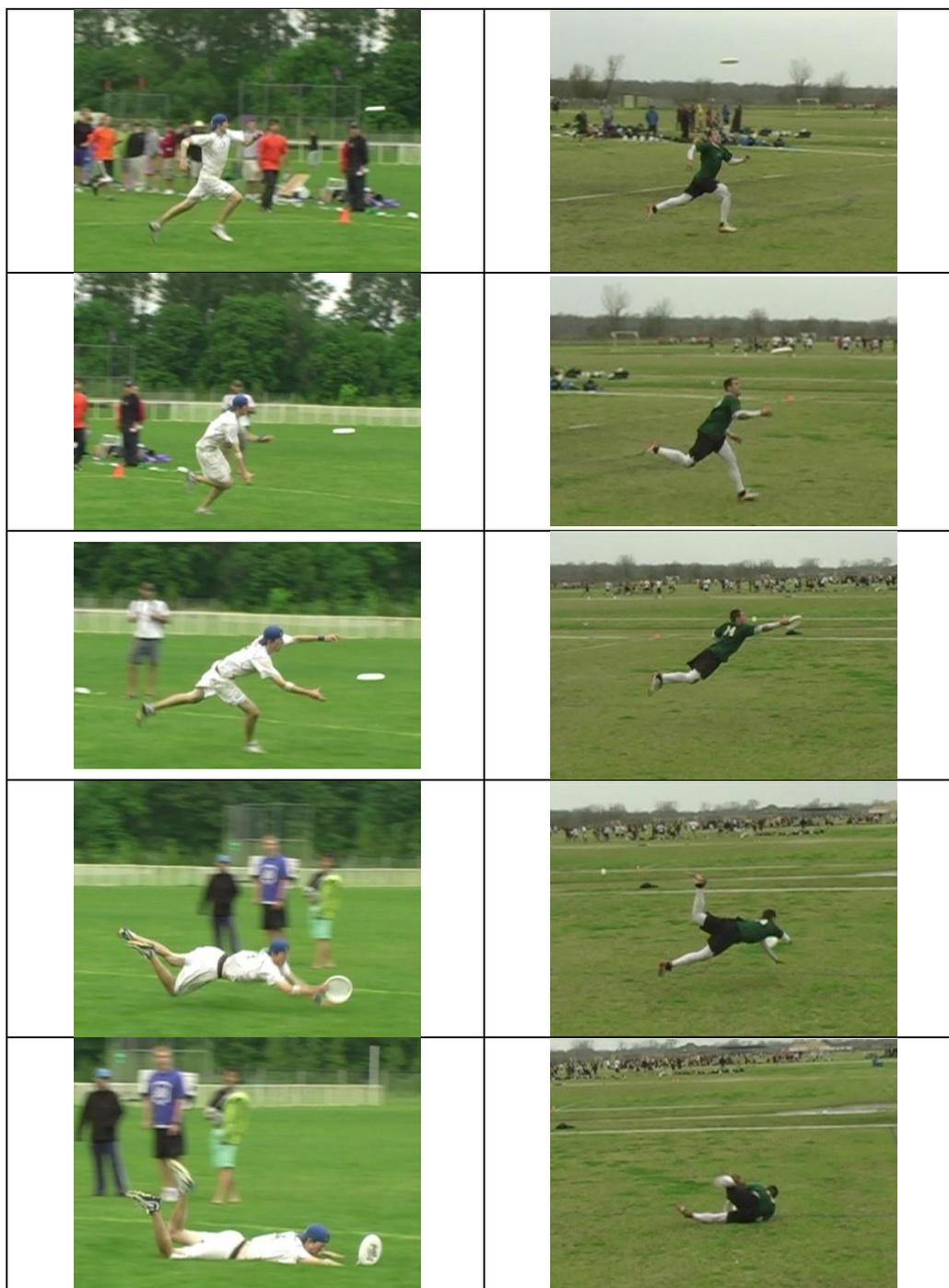


Figura 3. Imágenes de ultivillage, 2005



El espacio de juego en ultimate frisbee

El ultimate, al igual que otros deportes, se puede jugar en espacios libres; sin embargo las medidas reglamentarias estipuladas por la World Flying Disc Federation son:

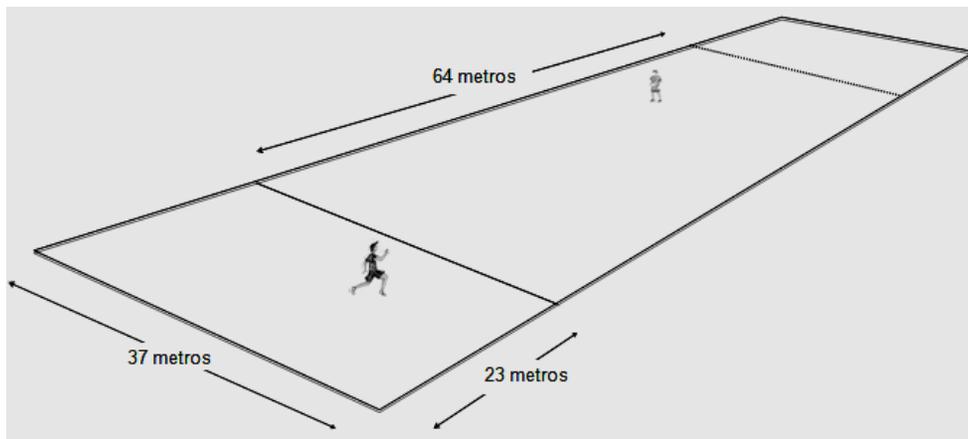


Gráfico 14. Dimensiones reglamentarias de la cancha de ultimate frisbee; basado en la federación mundial del disco volador, 2007.

El espacio donde se practica Ultimate está demarcado con conos o señalizadores anaranjados o líneas terrestres. Estas forman un rectángulo que a su vez encierra las zonas de gol (23 metros por 37 metros) y una zona central que es el espacio de juego del frisbee (64 metros por 37 metros).

El tiempo de juego

El tiempo total o duración de un juego se estipula en común acuerdo con los equipos o ante la junta organizadora del torneo. Casi siempre se juega a 2 tiempos que pueden sumar hasta 1 hora y 30 minutos, con 5 minutos de descanso intermedio; sin embargo, el descanso intermedio se puede presentar al efectuar el octavo gol o a los 45 minutos de juego.

El tiempo se prorroga en caso de empate, es decir, se debe tener una diferencia de un gol para ser ganador. A este momento del juego también se le conoce como "gol de oro" porque el tiempo de juego está permitido hasta que un equipo anote el gol, entonces, éste es el ganador.

La comunicación

La comunicación es la transmisión y recepción de señales audibles, visibles que van con un sentido de información o mensaje. En ultimate frisbee al igual que otros deportes de conjunto, son todos símbolos, señales o sonidos que favorecen la interacción durante el juego.

Cada jugador puede comunicarse gestual o verbalmente con todos para anunciar una acción de juego, para compartir una estrategia. A diferencia de deportes como el fútbol o el voleibol, los jugadores pueden utilizar expresiones y gestos libremente, sin tener ningún impedimento del reglamento deportivo que le genere sanción.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

La comunicación durante el juego es importante para anunciar el inicio del juego o pull.

El espíritu de juego

El espíritu de juego hace referencia al trato y al comportamiento general que deben tener los jugadores durante un encuentro, este se refiere al compromiso de jugar sin agredir al otro, a jugar de forma transparente, a fomentar el diálogo y la concesión de acuerdos cuando sucede una falta o una jugada dudosa. El espíritu de juego es semejante al "fair play" o juego limpio que se propone en otros deportes de equipo.

Según Brolles (1989), el espíritu de juego es la principal característica del ultimate frisbee, porque se realiza bajo el autoarbitraje; son los jugadores los que gritan falta, con ética y respeto por el adversario. Siempre se pretenderá jugar y demostrar méritos limpios y transparentes que lleven al triunfo.

La promoción de valores a través del ultimate frisbee

En la actualidad existen algunos programas que emplean el deporte ultimate frisbee para promocionar valores de paz y convivencia. En el año 2009 se organizó un grupo de voluntarios para promover este deporte en el medio oriente, exactamente en la zona de conflicto armado. Esta organización se conoce como *ultimate peace* y tiene como objetivo promover lazos de amistad y comprensión a través de la práctica deportiva de forma que se mejore la convivencia social entre los jóvenes, entre la cultura y los grupos sociales del mundo. Esta organización se financia por las donaciones que aportan instituciones o personas naturales a través de su página web (<http://www.ultimatepeace.org>).

