

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA**  
**LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL DEPORTE CON ENFASIS EN**  
**RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**DESARROLLO E IMPLEMENTACION DE UNA SISTEMATIZACIÓN DE**  
**ENTRENAMIENTO FÍSICO-TECNICO EN LOS JUGADORES DE LA ASOCIACION**  
**DE JUGADORES DEL DISCO VOLADOR**

Práctica Dirigida sometido a consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de  
Graduación para optar por el grado y título de licenciatura en ciencias del deporte con  
énfasis en rendimiento deportivo

Daniel Guerrero Duarte

Campus Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2025

**Miembros del Tribunal Examinador**

Dr. Felipe Araya Ramírez  
Decano de Facultad de Ciencias de la Salud

M.Sc. Juan Carlos Gutiérrez Vargas  
Dirección  
Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

M.Sc. Harry González Barrantes  
Persona Tutora

Lic. Mariam Blanco Alpizar  
Personas Asesora

Ph.D. Immanuel Cruz Fuentes  
Persona Asesora

Practica Dirigida Sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en ciencias del deporte con énfasis en rendimiento deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica

## Agradecimientos

Debo agradecer a Dios por esta maravillosa experiencia, quien me permitió y me guio a este punto de mi vida, simplemente no lo habría hecho por mis propias fuerzas y entendimiento, Él es quien abre las puertas y me presenta a las personas indicadas para llevarlo a cabo.

También estoy agradecido con la Universidad Nacional que tuve el privilegio de estudiar la carrera que me apasiona desde mi corazón y llegar a tener muchos aprendizajes y enseñanzas para mi futuro. Dentro la universidad quiero dar un especial agradecimiento a mis profesores y compañeros que tuvieron fe en mí en culminar esta etapa de mi vida, a pesar de los tropiezos que he tenido que llevar en el camino.

Agradezco al profesor Harry González Barrantes como mi tutor, por el constante apoyo que me ha brindado a través de los años y que me sigue apoyando, no me cabe duda de la calidad de profesional que es y como persona. También, a mis asesores, Immanuel Cruz Fuentes y Mariam Blanco Alpizar, sin importar de lo ocupados que estaban, llegaron a extenderme esa mano de ayuda en los momentos que lo necesitaba.

A los jugadores de *Ultimate*, ellos sin conocerme fueron sumamente amables y receptivos a mi trabajo y siempre amigables conmigo hasta al final. Les doy gracias a ellos que dedicaron su tiempo para yo poder realizar mi trabajo de graduación final.

Sin olvidar también, doy gracias a mi familia, mi papa, mi mama y mi hermano. En todo momento demostraron interés, preocupación y alegría en cada etapa de mi proceso de trabajo final. Sin el apoyo de ellos y la constante consejería, esta experiencia no hubiera sido la misma.

## Resumen

Esta práctica dirigida consistió en realizar una intervención en la preparación física y la técnica con jugadores del deporte *Ultimate* en Costa Rica por un periodo de siete meses. La intervención se fundamenta en las fases de la planificación del entrenamiento, diagnóstico, programación, ejecución, control y realimentación. El papel que se cumplió durante este proceso fue ser un miembro más del cuerpo técnico de los dos equipos con los cuales se trabajó (equipo Volcanes y equipo Jaguares), participando de la toma de decisiones con respecto al desarrollo y crecimiento deportivo de los jugadores. Durante los siete meses de intervención, se llegó a vivir numerosas experiencias con los cuarenta jugadores dentro de los entrenamientos y partidos, donde se presentaron desafíos tanto esperados como los inesperados que se tuvieron que afrontar como profesional en ciencias del movimiento humano. Como conclusión, se desarrolló de manera satisfactoria la intervención físico-técnica a los jugadores en cada una de las cinco fases de la planificación del entrenamiento.

**Palabras clave:** Deportes de equipo, rendimiento atlético, ejercicio físico, periodización, Educación y entrenamiento físico

## Introducción

En los últimos años, el *Ultimate* a nivel internacional ha tenido un gran auge (Akinbola et al., 2015) incrementando el número de campeonatos en sus diferentes categorías y en muchas regiones a nivel mundial. Además, se ha evidenciado un incremento de estudios científicos en los pasados 8 años respecto a las demandas físicas (Connor, et al., 2019; Raya-González, et al., 2020) y fisiológicas (Becerra-Patiño et al., 2023).

El *Ultimate* es considerado como un deporte intermitente y de alta intensidad, donde se presentan breves periodos de juego y un gran tiempo de reposo, lo cual permite que la intensidad se mantenga durante todo el periodo del partido (Palmer et al., 2020). Las características en sus demandas físicas de este deporte se comparan comúnmente con el fútbol y el rugby (Kajiki et al., 2021).

El autor Bueno (2018), describe la importancia de un buen desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica, de la velocidad y potencia cuando se realiza saltos con el fin de tener un rendimiento óptimo en el deporte.

Finalmente, como parte de los múltiples esfuerzos para incrementar el rendimiento deportivo del país, la Asociación de Jugadores de Disco Volador de Costa Rica ha tomado en consideración crear comités de trabajo en diferentes áreas administrativas como, por ejemplo: comité crecimiento y reclutamiento, comité técnico y comité comercial y eventos.

Sin embargo, actualmente los clubes nacionales y equipo de representación internacional, no tienen una sistematización de entrenamiento en sus diferentes procesos de competición, ya sea nacional o internacional.

La función que se hizo en esta intervención fue de ser parte del cuerpo técnico de los equipos involucrados en este trabajo. Parte de las responsabilidades que se llevó a cabo fue de ser preparador físico en los diferentes entrenamientos, tanto en la planificación como en la ejecución de los ejercicios y de esta manera guiando a los jugadores en alcanzar los objetivos esperados en los entrenamientos. También, se colaboró con los encargados de los equipos en el trabajo técnico y táctico de los equipos. Para cuando se llevó a cabo partidos amistosos o de campeonato, se realizó el rol de estadígrafo, recopilando datos del desempeño de los equipos para luego ser analizados con el cuerpo técnico. Datos como, número de pases atrapados, número de *frisbees* caídos, duración de cada anotación, etc.