En Colombia, desde el año 2006, en una iniciativa liderada por el Instituto de Deportes y Recreación INDER se comenzó a emplear el ultimate frisbee como una estrategia de promoción de valores sociales para mejorar la convivencia entre los jóvenes de los barrios de la ciudad de Medellín. Aunque se inició con algunas dificultades de aceptación por parte de la población general, debido a que en esta época era un deporte poco conocido. Sin embargo, el programa de ultimate frisbee fue aumentando su número de practicantes gracias al apoyo de los clubes de ultimate de la ciudad en varias zonas del área metropolitana, de manera que a la fecha existen 12 sedes en la ciudad con un promedio de atención de 500 personas (niños y niñas) con edades entre 10 y 21 años.

La estrategia

La estrategia es la planeación con antelación ante la evidencia de las condiciones del enemigo (Riera, 1995). La constituyen la teoría y las indicaciones antes de la puesta en escena. Se puede entender como un planteamiento global para alcanzar un objetivo.

En Ultimate la estrategia se pone en escena cuando el equipo en conjunto planea una estructura para clasificar a la final, cuando se establecen posiciones en la cancha (armadores, goleadores) para buscar mejores resultados, cuando se juega a pases largos, cuando se juega a marcar en copa, donde siempre se debe evaluar los puntos fuertes y los puntos débiles del equipo.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

Ejemplos de actuaciones que contemplan la estrategia:

- Llevar protectores como rodilleras y coderas para el terreno con poca hierba.
- Cambiar la posición o la función de los jugadores durante el partido.
- Animar la presencia y la participación desde el público.
- Planificar los descansos de los jugadores durante el partido.
- Estudiar el juego de los participantes del equipo contrario.

La estrategia individual que tenga un jugador debe estar en concordancia con la colectiva.

El reglamento básico

Según Brolles (1989) las consideraciones que se deben tener durante la práctica del deporte son las siguientes:

- Los jugadores pueden desplazarse libremente sobre toda la superficie de juego incluyendo la zona de gol.
- Un punto es marcado cuando se realiza un pase correcto a un compañero que está situado en la zona de gol del adversario.
- El frisbee debe trasladarse únicamente por pases; el lanzador no puede correr con el frisbee.
- Durante la posesión del frisbee no se puede cambiar de pie de pivote.
- El frisbee puede estar en manos del jugador máximo diez segundos.
- No se puede hacer auto pase; es decir, el lanzador no puede recepcionar el frisbee cuando él mismo lo haya lanzado.
- Un pase es incompleto cuando el frisbee es interceptado por un jugador del equipo adversario; cuando toca el piso antes de ser atrapado por el receptor y cuando entra en contacto con un objeto fuera del terreno de la cancha.
- El contacto corporal es prohibido entre los jugadores (atacantes y defensas). Se debe jugar con respeto a la integridad y control de las acciones defensivas, lo que se conoce como espíritu de juego.
- Los otros jugadores deben permanecer a una distancia mínima de tres metros del portador del frisbee.

Al igual que en todos los deporte, el ultimate frisbee cuenta con un reglamento elaborado por la Federación Mundial del Disco Volador (<http://www.wfdf.org>).



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

Organizaciones alrededor del mundo que promueven el ultimate frisbee.

Ultimate frisbee es un deporte que ya tiene una organización federación internacional con representación de 35 países entre los que se encuentran varios países de Sur América como Venezuela, Brasil y Colombia. Durante los torneos internacionales se ha contado con el apoyo de organizaciones que elaboran implementos deportivos relacionados con ultimate frisbee, tales como:

http://www.discraft.com http://www.innovadiscs.com http://www.frisbeedisc.com http://www.daredevildiscs.com	Elaboran frisbees de diversos colores y tamaños
http://upa.org	Asociación de jugadores de ultimate
http://www.vcultimate.com http://wrightlife.com http://www.patagonia.com	Comercializan accesorios deportivos como uniformes, videos y textos sobre ultimate frisbee.
http://www.fiveultimate.com http://www.ultivillage.com http://www.clubjr.com http://www.jump-and-reach.com	Ofrecen accesorios alusivos al deporte ultimate frisbee

En Colombia se cuenta con instituciones como:

http://www.inder.gov.co http://www.metropol.gov.co http://www.medellin.gov.co www.gobernacion-narino.gov.co	Instituciones gubernamentales.
www.medellinconventionbureau.com http://telemedellin.tv http://www.gatorade.com http://www.aa.com www.colombiaespasion.com www.fiveultimate.com www.ajuc.org www.eia.edu.co	Venta de productos y servicios en general
http://www.hotelnutibara.com http://www.ordenetgerencial.com http://www.hostalram.com	Organizaciones que ofrecen servicios de hospedaje

Empresas colombianas que comercializan accesorios deportivos de ultimate frisbee:

http://www.kayaforever.com http://junglultimate.blogspot.com http://www.discolombia.org http://www.aerofris.com	Comercializan accesorios deportivos como uniformes, videos y textos sobre ultimate frisbee.
--	---



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

4. Metodologías y juegos aplicados para la enseñanza aprendizaje de lanzamientos del frisbee



Imagen 20. Torneo nacional de clubes de ultimate frisbee. Jugadoras de Waira y Revolutions. 2009

Inicialmente los aprendices deben ser capaces de entender, mediante la instrucción, la forma particular del juego y deben ser orientados para reconocer las situaciones clave del deporte (Werner y otros, 1996). Se debe tener en cuenta la superficie, el número de jugadores, los implementos que podrán ser utilizados según la edad de los niños y los métodos de enseñanza. Este ambiente pedagógico debe permitir que los estudiantes aprendan las reglas principales y secundarias que conforman el juego. En otras palabras, los jóvenes aprenden el rol de defensa y el rol de ataque durante el juego ultimate frisbee.

La distribución de los aprendices para aprender la técnica de los lanzamientos en un espacio libre es importante. Gráfico 15:

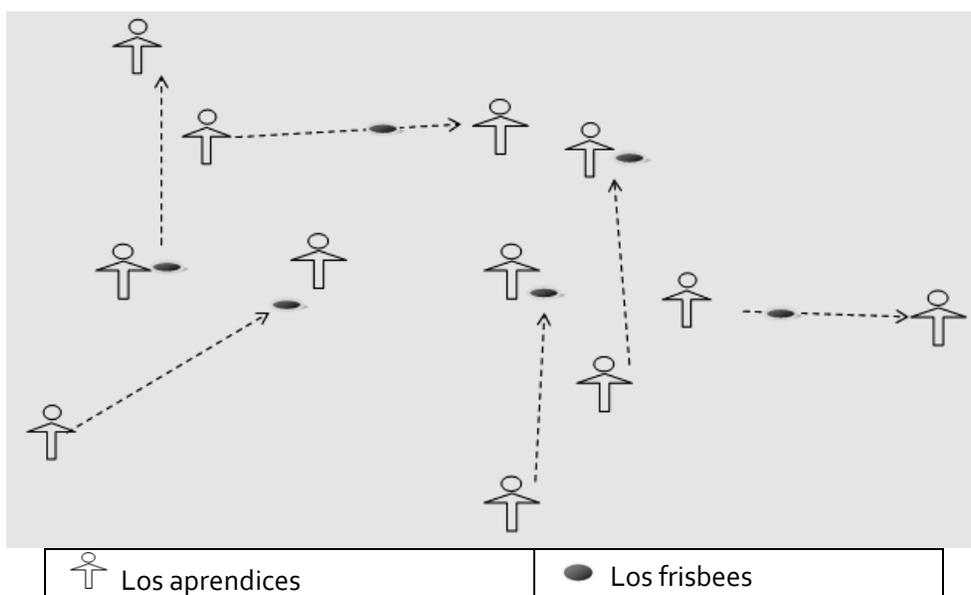


Gráfico 15. Distribución incorrecta de los aprendices en el espacio

Esta distribución pone a los aprendices en riesgo de accidente por impacto con el frisbee. Una correcta distribución proporciona la visibilidad de los lanzamientos y recepciones de todas las personas que participan en el ejercicio y también sirve para evitar accidentes con el frisbee. Gráfico 16.

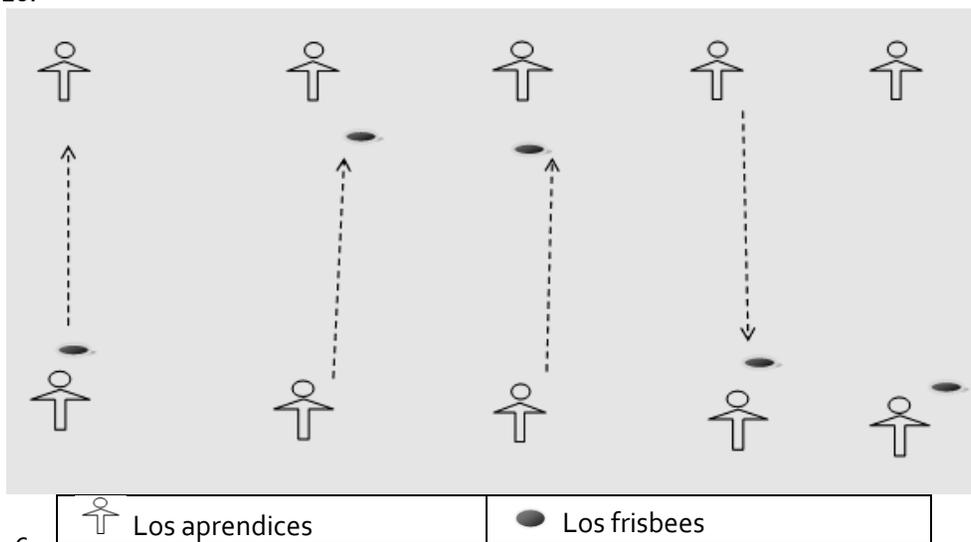


Gráfico 16.

Distribución apropiada de los aprendices en el espacio.

A continuación se proponen algunos ejercicios que permiten la experimentación y la familiarización con el objeto frisbee.

1. Lanzamientos al aire



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

Cada niño sostiene el frisbee dejando el dedo pulgar por encima, los otros dedos van debajo sujetando el borde del frisbee, lo lanza hacia arriba haciendo que gire y lo recibe con la misma mano que lanzó.

Materiales: un frisbee por cada niño.

Objetivos: Manipular y conocer el frisbee. Identificar el mecanismo para girar el frisbee.



Gráfico 17. Ejercicio para hacer girar el frisbee

2. Lanzamientos al blanco

Lanzar al piso el frisbee haciendo que este gire y/o conserve giros en contacto con el blanco.

Materiales: un frisbee por cada niño, 6 conos.

Objetivos: Manipular y conocer el frisbee. Identificar el mecanismo para girar el frisbee.



Gráfico 18. Ejercicio para hacer girar el frisbee. Tejada 2008

Juegos individuales

Este juego se emplea para que el niño experimente las variaciones en la trayectoria que puede causar el viento según la manera como lance el frisbee. Se puede jugar a lanzar el frisbee hasta lograr alcanzar la mayor altura y recepcionarlo al regreso. Se puede jugar lanzándolo hacia al frente, de tal manera que haya un tiempo que permita recibirlo con una carrera.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero



Gráfico 19. Lanza y atrapa el frisbee

El Freestyle frisbee

Esta modalidad se centra en hacer piruetas con el frisbee, como equilibrio con los dedos, intercambio del frisbee de una mano a otra, es decir, todas las maniobras que se puedan crear mientras se mantiene en giro el frisbee. Éste estilo consiste en dar impulso al frisbee haciendo que gire fuertemente y se maniobra haciendo que se estabilice deslizándose en la uña del dedo índice. Este estilo de dominio del frisbee es un espectáculo.



Imagen 21. Freestyle frisbee. Fotos de Scobel Wiggins



Juegos para la enseñanza del lanzamiento backhand

1. Juego de la raya.

Trazar dos líneas paralelas a cinco metros de distancia. El juego consiste en ubicarse en una de las líneas y lanzar el frisbee de forma que caiga lo más cerca posible a la otra línea. El niño que más cerca queda, gana un punto.

Sólo cuando hayan lanzado todos los frisbee se podrá identificar el más cerca de la línea.

Modificaciones:

- Alejar las líneas una de otra
- Acortar la línea (delimitar el punto de caída)
- Valer sólo los frisbees que caen antes o valer sólo los que caen después.

Materiales: 1 frisbee por cada niño.

Objetivos: Ejecutar lanzamientos a un blanco estático terrestre. Adaptar la forma de lanzar a distancias más amplias.

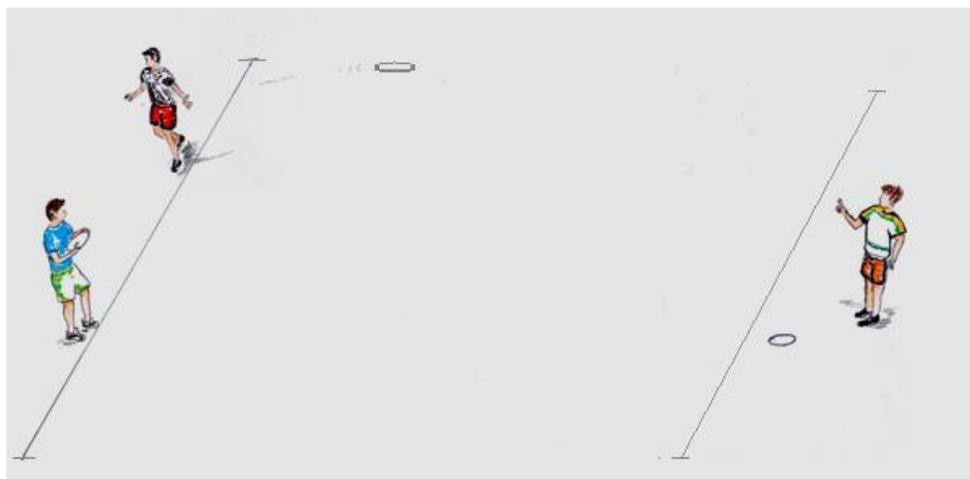


Gráfico 20. Juego para aprender los lanzamientos del frisbee.

2. Frisbee - gol

Ubicar dos bastones en forma de arquería, clavados en la tierra y separados dos metros. Se ata una cuerda de lado a lado formando un espacio entre la tierra por donde pasará el frisbee. El frisbee se lanzará desde un punto ubicado a cuatro metros; el lanzamiento que pase por este espacio es un gol.

Modificaciones:

- Reducir la distancia de los bastones (arquería)
- Aumentar la distancia de lanzamiento
- Adicionar una cuerda más para delimitar la zona de lanzamiento.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Materiales: un frisbee por cada niño, dos bastones, una cuerda larga.

Objetivos: Identificar las desviaciones que puede tomar el frisbee cuando lanzamos. Controlar la altura del lanzamiento en la trayectoria del frisbee.

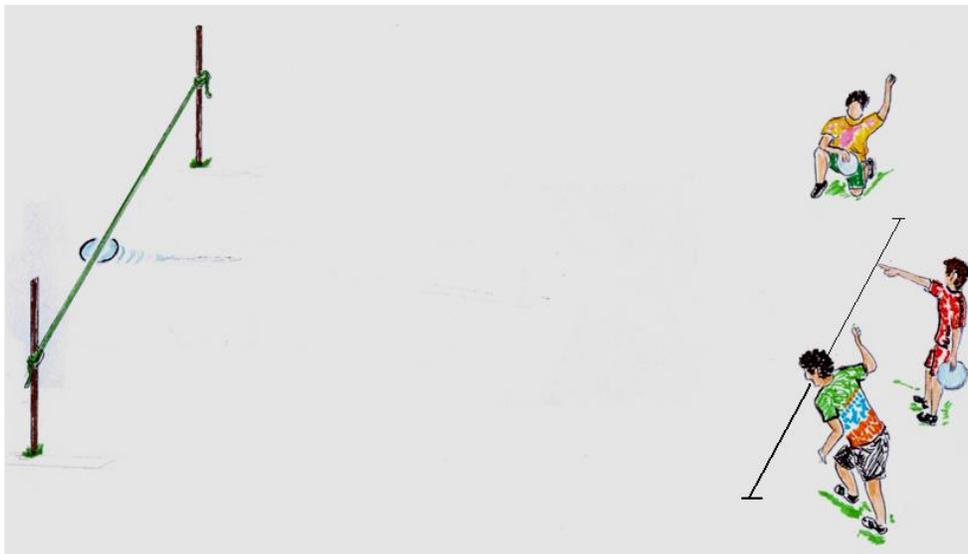


Gráfico 21. Juego aprender los lanzamientos del frisbee.