### Figura 1

*Partido de Ultimate, Hacienda Los Reyes*



Nota: Elaboración propia

Con esta práctica dirigida, se pretendió realizar un trabajo de acondicionamiento físico y mejoramiento técnico a los jugadores (hombres y mujeres) del *Ultimate* en el país, donde, primeramente, en el aspecto del acondicionamiento físico, se desglosan todas las cualidades físicas a trabajar y se priorizan según la naturaleza y características de juego del deporte.

También, se pretende mejorar el aspecto técnico basado en la descripción de mejoramiento técnico de Bermejo (Frutos, 2013) que es; la secuencia de movimientos o patrón lógico de los deportistas adaptados en función a las reglas internas y externas al deporte con el fin de lograr el objetivo con el menor gasto energético posible.

### Objetivo General

- Desarrollar una práctica dirigida de 120 horas contacto para la preparación físico-técnica de los jugadores pertenecientes a la Asociación de Jugadores de Disco Volador de Costa Rica (*Ultimate*)

### Objetivos específicos

- Diagnosticar las cualidades físico-técnicas de los atletas del *Ultimate* en Costa Rica.
- Programar micociclos de entrenamiento de la resistencia y agilidad para el mejoramiento de las cualidades físico-técnicas de los atletas del *Ultimate*
- Ejecutar el plan de trabajo que se diseña de acuerdo con las necesidades de las cualidades agilidad y resistencia

- Evaluar el progreso de los atletas en su rendimiento físico-técnico desde la perspectiva de las cualidades agilidad y resistencia
- Realimentar la aplicabilidad de los entrenamientos en función de un mejor progreso de los jugadores desde la perspectiva de la resistencia y agilidad.

## **Metodología**

### ***Lugar de intervención práctica***

La práctica dirigida se realizó con la aprobación de la Asociación de Jugadores de Disco volador de Costa Rica, cuya asociación representa a la comunidad de jugadores practicantes del *Ultimate* en el país. Al día de hoy, existen 6 equipos activos de categoría mayor, y de esos 6 equipos la práctica se realizó con 2 equipos: *Jaguars Ultimate club* y *Volcanes*.

La intervención donde competen los entrenamientos, se realizó en los sectores de las ciudades de Cartago, San José y Heredia, la locación específica de práctica ha ido variando dentro de las zonas mencionadas. Finalmente, las intervenciones realizadas con el propósito de observaciones y análisis, se realizaron en diferentes sedes tales como, Hacienda Los Reyes de la Guácima, Plaza de Fútbol de Llano Grande, Estadio Municipal de Aserrí y entre otros.

### **Figura 2**

*Entrenamiento Volcanes, Cartago*



Nota: Elaboración propia

### ***Población beneficiada***

La población que se tomó en consideración para la ejecución de esta práctica dirigida, fueron los jugadores del deporte *Ultimate* en Costa Rica. Todos los jugadores podían participar en la intervención de la preparación físico-técnica, sin importar la edad, condición física o momento en que se incorporó en el proceso. Sin embargo, para efectos de este trabajo, solo se evidenció la información con respecto a los jugadores que estuvieron desde la evaluación de diagnóstico y llegaron a continuar el proceso hasta la evaluación final. Un alrededor de cuarenta jugadores se vio beneficiados a lo largo de esta intervención de práctica dirigida, pero diecinueve de ellos (catorce hombres y cinco mujeres) fueron los que estuvieron en todo el proceso, siendo quince años el mínimo y treinta y nueve años el máximo.

El equipo de *Jaguares (Jaguares Ultimate Club)*, tiene 2 sectores para realizar las prácticas, el Parque Metropolitano La Sabana en la cancha de rugby y el sector de Guararí, Heredia, en una cancha sintética de fútbol 5. Ambos espacios presentan ventajas y desventajas. En el caso de La Sabana, es un espacio donde se puede practicar con las dimensiones oficiales de una cancha de *Ultimate* pero al ser abierto al público tienen el infortunio de reducir su espacio de práctica, debido a que hayan otras entidades deportivas o personas particulares usando el mismo espacio. El caso de la cancha sintética, tienen la ventaja que es un espacio privado y por ende no tienen el riesgo de ser obligados a trasladarse a otro espacio; aunque una cancha sintética de fútbol 5, no cumple con las dimensiones oficiales de *Ultimate*.

Para el segundo equipo, *Volcanes*, sus prácticas se realizan en la zona de Cartago en el parque El Molino. Este parque es un espacio abierto al público, presenta un espacio amplio. Aunque este parque esté disponible al público, este equipo no ha presentado la misma problemática del caso anterior de tener que compartir o ceder el espacio de juego. Sin embargo, el estado de la cancha no es óptima para este tipo de práctica deportiva, ya que su suelo presenta grandes desniveles y hundimientos, aspecto que genera un alto riesgo de lesiones.

### Figura 3

*Reunion con el equipo Volcanes*



Nota: Elaboración propia

### **Procedimiento**

El procedimiento se fundamentó en el protocolo de intervención. Esta intervención se llegó a abarcar con los principios de la planificación del entrenamiento. La planificación del entrenamiento contiene las siguientes fases: diagnóstico, programación, ejecución, control y evaluación.

Una vez aprobada la propuesta de anteproyecto, se aplicó el diagnóstico, con el fin de conocer las cualidades físicas de los jugadores de *Ultimate*. Se logró tener un punto de partida para la elaboración del planeamiento físico con la incorporación del mejoramiento técnico.

Posteriormente, se desarrolló el diseño y sistematización del entrenamiento físico-técnica. En conjunto con los encargados de equipo, se llegó a un acuerdo para la priorización de las cualidades físicas que requirieron de mayor compensación con el propósito de que los jugadores tengan una aptitud física más integral, siempre de forma conjunta con la constante presencia del trabajo técnico.