3. Juego de pases

Se ubican dos niños a cuatro metros aproximadamente y lanzan el frisbee, sin dejarlo caer, hasta completar veinte pases consecutivos. Si durante los lanzamientos alguno lo deja caer, se debe comenzar nuevamente a partir de uno.

Modificaciones:

- a. Adicionar distancia de separación entre los niños
- b. Contar el mayor número de lanzamientos en un minuto
- c. Recibir sólo con una mano
- d. Contar el mayor número de pases y superarlo
- e. Durante el lanzamiento el receptor deberá cumplir un giro

Materiales: un frisbee por pareja, dos conos por pareja.

Objetivos: Ejecutar lanzamientos a un blanco dinámico terrestre. Identificar la importancia de la recepción para no dejar caer el frisbee.



Gráfico 22. Juego para practicar la recepción del frisbee.

Agregar conos que alejen la distancia entre los niños y aumentarla después de completar los veinte pases en cada uno.

4. Jeimy con frisbee

Este juego es igual al jeimy tradicional. En dos equipos de igual número de niños, se elige un grupo que tumba el jeimy y otro que está atento para ponchar en caso que lo tumba. El jeimy estará construido por cuatro frisbees. El equipo que tumba tendrá tantas oportunidades como su número de integrantes, por lo tanto cada niño tendrá la oportunidad de probar suerte tumbando el jeimy.

El equipo que haya tumbado el jeimy deberá huir para no dejarse ponchar con el frisbee; al mismo tiempo deberá aprovechar la oportunidad de armar el jeimy y volver a comenzar el juego.

La forma de ponchar se hará sin soltar el frisbee, o sea el ponchador deberá valerse de correr para así tocar o ponchar con el frisbee al niño en cualquier parte del cuerpo. El equipo ponchador se podrá rotar el frisbee a través de lanzamientos. Cada niño ponchado sale del juego, deberá esperar a que los compañeros puedan armar el jeimy.

Modificación

Cada niño ponchado se queda agachado y podrá ser liberado por un amigo (que no esté ponchado), mediante dos saltos consecutivos por encima.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Materiales: cinco frisbees.

Objetivos: Ejecutar lanzamientos de precisión. Promover la cooperación y el trabajo en equipo.



Gráfico 23. Juego para aprender los lanzamientos y la recepción del frisbee.

Juegos para la enseñanza del forehand

Intentando lanzar forehand según la explicación al inicio:

1. Las islas

Dibujar varios círculos aproximadamente de un metro y medio de diámetro en la arena y separados tres, cuatro o cinco metros.

Cada niño tendrá la oportunidad de lanzar el frisbee al círculo, tratando quedar adentro sin tocar la línea. Como requisito, el frisbee debe aterrizar y quedar al derecho, es decir, el lado cóncavo hacia abajo.

El recorrido por las islas comienza desde una línea; cada niño debe lanzar y esperar que todos lancen para seguir avanzando; si más de dos niños quedan fuera del círculo (isla) deben regresar al punto anterior para volver a lanzar.

Modificaciones

- a. Ampliar o reducir algunas islas a lo largo del recorrido
- b. El niño que lance fuera va saliendo, así gana el que más islas avance
- c. Dividir al grupo en dos equipos y agregar una línea de salida al inicio y al final de las islas, entonces un niño saldrá del inicio y otro del final, para pasar por todas las islas; gana el equipo que llegue primero.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Materiales: un frisbee por cada niño.

Objetivos: identificar los movimientos que componen el lanzamiento forehand. Ejecutar lanzamientos a un blanco estático terrestre.

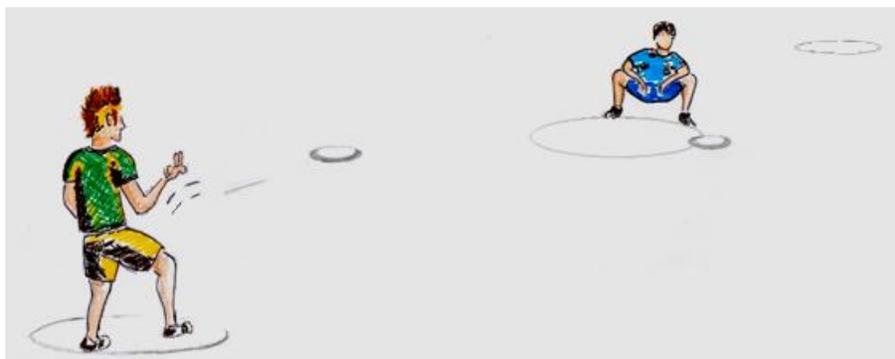


Gráfico 24. Juego para aprender el lanzamiento forehand.

2. Brazo atado

Se conforman parejas. Un niño de la pareja se ubica en la línea de lanzamientos y el otro en la zona de recepción. Los niños que lanzan tendrán el brazo lanzador atado al cuerpo, dejando libre el antebrazo y la mano, los niños que reciben tendrán un costal para coger los frisbees que lanza su compañero antes que caigan al piso.

Cuando el lanzador haya agotado sus frisbees cambian de rol, pero ahora el nuevo lanzador recoge del suelo los frisbees que no pudo atrapar; así, gana la pareja que más frisbees tenga en el costal.

Modificaciones

- a. Sólo habrá un lanzador; el resto de niños intentará atrapar el mayor número de frisbees en su costal.
- b. Hacer los lanzamientos con el brazo suelto (desatado)

Materiales: diez frisbees, una cuerda y un costal por pareja.

Objetivos: Ejecutar lanzamientos a un blanco dinámico terrestre. Identificar las desviaciones que puede tomar el frisbee cuando lanzamos en forehand.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

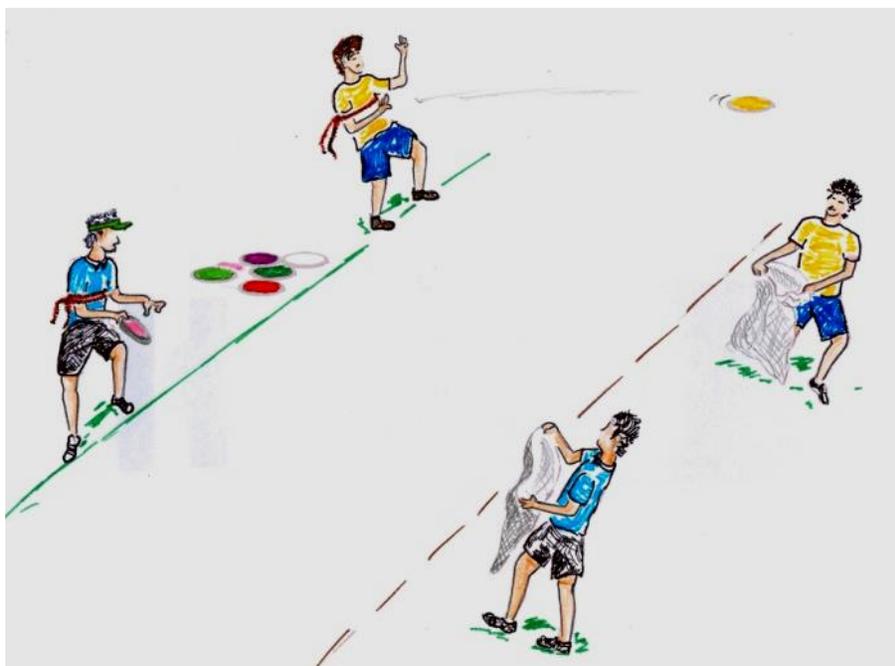


Gráfico 25. Juego para aprender el lanzamiento forehand.

3. Volei - relevo

Se ubican dos bastones clavados en la arena a dos metros de distancia y se pasa una cuerda de lado a lado atada a cada bastón, a una altura de cincuenta centímetros del piso, aproximadamente.

Se utilizan cuatro conos que demarquen la cancha, teniendo en cuenta incluir los bastones (malla). A su vez se marcará con una línea en el piso la zona de recepción.

El grupo de niños conforman parejas, así se tendrá en cuenta que sólo jugarán dos parejas (ab y cd), entonces ac se ubican de un lado de la cancha y bd se ubican en el otro. Cada pareja podrá lanzar el frisbee a su compañero por encima de la cuerda de un lado a otro y recibirlo dentro de la cancha.

Cada pareja tendrá dos posibilidades de equivocarse. Los lanzamientos y recepciones se deben hacer dentro de la cancha; si el frisbee se coge fuera es una "equivocación"; así, los que cumplan dos errores deberán salir, para que entre otra pareja y comenzar otra vez.

Modificaciones

Tres contra tres: se ubican dos niños en un lado y el tercero al otro lado de la "malla", igualmente el otro trío y se harán pases sin dejar caer el frisbee. Los que cometan dos errores salen y entra el siguiente trío.

Materiales: un frisbee por pareja, dos bastones, una cuerda larga, ocho conos.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Objetivos: Controlar la altura del lanzamiento en la trayectoria del frisbee. Identificar la importancia de la recepción para no dejar caer el frisbee. Comprender la señalización de la cancha de juego.

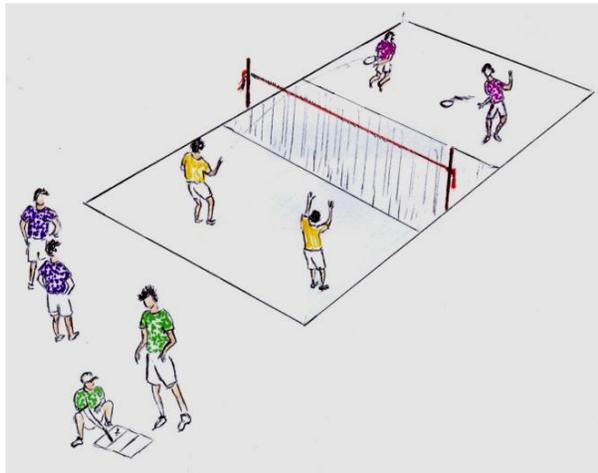


Gráfico 26. Juego para aprender la técnica de los lanzamientos del frisbee.

Los juegos para backhand también nos sirven para la enseñanza-aprendizaje del lanzamiento forehand, siempre y cuando tengamos en cuenta el agarre y los movimientos que componen este lanzamiento.

5. La enseñanza del juego



Imagen 22. Sockeye vs Vegegriffons; Dream Cup 2008. Fuji city, Japan. Imagen de ultivillage.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Juegos para la enseñanza de la dinámica ultimate

Se tiene en cuenta que el Ultimate es un juego complejo que se compone de varias reglas; se utilizarán juegos predeportivos desde el modelo comprensivo, para aprender de lo sencillo a lo complejo.

El modelo comprensivo (Werner y otros, 1996) se fundamenta en situaciones elementales donde los sujetos pueden ser conducidos, a través del juego, a la comprensión de los principios que les permiten el ataque y la defensa. Se desarrollan juegos con condiciones modificadas que contienen las mismas estructuras tácticas del juego oficial.

La tarea del profesor en el enfoque comprensivo es proponer un juego en el que los niños puedan participar e interactuar con respeto, tolerancia y cooperación, donde se escenifique la utilización de habilidades como correr, lanzar, atrapar y saltar, para su perfeccionamiento de acuerdo con el deporte.

1. La mosquita

El grupo de niños se ubica en la cancha formando un círculo y con el frisbee se jugará haciendo lanzamientos entre los niños del círculo sin dejarlo caer al piso.

Se elegirá un niño que cumplirá la función de "abejita", quien deberá obstaculizar, sin hacer contacto corporal con el lanzador, para impedir el pase del frisbee.

Modificación

El grupo de niños formará un círculo, los niños que van quedando se van sumando hasta que sólo quede uno, todos los jugadores se podrán mover.

Materiales: un frisbee.

Objetivos: Mejorar la relación de contacto entre los participantes. Identificar el rol de marcador y vivenciarlo. Identificar al contacto físico durante el juego como indicador de falta.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

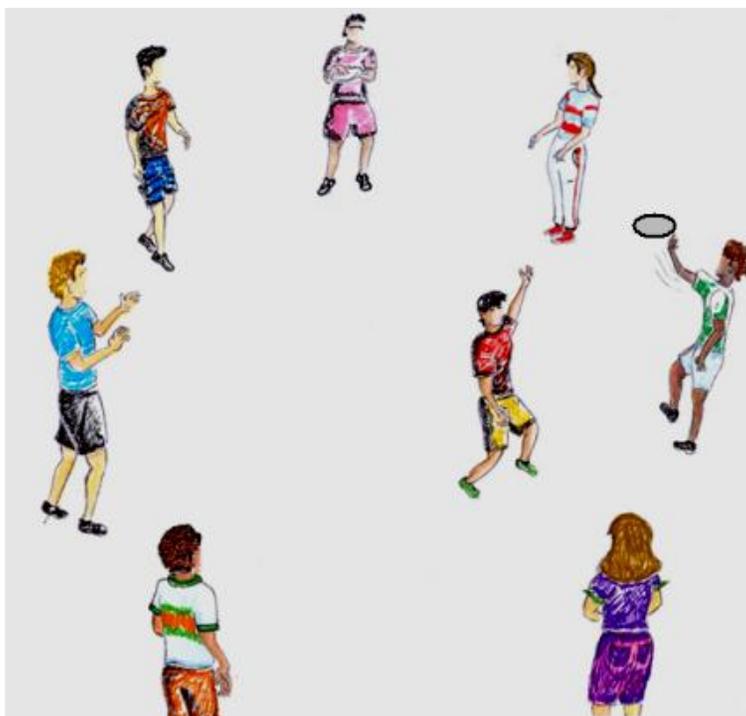


Gráfico 27. Juego para aprender el rol de defensa en Ultimate frisbee.

2. Juego de la 21ª

Consiste en sacar dos grupos de igual número de niños y cada grupo intentará pasarse el frisbee entre sus integrantes hasta completar 7 pases consecutivos, sin dejarlo caer. El otro equipo intentará impedir que se completen estos siete pases a través de una marca sin contacto corporal, para tumbar el frisbee al piso; además deberá intentar hacer sus siete pases.

El equipo que inicia deberá tener en cuenta que durante los pases no se puede dejar caer el frisbee al piso; si cae, el otro equipo toma el frisbee e inicia el juego donde cayó el frisbee. Así, el primer equipo que complete siete pases consecutivos sin dejarlo caer, gana un punto.

Modificaciones

- a. El niño que tenga posesión del frisbee no se desplaza.
- b. Aumentar el número de pases recibidos para obtener el punto.
- c. Incluir como requisito que todos los integrantes del grupo reciban el frisbee consecutivamente para lograr un punto.
- d. Incluir como regla que el lanzador tenga diez segundos para pasar el frisbee, y que sean contados en voz alta por el defensa; si pasan los diez segundos, el lanzador pierde posesión del frisbee.
- e. Utilizar sólo lanzamiento backhand.
- f. Utilizar sólo lanzamiento forehand.

Materiales: un frisbee.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Objetivos: Mejorar la relación de contacto entre los participantes. Identificar el rol de marcador y vivenciarlo. Identificar al contacto físico durante el juego como indicador de falta.

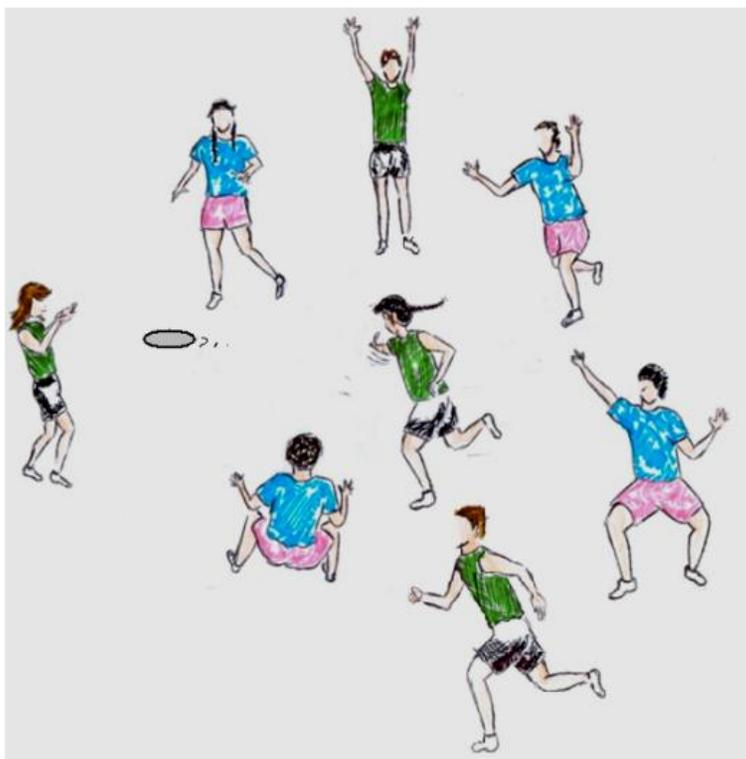


Gráfico 28. Juego la veintiuna para aprender el rol de ataque y el rol de defensa en ultimate frisbee.