Después, se procedió a la ejecución de los entrenamientos con los jugadores conforme al diseño de la sistematización de entrenamiento, abarcando no solamente la aplicación de los entrenamientos, sino también la observación y análisis físico-técnica durante los partidos amistosos y de competencia, con la respectiva realimentación del desempeño deportivo hacia los miembros del cuerpo técnico y a los mismos jugadores involucrados. Durante este proceso de ejecución, se tuvo que realizar diversos ajustes, no solo dentro del entrenamiento, sino también en la sistematización de entrenamiento, estas modificaciones implicaron que el proceso inicial que había sido cinco meses, se extendiera hasta siete meses aproximadamente. El proceso concluye con un total de cuarenta y siete miociclos, veintiocho siendo entrenamientos y diecinueve momentos de observación-análisis

#### **Figura 4**

##### *Entrenamiento Jaguares, Guararí*



Nota: Elaboración propia

Dentro del proceso de la ejecución de los entrenamientos, fue donde se realizó los momentos de control y evaluación. Estos momentos de control se llevaron a cabo dentro del calendario de juegos que manejaron la asociación, por el cual se sacó provecho en llevar a cabo recopilación estadística del desempeño en las técnicas fundamentales del deporte y además, de observaciones con respecto al rendimiento físico. Finalmente, la evaluación se llevó a cabo en uno de los días de entrenamiento, aplicando las mismas pruebas físicas realizadas en el diagnóstico.

#### ***Desarrollo***

Para este apartado, se muestra con mayor detalle las fases de la planificación, las pruebas físicas aplicadas en el diagnóstico con sus resultados. A su vez, se muestra en la programación, los gráficos de la sistematización de entrenamiento físico-técnico y sus eventos de competencia. Luego, se presenta las tablas y registro de los entrenamientos realizados con los equipos donde se evidencia el control del desempeño deportivo. Finalmente, se describe los resultados obtenidos en la evaluación de los jugadores.

A lo largo de esta intervención, alrededor de cuarenta jugadores fueron beneficiados en participar de esta práctica dirigida, sin embargo, para efectos del trabajo solo se registraron diecinueve jugadores, que se mantuvieron constante desde el día de pruebas diagnóstico hasta

culminar con la evaluación final. Para la intervención, se tomó en cuenta y se diseñó una periodización del entrenamiento de tipo clásico comprimido en un periodo de cinco meses.

Más adelante, en el apartado de “vivencias” se encuentran unas imágenes que representan una evaluación propia y subjetiva de mi desempeño en cada una de las fases, la imagen tiene una escala desde “terrible” siendo el valor más bajo hasta “Excelente” siendo el valor más alto. La posición del frisbee representa la calificación asignada.

### ***Fase de Diagnóstico y Seguimiento: Aplicación de pruebas físicas***

Para esta sección de la fase de diagnóstico y seguimiento, se desglosa la información de las pruebas físicas aplicadas al grupo de participantes a intervenir con la programación de entrenamiento. La evaluación se realizó dos veces, una previo y el otro posterior a la aplicación de las actividades ejecutadas en la intervención. Cada evaluación aplicada y los resultados obtenidos se desarrollan a continuación:

**Coordinación - Alternate Hand Wall Toss Test** el participante con una pelota de tenis, se coloca a dos metros de distancia frente a una pared lisa, y realiza lanzamientos por debajo del hombro hacia la pared alternando de mano de lanzamiento. Finaliza hasta que se acabe los 30s, contabilizando los lanzamientos y atrapados realizados exitosamente (Millard et al, 2021), cada participante contó con dos intentos, y sólo se registró el mejor. En el siguiente enlace puede visualizarse un ejemplo de la ejecución de esta prueba: [https://www.youtube.com/watch?v=eyL\\_TCNrQA](https://www.youtube.com/watch?v=eyL_TCNrQA)

**Potencia – Prueba de Salto Vertical / Test de Sargent:** El participante se coloca de lado a una pared o superficie lisa y alta, extiende una mano por encima de la cabeza para tomar la medida inicial. Posteriormente, el participante ejecuta con su máximo esfuerzo un salto vertical para luego demarcar con su mano el punto más alto que pudo contactar con sus dedos (Altura máxima alcanzada) (Pozo, Stiven y Moreno, 2022), además se calculó la Altura de salto, restando la estatura de cada persona evaluada a su respectiva altura máxima alcanzada. Cada participante contó con dos intentos, y sólo se registró el mejor. En el siguiente enlace puede visualizarse un ejemplo de la ejecución de esta prueba: <https://www.youtube.com/watch?v=G-hWEAO2xlc>

**Agilidad – Prueba T:** los participantes deben de realizar un recorrido con desplazamientos en particular en el menor tiempo posible. Se recorre 10m hacia el frente, luego 5m de manera lateral hacia el lado derecho, luego 10m lateralmente hacia el lado izquierdo, después 5m lateralmente hacia la derecha y finalmente, 10m hacia atrás desplazándose de espalda (Maurente, Chávez y Parodi, 2022). Cada participante contó con dos intentos, y sólo se registró el mejor. En el siguiente enlace se puede visualizar un ejemplo de la ejecución de esta prueba: <https://www.youtube.com/watch?v=-MsrhLb9cYo>

**Resistencia – YOYO Test de Recuperación Intermitente nivel 2:** consiste en recorrer varias veces consecutivamente una distancia lineal de 20 m, de ida y vuelta, con un descanso de 10s entre repeticiones, repitiendo el mismo ciclo hasta que el participante no

pueda mantener el ritmo requerido (Schmitz et al, 2018), al finalizar la prueba, se contabiliza la distancia total recorrida en metros, y se calcula el Consumo Máximo de Oxígeno aplicando la fórmula distancia (m) multiplicado por 0.0136 + 45.3. Cada participante contó con únicamente un intento. En el siguiente enlace puede visualizarse la ejecución de esta prueba: <https://www.youtube.com/watch?v=va8Hboip5gw>

### Fase de Programación

El macrociclo aplicado fue el siguiente:

Mes	Marzo			Abril					Mayo			Junio			Julio			
Periodo	Preparativo			Competencia					Transición			Preparativo						
	-	E	E	M	M	M	M	M	T	T	T	G	G	G	G	E	E	E
	-	AD	I	M	M	M	M	M	R	R	R	A	A	C	C	I	I	-
		X			X	X			X	X	X		X					
Resistencia																		
Agilidad																		
Velocidad																		
Lectura frisbee																		
Lanzamiento																		
Recepción																		
	D								CL									EV

Nota. Las celdas marcadas con una "X" en rojo representan los microciclos que no se pudieron llevar a cabo por diferentes motivos.