3. En grupos de cuatro

Se asigna el rol atacante a una pareja (un lanzador y un receptor) contra otra pareja que defiende; un niño marca al lanzador y el otro marca al receptor. El lanzador deberá hacer un pase a su compañero (receptor) para que lo reciba sin dejarlo caer.

Tienen cinco oportunidades para que la pareja atacante pueda pasar el frisbee a su compañero. Cada oportunidad se acaba cuando el frisbee cae al piso.

El lanzador tendrá diez segundos para pasar el frisbee, tiempo que contará el defensa en voz alta frente al lanzador. Si el lanzador logra pasar el frisbee a su compañero gana un punto y si los que defienden tumban el frisbee ganarán un punto. Los frisbees caídos no valen puntos.

Modificaciones

- a. El lanzador sólo se puede mover utilizando pie pivote.
- b. Delimitar una línea en el piso para alejar o acercar el espacio único para el receptor.
- c. Dibujar un círculo en el que se puede mover con pie de pivote el lanzador; el receptor también tendrá un círculo límite que medirá el acercamiento límite a su compañero.
- d. Ampliar el círculo límite del receptor a diez metros en círculo.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Materiales: un frisbee.

Objetivos: Mejorar la relación de contacto entre los participantes. Identificar el rol de marcador y vivenciarlo. Identificar al contacto físico durante el juego como indicador de falta.



Gráfico 29. Juego para aprender los amagues del lanzador y del receptor.

4. La ollita

Se delimita un cuadrado en la cancha con conos, de 2 metros por 2 metros que será la zona de puntos. Un punto se completa cuando un niño recibe el pase de afuera hacia adentro de este cuadrado.

En dos grupos de igual número de niños se disponen a jugar 21ª en un espacio grande que tenga el cuadrado de dos por dos metros (zona de puntos). Sólo que se tendrá en cuenta que hay una línea de inicio del juego y que el punto se ganará sólo si se recibe el frisbee de afuera hacia adentro del cuadrado demarcado.

Si el equipo atacante que inició el juego desde la línea de inicio deja caer el frisbee en cualquier parte de la cancha, el equipo defensor se devolverá para iniciar los pases desde la línea.

Modificaciones

- a. El niño que tenga posesión del frisbee no se desplaza
- b. Incluir como requisito que todos los integrantes del grupo reciban el frisbee consecutivamente y que el último pase sea dentro del cuadrado para hacer un punto.
- c. Incluir como regla que el lanzador tenga diez segundos para pasar el frisbee, que deben ser contados en voz alta por el defensa; si pasan los diez segundos, el lanzador pierde posesión del frisbee.
- d. Modificar la línea de salida agregando tres puntos más de salida alrededor de la zona de puntos.
- e. Continuar el juego donde se interceptó o cayó el frisbee.
- f. El punto sólo se contará si el niño recibe el frisbee durante un salto para caer dentro de la zona de puntos.
- g. Jugar sólo utilizando lanzamiento backhand.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

h. jugar sólo utilizando lanzamiento forehand.

Materiales: un frisbee.

Objetivos: Mejorar la relación de contacto entre los participantes. Identificar el rol de marcador y vivenciarlo. Identificar al contacto físico durante el juego como indicador de falta. Estimular la ubicación en el espacio de juego.

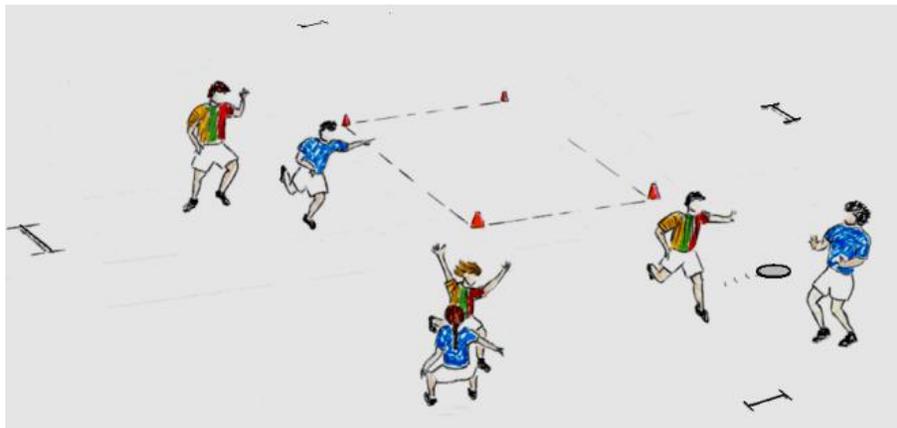


Gráfico 30. Juego para aprender cooperación y oposición en ultimate frisbee.

El juego en Ultimate Frisbee

Se ha querido proponer como elemento primordial el juego como herramienta metodológica para el aprendizaje y desarrollo de las habilidades de este deporte, que permita también el desarrollo de la comunicación y la relación con los demás compañeros, que potencien las dimensiones proyectiva, extensiva e introyectiva del ser humano, como lo plantea Marta Castañer B.

Se puede decir que los niños y niñas que hayan participado de los juegos anteriores tienen los conocimientos básicos para iniciar; este juego es la combinación de algunas reglas que se han aprendido en los anteriores. Ejemplo:

<p>En este caso el jugador con posesión del frisbee puede ejecutar un mal pase.</p>	<p>En este caso el jugador con posesión del frisbee puede ejecutar un buen pase.</p>
<p> Jugadores atacantes</p>	<p> Los frisbees</p>
<p> Jugadores defensa</p>	<p> Dirección de la carrera</p>



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Gráfico 31. Desplazamiento en carrera y el pase en ultimate frisbee. Tomado de documento de la federación italiana de ultimate 2004.

Se proponen juegos estructurados y reglados que combinen modificaciones en el espacio, condiciones para el logro del objetivo (la anotación o el gol), el tiempo de posesión del frisbee, la asignación de roles específicos.

Juego: El Frisbee del capitán

Dos grupos de igual número de niños; se nombra a un niño como capitán de cada equipo y permanece en la zona de gol, en la cual tiene derecho a desplazarse; los jugadores deben tratar de enviar el frisbee a su capitán para anotar un punto.

Materiales: ocho conos, un frisbee.

Objetivos: identificar el concepto de zona de gol o zona de anotación. Utilizar el conteo como regulador de la posesión del frisbee durante el juego.

Se utiliza una cancha pequeña que contemple los espacios de la zona real de juego.

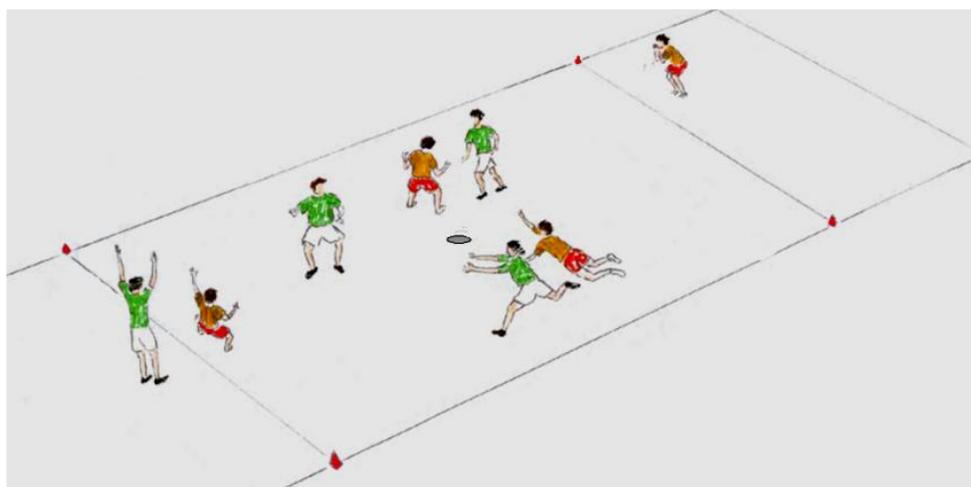


Figura 37. Dibujo de un juego para identificar cómo se anota un gol en ultimate frisbee, basado en Riera 1995. Tejada 2008.

A partir del conocimiento que se tiene sobre la dinámica del deporte se pueden utilizar las siguientes escenas para conocer y vivenciar situaciones de juego que desarrollen en el aprendiz una mentalidad táctica en el ultimate frisbee.

6. Características de la carga del entrenamiento táctico

La valoración de la carga durante el entrenamiento táctico se puede controlar mediante el tiempo, el número de jugadores, el objetivo del juego y el reglamento del juego. Según la



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

investigación experimental que ha tenido en cuenta los siguientes aspectos para la intensidad de la carga en los juegos:

<p>Juegos grado I</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ El número de jugadores en ataque y defensa debe ser igual. ○ El espacio de juego es igual o menor a 20 metros por 20 metros. ○ La duración del juego es igual o inferior a 10 minutos. ○ Los descansos se realizan de manera activa durante el juego, es decir no son programados. ○ Se incluye el entrenamiento de lanzamientos (backhand, forehand y hammer) y recepciones a blancos en movimiento a más de veinte metros.
<p>Juegos grado II</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Los jugadores que participan en el juego tienen tareas específicas para el ataque. ○ El espacio de juego es igual o menor a 20 metros por 40 metros. ○ La duración del juego está dada por el cumplimiento de los objetivos, es decir no existen un tiempo establecido. ○ Los descansos serán de 30 segundos después que se cumpla el objetivo. Durante este tiempo el entrenador hará sugerencias sobre el juego. ○ Se incluye el trabajo de fuerza general en mecanismo flexoextensor de las piernas y los brazos. ○ Se incluye el trabajo de resistencia aeróbica en desplazamientos en carrera.
<p>Juegos grado III</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Las tareas en el juego se realizan con un tiempo específico, por ejemplo anotar gol en 30 segundos después de ganar el frisbee. ○ El espacio de juego es superior a 20 metros por 40 metros. ○ Los jugadores deben ceñirse a las reglas de juego. ○ Los descansos serán de 30 segundos después que se cumpla el objetivo. Durante este tiempo el entrenador hará sugerencias sobre el juego. ○ Se incluye el trabajo de velocidad de los desplazamientos aplicados al juego.

Por lo tanto, los juegos grado I se consideran en un nivel de intensidad bajo y los juegos grado II y III con un nivel moderado y alto.

Criterios para que los participantes tengan un buen desempeño durante el entrenamiento. Durante el entrenamiento de la táctica los jugadores deberán respetar cada una de las siguientes reglas:

1. Se debe evitar el contacto corporal durante el desarrollo de los juegos, choques cuerpo a cuerpo, empujones, obstrucción en la mano del lanzador antes o después de que suelte el frisbee.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

2. Jugar dentro de los límites establecidos.
3. La posesión del frisbee será máximo de 10 segundos.

En el gráfico se describen los símbolos que se emplearán en el esquema gráfico de los juegos.

Símbolo	Significado del símbolo
	El frisbee.
	Lanzamiento o pase.
	Carrera con finta, zigzag.
	Jugador atacante.
	Jugador defensa.
	Jugador en movimiento.
	Dirección de carrera.
	Dirección del ataque.

Gráfico 32. Símbolos que se emplean en los gráficos.

Juego. La lleva seguida

Materiales: 1 frisbee, 4 conos.

Descripción: Inicialmente, se elige un jugador entre los participantes que será perseguido por todos. Esta persona deberá huir de todos empleando el desplazamiento en carrera; el resto del grupo intentará tocarlo con el frisbee sin tirárselo, es decir, los perseguidores se deben valer de tener posesión del frisbee al momento de tocarlo (como un out en beisbol) por lo tanto se usan pases rápidos y precisos entre los perseguidores con el fin de atrapar al perseguido; finalmente cuando sea tocado por un perseguidor con el frisbee, éste será el próximo perseguido.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero



Imagen 23. Desarrollo del juego la lleva con frisbee.

Modificaciones: a. Realizar el juego “la lleva” por equipos, un equipo perseguidor de 5 personas, versus, un equipo perseguido de 5 personas. b. Delimitar un espacio cuadrado para el juego. c. El jugador que tenga posesión del frisbee sólo pueda emplear el pie pivot para tocar al perseguido, de lo contrario deberá realizar un pase al jugador que esté más cerca.

Juego. Pases y pase gol

Entre dos equipos atacantes y defensas. Se juega a realizar pases utilizando los principios del ultimate frisbee en un espacio cuadrado demarcado (15m por 15m) y se tendrá otro espacio cuadrado (20m por 10) demarcado y a 40m de distancia. El objetivo del juego es realizar 5 pases consecutivos dentro del primer cuadro (sólo en este cuadrado) seguidamente realizar un pase hacia el cuadrado a 40 metros (zona de gol) de distancia donde se espera que haya llegado un compañero corriendo para recepcionar el lanzamiento dentro de la zona demarcada (20m por 10m). Por lo tanto, el objetivo para el equipo defensa será impedir la recepción del pase de larga distancia (40 metros).

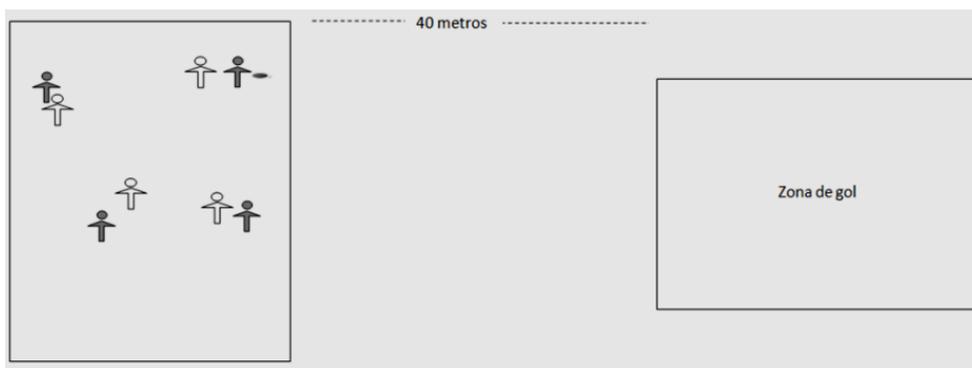


Gráfico 33. Zona del juego pases y gol.

Modificaciones:



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

- a. Aumentar el número de pases dentro de la zona de juego (primer cuadrado) para optar por el pase para gol.
- b. Aumentar la distancia entre la zona de juego y la zona de recepción final.
- c. Permitir que sólo un jugador atacante salga del cuadro con la intención de anotar gol.
- d. Permitir que sólo un defensa salga en busca de la interceptación del frisbee a la zona de gol.
- e. Sólo se podrá optar por el pase a la zona de gol cuando se haga transición en la zona de juego.
- f. Se exige como requisito para el gol un pase mediante un lanzamiento en forma de hammer.

Juego. Ultimate frisbee "seguido".

Materiales: 1 frisbee, 8 señalizadores, petos o distintivos entre los equipos, espacio igual o mayor a 30 metros por 40 metros.

Descripción: Consiste en jugar ultimate frisbee clásico con todas sus reglas con modificaciones en el espacio, cancha pequeña (40 m de largo x 10m ancho). Cuando un equipo anote gol, el cambio de zona de gol será automático, es decir, el equipo que anote gol continúa con la posesión del frisbee para anotar gol inmediatamente en la otra zona, por lo tanto, no existe pull (saque inicial). Entonces el objetivo del juego es anotar el mayor número de goles antes de que haya interceptación del frisbee.



Imagen 24. Desarrollo del juego, ultimate frisbee seguido.

Modificaciones:

- a. El tiempo de posesión del frisbee, reducir a 5 segundos, es decir, el conteo a 5 segundos.
- b. Jugar un partido a un tiempo previamente establecido y que gane el equipo que sume más goles seguidos.
- c. Que gane el equipo que tenga posesión del frisbee cuando se termine el tiempo acordado, por ejemplo, 2 minutos.
- d. Las zonas de gol pueden variar en tamaño, una muy pequeña y la otra grande.
- e. Reducir el número de jugadores (menor a 7 contra 7).
- f. Eliminar el límite lateral de la cancha, dejar sólo las zonas de gol.
- g. Realizar pases durante el ataque sólo a través de un orden previamente establecido, por ejemplo, Esteban realiza el pase a Diego, luego Diego a Juan, luego Juan a Pedro, es decir, el orden de los pases estará vigilado por el entrenador para que no se altere.
- h. Elegir un jugador que siempre deberá recibir el pase y realizar el pase, es decir, este jugador participará del gol ya sea en el pase o en la recepción.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

i. El ataque sólo se realizará respetando la siguiente estructura: primero movilidad, después penetración; o movilidad, movilidad, penetración; el entrenador deberá vigilar estas acciones para hacer que se cumplan.