La práctica inició en la tercera semana de marzo. Tres semanas antes de la apertura de la Copa de Verano de *Ultimate* en Costa Rica. En esta situación, se llegó a un acuerdo con el cuerpo técnico, de que el periodo de competencia (cinco semanas) se tomara como parte del proceso preparativo de los jugadores y no como el fin u objetivo principal del equipo. De esta manera, esas cinco semanas se convirtieron una etapa de mantenimiento, en miras de estar en mejores condiciones para el siguiente evento deportivo nacional (Copa de Invierno).

Por lo tanto, la primera semana se dedicó para realizar el diagnóstico con las respectivas pruebas físicas. Después, para la segunda y tercera semana previo a la competencia, se enfocó en ejecutar los entrenamientos lo más similar a un día de partido. Dentro del periodo de competencia, el tiempo se dedicó para observar el desempeño de los jugadores durante los partidos físicamente y técnicamente. Parte de este periodo de

observación se llegó a implementar diferentes métodos de recopilación de datos estadísticos ([ver anexo: Observaciones](#)).

En los periodos de preparación, se dio un mayor énfasis al Trabajo Físico, sin dejar de lado el trabajo técnico. Para los periodos de competencia y cercano al periodo, se fue cambiando el énfasis hacia el aspecto técnico y el aspecto físico fue reduciendo. Se tuvo que aplicar una Extensión y Modificación al macrociclo, debido a que, conforme iba pasando el tiempo, para cuando se llegó al mes de junio, se llegó a la conclusión que era necesario realizar una modificación en el macrociclo. Esto se hizo debido a que, por diferentes circunstancias, no se pudo llevar a cabo varios días de entrenamiento en el mes de mayo y parte de junio. Por esta razón, se realizó esta modificación, partiendo del mes de julio hasta el mes de setiembre, este se puede apreciar en el siguiente diagrama.

Mes	Julio				Agosto				Setiembre			
Tipo de Periodo	Preparativo										Competencia	
Tipo de Microciclo	G	G	G	G	G	G	E	E	E	E	M	-
	C	C	C	C	AD	AD	I	I	M	M	M	-
Resistencia												
Agilidad												
Velocidad												
Lectura frisbee												
Lanzamiento												
Recepción												
						CL						EV

A pesar de que se hizo esta modificación en el macrociclo, se continuó el mismo esquema de trabajo, similar al original. En donde, el periodo preparativo se dio más énfasis a las cualidades físicas, pero conforme se acercaba la fecha de competencia, la relevancia en el trabajo técnico iba en aumento.

### *Planificación Deportiva*

**Tabla 1.**

Resumen de miociclos

Fechas	Periodo	Actividad	Entrenamiento
23 marzo	-	Evaluación	Diagnostico
24 marzo	-	Evaluación	Diagnostico
4 abril	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 3
6 abril	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 4
7 abril	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 5
11 abril	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 6
13 abril	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 7
14 abril	Competencia	Competencia	Observación-Análisis 1
18 abril	Competencia	Práctica	Entrenamiento 8
21 abril	Competencia	Competencia	Observación-Análisis 2
25 abril	Competencia	Práctica	Entrenamiento 9
28 abril	Competencia	Competencia	Observación-Análisis 3
2 mayo	Competencia	Práctica	Entrenamiento 10
5 mayo	Competencia	Competencia	Observación-Análisis 4
12 mayo	Competencia-Control	Competencia	Observación-Análisis 5
1 junio	Preparativo	Clínica Deportiva	Observación-Análisis 6
15 junio	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 11
29 junio	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 12
7 julio	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 13
13 julio	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 14
20 julio	Preparativo	Competencia	Observación-Análisis 7
21 julio	Preparativo	Competencia	Observación-Análisis 8
28 julio	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 15
1 agosto	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 16
4 agosto	Preparativo-Control	Competencia	Observación-Análisis 9
11 agosto	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 17
12 agosto	Preparativo	Juego de control	Observación-Análisis 10
15 agosto	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 18
17 agosto	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 19
18 agosto	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 20
19 agosto	Preparativo	Juego de control	Observación-Análisis 11
22 agosto	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 21
24 agosto	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 22
25 agosto	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 23
29 agosto	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 24
2 setiembre	Preparativo	Juego de control	Observación-Análisis 12
5 setiembre	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 25
7 setiembre	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 26
8 setiembre	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 27
12 setiembre	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 28

14 setiembre	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 29
15 setiembre	Preparativo	Práctica	Entrenamiento 30
16 setiembre	Preparativo	Juego de control	Observación-Análisis 13
20 setiembre	Competencia	Revisión deportiva	Reunión
22 setiembre	Competencia	Juego de control	Observación-Análisis 14
23 setiembre	Competencia	Juego de control	Observación-Análisis 15
28 setiembre	Competencia	Partido Amistoso	Observación-Análisis 16
29 setiembre	Competencia	Partido Amistoso	Observación-Análisis 17
2 octubre	-	Evaluación	Evaluación

En la Tabla 1, se muestra un resumen de la práctica realizada durante los siete meses de intervención con los equipos. En la primera columna presenta los días que se ha hecho las intervenciones. La segunda columna muestra el periodo de mesociclo, la tercera detalla el tipo de actividad específica realizada y, por último, la cuarta columna muestra los micociclos realizados.

Ambos equipos para sus prácticas, tenían a su disposición los materiales didácticos básicos para desarrollar apropiadamente los entrenamientos. Estos insumos fueron provistos por los mismos jugadores, quienes aportaban los recursos deportivos que se solicitaban en el día de la práctica. Pese a que se tenía disponibilidad de materiales para entrenar, en ocasiones se presentaban inconvenientes con estos. Por ejemplo, la persona encargada de llevarlos podía no presentarse a la práctica, consecuentemente, se realizaba el entrenamiento con escasos materiales o sin ellos. Estos imprevistos como otros, se fueron abordando para llegar a resoluciones apropiadas en beneficio del equipo.

### ***Resultados***

Para esta práctica dirigida se puede afirmar que se pudo llevar a cabo los objetivos establecidos, como indicadores de logro se menciona lo siguiente.

Para el primer objetivo, se realizó dos pruebas diagnósticas, un día para un equipo y el otro día para el segundo equipo. Cuyo diagnóstico incluyó cuatro pruebas distintas que valoraron diferentes aptitudes físicas (coordinación, fuerza-potencia, agilidad y resistencia).

En el segundo objetivo, se diseñó un programa de periodización del entrenamiento para un periodo de cinco meses, el cual abarcó sus periodos de mesociclos y microciclos, las diferentes cualidades que se trabajó y su respectivo volumen de práctica. Posteriormente, se realizó una ampliación a la misma de dos meses.

Se ejecutó un total de veinte y ocho micociclos de entrenamiento para ambos equipos, con una suma de ciento cincuenta y siete ejercicios realizados en todos los veinte y ocho entrenamientos con el fin de lograr el tercer objetivo.

Para el cuarto objetivo, se llevó a cabo dos momentos de control, ambos en momentos de partidos de campeonato y se realizó específicamente observaciones y análisis del rendimiento deportivo de los jugadores.

Se tuvo alrededor de treinta momentos de realimentación por parte de los encargados para cumplir el quinto objetivo. Los encargados del equipo expresaron positivamente la aplicabilidad de los planeamientos del entrenamiento para sus prácticas. Adicionalmente, se realizó una noche de evaluaciones para comparar resultados previo y posterior a la intervención, cuya información se detalla en las siguientes tablas.

### *Coordinación - Alternate Hand Wall Toss Test*

**Tabla 2.**

Numero de intentos atrapados exitosos con su respectiva clasificación en las evaluaciones previa y posterior a la aplicación de las actividades planificadas.

PARTICIPANTE	PRE-APLICACION		POS-APLICACION	
	RESULTADO OBTENIDO	CALIFICACION	RESULTADO OBTENIDO	CALIFICACION
Hombres				
Sujeto 1	27	Promedio	34	Bueno
Sujeto 2	19	Suficiente	22	Promedio
Sujeto 3	26	Promedio	27	Promedio
Sujeto 4	23	Promedio	24	Promedio
Sujeto 5	26	Promedio	25	Promedio
Sujeto 6	23	Promedio	21	Promedio
Sujeto 7	22	Promedio	29	Promedio
Sujeto 8	28	Promedio	22	Promedio
Sujeto 9	23	Promedio	23	Promedio
Sujeto 10	24	Promedio	29	Promedio
Sujeto 11	25	Promedio	24	Promedio
Sujeto 12	26	Promedio	27	Promedio
Sujeto 13	21	Promedio	22	Promedio
Sujeto 14	21	Promedio	23	Promedio
Mujeres				
Sujeto 15	15	Suficiente	26	Promedio
Sujeto 16	18	Suficiente	25	Promedio
Sujeto 17	17	Suficiente	20	Promedio
Sujeto 18	21	Promedio	26	Promedio
Sujeto 19	25	Promedio	21	Promedio

*Nota.* La escala de calificación es la siguiente: Excelente=36 o más, Bueno entre 30-35, Promedio entre 20-29, Suficiente entre 15-19 y Pobre= 15 o menos.

Como se puede evidenciar, de los 19 sujetos evaluados, 14 de ellos obtuvieron una mejora en la coordinación ojo-mano en la prueba *Alternate Hand Wall Toss Test*, y de estos participantes que tuvieron mejora, 5 lograron aumentar su calificación de la prueba.

### Potencia – Prueba de Salto Vertical / Test de Sargent

**Tabla 3.**

Registro de altura máxima alcanzada, distancia de salto en centímetros y la calificación previo y posterior a la aplicación de actividades planificadas.

PARTICIPANTE	PRE-APLICACION			POS-APLICACION		
	Altura máxima alcanzada (cm)	Altura de salto (cm)	CALIFICACION	Altura máxima alcanzada	Altura de salto (cm)	CALIFICACION
Hombres						
Sujeto 1	278.7	46.1	Promedio	277.9	45.28	Promedio
Sujeto 2	263.5	26.7	Pobre	262.4	25.63	Pobre
Sujeto 3	263.5	23.9	Suficiente	268.2	28.66	Suficiente
Sujeto 4	233.0	11.5	Pobre	240.6	19.06	Pobre
Sujeto 5	273.7	38.2	Suficiente	272.3	36.92	Suficiente
Sujeto 6	283.8	27.7	Pobre	283.5	27.35	Pobre
Sujeto 7	271.1	24.7	Pobre	276.3	29.84	Pobre
Sujeto 8	255.9	8.0	Pobre	261.4	13.55	Pobre
Sujeto 9	304.1	65.9	Bueno	303	64.85	Bueno
Sujeto 10	276.2	35.3	Suficiente	278.9	37.98	Suficiente
Sujeto 11	261.2	27.3	Pobre	263.7	29.70	Pobre
Sujeto 12	256.4	21.2	Pobre	258	22.62	Pobre
Sujeto 13	289.8	38.3	Promedio	287.3	35.30	Promedio
Sujeto 14	283.0	22.7	Pobre	285.8	25.49	Pobre
Mujeres						
Sujeto 15	253.3	26.3	Pobre	257.4	30.32	Pobre
Sujeto 16	286.3	32.9	Suficiente	288.1	34.72	Suficiente
Sujeto 17	280.0	41.9	Promedio	281.2	43.05	Promedio
Sujeto 18	258.3	17.4	Pobre	260.4	19.48	Pobre
Sujeto 19	250.1	12.6	Pobre	252.8	14.65	Pobre

*Nota.* La escala de calificación es la siguiente, para hombres: Excelente más de 70cm, Bueno entre 56-70cm, Promedio entre 41-55cm, Suficiente entre 31-40cm, Pobre menos de 30cm. Para mujeres: Excelente más de 60cm, Bueno entre 46-60cm, Promedio entre 31-45cm, Suficiente entre 21-30cm y Pobre menos de 20cm.

En la Tabla 3, se observa que, de los 19 sujetos, 13 tuvieron un aumento en la medición de altura máxima alcanzada, aunque, todos los sujetos mantuvieron la misma escala de calificación.