Juego. Ultimate frisbee “modificado”.

Materiales: 1 frisbee, 8 señalizadores, petos o distintivos entre los equipos, espacio igual o mayor a 30 metros por 40 metros.

Descripción: Consiste en jugar en la cancha reglamentaria de ultimate frisbee y con los principios reglamentarios de juego. El objetivo de juego es adoptar el rol de defensa y realizar 10 intercepciones para poder cambiar al rol a atacante, entonces, el equipo atacante intentará anotar el mayor número de goles durante esa oportunidad (10 intercepciones). El equipo atacante realizará el saque desde el lugar de la cancha donde haya sido la última intercepción, así, asegurará ganar terreno camino hacia la zona de gol y podrá hacer el mayor número de goles antes que se cumplan las 10 intercepciones.



Imagen 25. Desarrollo del juego, ultimate frisbee modificado.

Modificaciones:

- a. Aumentar el número de intercepciones durante el juego.
- b. Si la intercepción la realiza la defensa sin dejar caer el frisbee (transición con valor de 3) el equipo atacante pierde todas las oportunidades restantes.
- c. Cuando el equipo defensa realice transición con valor de 3 podrá realizar un pase que lleve anotar un gol.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

7. ¿Cómo construir un Frisbee?

Materiales:

- Cartón
- Cartulina
- Pegamento
- Tijeras
- Cinta pegante transparente
- Vinilos
- Pincel



Materiales elaboración del frisbee.

1. Recorta un círculo de cartón y un círculo de cartulina un centímetro más grande. Utiliza pegamento y une el cartón y la cartulina así:



Primera parte.

2. Recorta dos tiras de cartulina de 6 cm de ancho. Con las tijeras haz cortes hasta la mitad de la tira. Luego utiliza pegamento para adherir las tiras al borde del círculo de cartón.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)



Segunda parte.



Tercera parte.

3. Dale la vuelta al frisbee y haz cortes en el borde del círculo que sobra. Utiliza el pegamento y adhiere las puntas a la tira.



Cuarta parte.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)



Cuarta parte.

4. Recorta el borde del frisbee dejando sólo 2 cm. Pega un círculo de cartulina en el centro del frisbee.



Quinta parte.



Quinta parte.

5. Pinta el frisbee como más te guste. Espera que seque el vinilo, luego utiliza la cinta y cubre todo el frisbee (arriba y abajo).



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)



Proceso de pintura o decoración.



Proceso de plastificación.

6. Ya está, disfruta lanzando con tus amigos



Lanzamientos con el frisbee de cartón.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

8. Glosario

Amague: Es fingir una acción de juego.

Arbitro: Es la persona que promueve el respeto del reglamento del juego y realiza el juzgamiento para cada una de ellas.

ATP: Es una molécula compuesta de "adenosina" a la que se han unido tres grupos de fosfatos ricos en energía. La liberación de uno de dichos grupos proporciona la energía necesaria para Espíritu de juego.

Atrapada: Se refiere a la acción de recepcionar el frisbee sin dejarlo caer al piso.

Avulsión: Extracción o arrancamiento. Separación forzosa.

Caído: Se refiere a que el frisbee tuvo contacto con el piso.

Chequeo: Es la señal que indica el reinicio del juego.

Cinta: Es una hilada plana que sirve para señalar los límites de juego en el campo.

Cono: Es un objeto de plástico que se utiliza para delimitar un espacio de juego.

Contacto: Es la acción de tocar a otra persona dentro del juego, se puede entender como una falta.

Conteo: Es la acción de contar números de 1 a 10. Ésta señal auditiva le indica al jugador que tienen posesión del frisbee que sólo tiene 10 segundos para realizar un pase, de lo contrario perderá la posesión.

Copa: Esta es una forma de defensa que emplea tres jugadores para interceptar el frisbee.

Corte: Este término se emplea como sinónimo de carrera o esprín para recibir el frisbee.

Despliegue: Se refiere a uno o varios desplazamientos que realizan los jugadores en defensa o ataque para distribuirse por todo el campo de juego o la zona de la cancha que se demande.

Down: Este término se emplea durante el desarrollo del juego para indicar que el pase se realice hacia atrás, es decir que se evada la presión de la defensa sediento terreno de ataque.

Falta (foul): Este término se emplea durante el desarrollo del juego para indicar una sanción al reglamento.

Fila: Se refiere a la ubicación de los jugadores hombro a hombro de manera que se forme una línea horizontal.

Finta: Es una acción de juego que pretende engañar mediante gestos y movimientos.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. [Cristiam Paul Tejada Otero](#)

Fisura: Hendidura, surco o corte del tejido óseo.

Freestyle: Práctica deportiva que consiste en realizar piruetas con el frisbee.

Intercepción: Es una acción de juego en ultimate frisbee en la que pierde posesión del frisbee. También se conoce como frisbee caído.

Fair play: Es un principio que llama al respeto y a la ética durante el desarrollo del juego. También se conoce como juego limpio.

L: En ultimate frisbee la *ele* indica una posición estratégica que adoptan los jugadores en el campo de juego.

Layout: es un salto horizontal que consiste en despegar con los pies y aterrizar con el dorso del cuerpo para recepcionar un frisbee.

Llamado: Esta expresión se emplea en ultimate frisbee para indicar una violación al reglamento durante el juego.

Marcar: Esta palabra se emplea en algunas ocasiones para hacer referencia al objetivo que tiene los jugadores con el rol de defensa.

Pase: Es una acción de juego que involucra a dos jugadores; consiste en lanzar el frisbee para que otro lo recepcione.

Pie de pivot: Es el nombre que se le designa al la extremidad del jugador que puede mover cuando tiene posesión del frisbee.

Pivotear: Es la acción de mover el pie izquierdo de un lado al otro sin levantar el pie derecho. Ver el gráfico 12.

Pull: Es el nombre que se le da al saque inicial en ultimate frisbee. Consiste en un lanzamiento del frisbee desde una zona de gol hasta la otra.

Stretching: Es un método de estiramiento muscular que utiliza varias técnicas (pasivos y activos) y que tiempos de elongación, descanso y tensión.

Swich: Es una expresión que se utiliza la defensa durante el desarrollo de juego para indicar cambio entre los jugadores que se defienden.

Test: Es un término que se emplea como sinónimo de evaluación física.

Zona: Es una expresión que indica la forma de ejercer la defensa durante el juego. Consiste en ocupar los espacios libres en el campo de juego.



Ultimate Frisbee. Cartilla guía. Cristiam Paul Tejada Otero

Referencias

Brolles, Christophe (1989). El Frisbee en la Escuela. En: *Kinesis*, 4: 27-30

Federazione Italiana Flying Disc (2004). *Ultimate frisbee workshop a Roma*.

Galanó Muñoz, Carol (2001). *Unidades didácticas para secundaria XIII: Juegos de oposición*. España: INDE.

García Ardila, Juan Esteban (2006). *Juegos con frisbee: una herramienta para la educación en valores con niños, niñas y jóvenes del barrio El Limonar*. Medellín: Universidad de Antioquia. Internet: <http://viref.udea.edu.co/>. Consulta: 11-11-2006

Ramón, Gustavo y Zapata, Andres. (2006). Análisis cinemático de las fases de doble apoyo y de salto en la selección masculina de voleibol. *Revista de educación física, Universidad de Antioquia*; 25(1). 2006.

Ruiz Bernal, Javier Alberto (2004). *Juegos y deportes con frisbee*. España: Wanceulen.

Saez, Eduardo. Variables determinantes en el salto vertical. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 70 - Marzo de 2004*.

Tortora, Gerard J.; Grabowski, Sandra R. (2004). *Principios de Anatomía y Fisiología 9ª Edición*. México: Oxford University Press.

Universidad EAFIT, Departamento de deportes (2005). *Manual de ejercicios de Ultimate Frisbee*. Medellín.

Universidad de los Andes (2006). *Programa Curso Ultimate Frisbee*. Bogotá.