### Agilidad – Prueba T

**Tabla 4.**

Tiempos y calificación obtenidos en la prueba T previo y posterior a la aplicación de las actividades planificadas.

PARTICIPANTE	PRE-APLICACION		POS-APLICACION	
	MEJOR INTENTO (s)	CALIFICACION	MEJOR INTENTO (s)	CALIFICACION
Hombres				
Sujeto 1	12.0	Pobre	11.8	Pobre
Sujeto 2	11.8	Pobre	11.7	Pobre
Sujeto 3	15.0	Pobre	14.0	Pobre
Sujeto 4	12.3	Promedio	12.5	Promedio
Sujeto 5	12.2	Pobre	12.0	Pobre
Sujeto 6	12.9	Pobre	12.3	Pobre
Sujeto 7	12.9	Pobre	12.3	Pobre
Sujeto 8	15.7	Pobre	14.6	Pobre
Sujeto 9	12.1	Pobre	11.8	Pobre
Sujeto 10	12.2	Pobre	13.4	Pobre
Sujeto 11	11.8	Pobre	12.8	Pobre
Sujeto 12	12.6	Pobre	12.6	Pobre
Sujeto 13	12.1	Pobre	12.2	Pobre
Sujeto 14	13.1	Pobre	12.5	Pobre
Mujeres				
Sujeto 15	12.7	Pobre	13.3	Pobre
Sujeto 16	15.4	Pobre	14.5	Pobre
Sujeto 17	12.1	Pobre	11.8	Pobre
Sujeto 18	14.7	Pobre	14.2	Pobre
Sujeto 19	15.2	Pobre	14.8	Pobre

*Nota.* La escala de calificación es la siguiente, para hombres: Excelente menos de 9.5s, Bueno entre 9.51-10.50s, Promedio entre 10.51-11.50s, Pobre más de 11.50s.

Para mujeres: Excelente menos de 10.50s, Bueno entre 10.51-11.50s, Promedio entre 11.51-12.50s y Pobre más de 12.50.

De los 19 sujetos (en la Tabla 4), 12 de ellos obtuvieron un tiempo menor en la prueba post con respecto a la prueba previa a la intervención. Sin embargo, esta reducción en los tiempos obtenidos no fueron lo suficiente para que consiguieran una escala diferente de calificación.

## Resistencia – YOYO Test de Recuperación Intermitente nivel 2

**Tabla 5.**

Distancia total recorrida, el cálculo obtenido en el volumen máximo de oxígeno y su calificación previo y posterior a la aplicación de las actividades planificadas.

PARTICIPANTE	PRE-APLICACION			POS-APLICACION		
	Distancia total recorrida (m)	VO2Max calculado	CALIFICACION	Distancia total recorrida (m)	VO2Max	CALIFICACION
<b>Hombres</b>						
Sujeto 1	620	53.7	Promedio	660	54.3	Promedio
Sujeto 2	220	48.3	Pobre	500	52.1	Promedio
Sujeto 3	440	51.3	Bueno	420	51.0	Promedio
Sujeto 4	200	48.0	Suficiente	220	48.3	Suficiente
Sujeto 5	380	50.5	Suficiente	420	51.0	Suficiente
Sujeto 6	380	50.5	Suficiente	600	53.5	Promedio
Sujeto 7	400	50.7	Suficiente	440	51.3	Suficiente
Sujeto 8	240	48.6	Suficiente	280	49.1	Suficiente
Sujeto 9	720	55.1	Bueno	800	56.2	Bueno
Sujeto 10	560	52.9	Promedio	800	56.2	Bueno
Sujeto 11	640	54.0	Promedio	600	53.5	Promedio
Sujeto 12	500	52.1	Promedio	540	52.6	Promedio
Sujeto 13	600	53.5	Promedio	640	54.0	Promedio
Sujeto 14	520	52.4	Promedio	560	52.9	Promedio
<b>Mujeres</b>						
Sujeto 15	340	49.9	Suficiente	440	51.3	Suficiente
Sujeto 16	660	54.3	Bueno	640	54.0	Bueno
Sujeto 17	340	49.9	Suficiente	380	50.4	Suficiente
Sujeto 18	400	50.7	Promedio	480	51.8	Bueno
Sujeto 19	260	48.8	Suficiente	340	49.9	Promedio

*Nota.* La escala de calificación es la siguiente: para hombres: Excelente entre 880-1120m, Bueno entre 680-840m, Promedio entre 480-640m, Suficiente entre 240-440m y Pobre 240m o menos. Para mujeres: Excelente entre 560-680m, Bueno entre 440-520m, Promedio entre 320-400m, Suficiente entre 160-280m y Pobre menos de 160m.

Como se observa en la Tabla 5, 16 sujetos de 19, lograron un mayor resultado en la distancia recorrida de la pre aplicación a la pos aplicación por ende un mejor resultado en el VO2max calculado. Además, 4 sujetos llegaron a alcanzar una mejor calificación de esta prueba, 14 de los sujetos se mantuvieron en su calificación y 1 descendió.



## Vivencias

Este proceso de práctica dirigida, ha sido de gran provecho, desde el primer contacto con la asociación, pasando por la intervención en los entrenamientos y diversas observaciones, hasta el cierre con los jugadores. Una experiencia indudablemente valiosa y de suma importancia para el continuo desarrollo y desenvolvimiento profesional en el área de alto rendimiento deportivo.

El *Ultimate*, al ser un deporte alternativo y poco conocido en el país, tiene muy poco respaldo deportivo en cuanto a la población en general que lo practica. Además, su actividad competitiva durante los periodos anuales sigue siendo escasa, en comparación a otros deportes como el baloncesto, voleibol, balonmano, etc.

Vivir el proceso desde lo interno con los clubes ha sido un desafío gratificante afrontar, siendo este desafío el dirigir equipos deportivos por mi propia cuenta sin tener la supervisión o respaldo directo de profesores u otros profesionales de las Ciencias del Movimiento Humano. El cual fui testigo y viví sus diferentes obstáculos e impedimentos como un deporte en pleno crecimiento administrativo, organizativo y competitivo.

En el ámbito administrativo, se ha hecho el gran progreso de formar una asociación deportiva en el cual permite que el deporte alcance nuevas oportunidades en participación deportiva a nivel nacional como internacional, sin embargo, en sus inicios de la creación de esta asociación se ha tenido conflictos internos en cuanto a la diversidad de ideas y visiones para el deporte en el país, causando divisiones en la comunidad practicante del *Ultimate*. Algunas ideas estaban más arraigadas a la libre participación de los eventos, fomentando principalmente la masificación, pero otras ideas se fundamentaban en la profesionalización de los jugadores practicantes y por ello, aplicar con más rigurosidad las normativas y reglamentos. No obstante, con la gran labor y persistencia de la asociación en promover el deporte se han hecho grandes logros como lo son competencias centroamericanas, visitas de equipos internacionales y múltiples capacitaciones para los atletas.

En la organización de eventos tales como las copas y actividades especiales, ciertamente han tenido sus dificultades en el área de manejo de tiempos no solo durante el evento sino también en la programación de la misma. Sin duda el hecho de que el grupo organizador era pequeño en cuanto a cantidad de colaboradores, resultaba mucho más difícil llevar a cabo todo lo requerido en realizar las competencias. Aunque ha sido notable la mejoría conforme han estado realizando más eventos en todos los aspectos que con lleva ejecutar una competencia; los anuncios y noticias informativas que se brinda previo a la ejecución del evento, el orden, comunicación y claridad a la hora de ejecutar los partidos del evento y también, el trabajo que se realiza posterior el evento.

Las competencias en sus inicios, sea de campeonato o amistoso, carecía en profesionalismo. Los equipos no estaban uniformados, poca demarcación en las dimensiones de la cancha de juego y principalmente, el desconocimiento de muchos jugadores de las reglas de juego (principalmente por principiantes). Pero en el periodo que he estado con los dos equipos (Volcanes y Jaguares), se ha ido reduciendo estas carencias gracias a que se han

hecho talleres, mayor frecuencia de partidos, teniendo como resultado un mayor compromiso por parte de los equipos y de cada jugador individualmente. Los equipos por sus propios medios recaudaron fondos para adquirir uniformes, materiales de práctica en los entrenamientos, como también dedicar tiempo en estudiar y aprender los reglamentos de juego.

A pesar de vivir las dificultades y obstáculos que mencioné en los párrafos anteriores, ha sido sumamente satisfactorio oír de diferentes jugadores su realización de ellos sean novatos o experimentado al practicar el *Ultimate* en los entrenamientos, eventos especiales y copas. He escuchado comentarios que expresan como este deporte les ha ayudado a cambiar su estilo de vida sedentaria a una vida más activa, otros comentarios eran que por fin encontraron una actividad física que realmente les gusta, también recibí comentarios que el *Ultimate* es un medio para ellos liberarse de muchas cargas que llevan del trabajo o los estudios. Para mí saber estas opiniones de los jugadores me llenó de sumo gozo al saber que están ejerciendo un estilo de vida más saludable practicando esta disciplina y que a su vez lo estén disfrutando.

Como parte de las experiencias vividas en este proceso, más adelante se comenta como se fue desarrollando cada uno de los momentos en relación con los objetivos específicos planteados.

### ***-Diagnostico***

Para esta fase de diagnóstico, estuve con los encargados para presentarles el plan del diagnóstico, cuales pruebas se iban a realizar, el orden de cada uno de ellos y finalmente, nos pusimos de acuerdo para poner fecha de las pruebas. Estas conversaciones que tuve fueron bastante productivas, ya que había claridad de comunicación y nos poníamos de acuerdo con facilidad. Ellos mostraron una gran apertura a las ideas que les propuse del diagnóstico, con entusiasmo y emoción esperaban llevar a cabo las pruebas de aptitud física.

Para el día que se realizó las pruebas, yo llegué al lugar con antelación. Desconocía el lugar, inspeccioné la zona, y de esta manera definir las zonas para cada prueba de aptitud física, e incluso los espacios donde yo conversaba con los jugadores. Para cuando llegaron todos, ya estaba organizado cada estación. El encargado del equipo reunió a todo el grupo y comenzó a hablar dando la bienvenida y explicando el objetivo del día de práctica. Yo estaba confiado en lo que yo tenía preparado para ellos, revisé varias veces el plan para ese día, me aseguré que cada estación estuviera bien ordenada con los materiales que se requerían, yo mismo ensayé cada zona, todo estaba de acuerdo a lo que se había acordado, pero aun así me sentía nervioso. Para el momento que me tocó hablar y dirigir, sentía como los nervios llegaban a mis manos, sin embargo, con toda la valentía que tuve en ese momento no me detuve, me presenté, les expliqué el propósito de mi trabajo y expresé mis expectativas al emplear mi papel como dirigente deportivo.

Seguidamente, llegó el momento empezar las pruebas físicas. Para este punto los nervios se habían ido y me sentía que estaba en ambiente. Con firmeza y claridad expliqué cada estación, de manera verbal, visual e incluso kinestésico para el grupo. En este aspecto

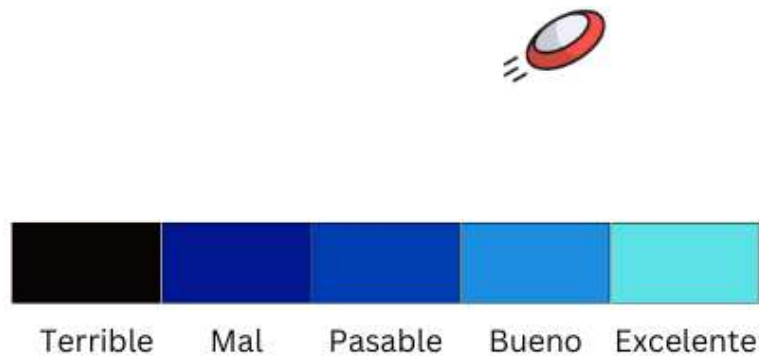
mi sentí satisfecho porque cada jugador comprendió las instrucciones de cada uno de las pruebas. Conforme se iba avanzando, constantemente estaba pendiente del tiempo y la duración que demoraba cada jugador. Aunque la dinámica iba bastante fluida, no iba completar todas las estaciones al tiempo que se había estipulado si mantenía el mismo cronograma. Por lo tanto, fue necesario realizar ajustes del cronograma para poder terminar a la hora establecida, pero sin perjudicar el desempeño de los jugadores.

A pesar de haber tenido experiencia previa realizando pruebas diagnósticas a diversos grupos, de edades variadas y de distintos contextos socio-culturales, se puede decir que este grupo de jugadores de *Ultimate* llegó a dar impresiones únicas como equipo que no se ha visto con otros previamente. Esto que se vivió en el primer día y a lo largo de la intervención, llegó a ser un gran enriquecimiento en el desarrollo profesional.

Como una evaluación propia y subjetiva de mi desempeño en la fase de diagnóstico, mi Calificación se define bajo una escala desde “terrible” siendo el valor más bajo hasta “Excelente” siendo el valor más alto. La posición del frisbee representa la calificación asignada.

### Figura 5

*Escala de auto desempeño, fase diagnóstica*



Nota: Elaboración propia

### ***-Programación***

Esta es la fase del entrenamiento donde se llevó a cabo la organización y estructuración de los entrenamientos en miras a uno o varios objetivos. Antes de abordar este tema con los encargados de los equipos, se realizó una investigación previa de como estructurar una planificación del entrenamiento adaptado a esta disciplina del *Ultimate*. Teniendo de previo este conocimiento, se llega a tener diversas conversaciones con los encargados. Estas conversaciones que se tuvo se pueden categorizar de la siguiente manera: diálogo de preparación, diálogo estratégico y diálogo de cierre.

El diálogo de preparación se refiere a las primeras conversaciones que se tuvo, discutiendo temas como lo fueron los resultados obtenidos en las pruebas de diagnóstico, aspectos importantes a resaltar individualmente como también como grupo. Como

profesional, di a conocer mi punto de vista principalmente los aspectos de aptitud física, su importancia y relevancia con la disciplina.

Para el diálogo estratégico, se tomó en cuenta aspectos como la duración estimada de la periodización del entrenamiento y los conceptos físico-técnicas (resistencia, agilidad, velocidad, lectura frisbee, lanzamiento y recepción). Una vez llegado a un acuerdo entre mi persona y los encargados de equipo, se diseñó el planeamiento. Parte del diálogo estratégico, estuvo presente las realimentaciones de los encargados conforme se les iba informando el progreso del diseño del planeamiento, hasta llegar a finalizar el diseño de la programación.

Finalmente, el diálogo de cierre abarcó las últimas conversaciones previo al inicio de mi trabajo de campo con los jugadores de *Ultimate*. Conversaciones, tales como, los días que se iba iniciar la programación, definir los roles que íbamos a tener en los entrenamientos y partidos, también tener planes de contingencia si llegase a suceder imprevistos como lo fueron, tardías o ausencias de los mismos encargados de equipo.

Todo este proceso en la programación del entrenamiento fue importante poner a disposición no solo el conocimiento profesional adquirido en mis 5 años de carrera sino también habilidades personales y sociales para llegar a un acuerdo mutuo entre las partes. Aquí tuve que demostrar habilidades como la flexibilidad, adaptabilidad, comunicación efectiva, pensamiento crítico como otras más, aunque estas habilidades no están explícitas en mi formación académica, ciertamente los fui desarrollando en los diferentes proyectos y giras educativas que he formado parte con la escuela de Ciencias el Movimiento Humano y Calidad de Vida (CIEMHCAVI).

Como una evaluación propia y subjetiva de mi desempeño en la fase de programación, mi calificación se representa en la siguiente imagen propia:

### Figura 6

*Escala auto desempeño, fase de programación*



Nota: Elaboración propia

## ***-Ejecución***

En la ejecución se llegó a realizar un total de treinta entrenamientos (incluyendo los dos diagnósticos) y diecinueve observaciones en esta práctica dirigida con los dos equipos. Siendo beneficiados alrededor de cuarenta jugadores a lo largo de la práctica dirigida, diecinueve de ellos completaron el proceso desde el diagnóstico hasta la evaluación final. De esta experiencia vivida en esta etapa, puedo destacar dos detalles que fueron fundamentales para el éxito de la fase de ejecución. El primero fue la dosificación de las cargas del entrenamiento y el segundo, pero no menos importante, la modificación de los planeamientos (miociclo, microciclos y mesociclos) de acuerdo a las necesidades presentadas en el momento, sea poca o mucha cantidad de jugadores, reprogramación de prácticas, bajar o subir la dificultad de los ejercicios.

Uno de los comentarios que he recibido varias veces fue que los entrenamientos se sentían diferentes, ordenados, controlados, estructurados y haciéndoles sentir más como deportistas de alto rendimiento. Estos comentarios estaban basados en que los ejercicios que se realizaron, cada uno de ellos y los descansos tenían un tiempo establecido (densidad), un porcentaje de esfuerzo definido (intensidad) y el número de repeticiones ejecutados (volumen). Parte de mi trabajo y esfuerzo fue esto mismo, que los mismos jugadores empezaran a cambiar su perspectiva de sus prácticas hacia al alto rendimiento y es aquí donde saqué provecho de educarles la importancia de tener un planeamiento que contenga los aspectos esenciales y se ejecuten como se planificó.

### **Figura 7**

*Entrenamiento equipo jaguares*



Nota: Elaboración propia

El otro aspecto que estuvo muy presente en diversas prácticas, fue la modificación de los planeamientos en el momento de la ejecución. Parte de las enseñanzas que tuve en la universidad y fueron muy constantes y enfáticas fue que es la capacidad de modificar-adaptar los ejercicios planificados, no siempre la práctica va reflejar en su totalidad lo que se estableció en la teoría. Durante los entrenamientos, se presentaron ocasiones donde fue necesario realizar ajustes, estos ajustes se dieron por diferentes razones: la cantidad de jugadores no eran las esperadas, por ende, los ejercicios no iban a funcionar; la dificultad del ejercicio era superior o inferior con relación al de los jugadores presentes ese día; factores externos como el clima afectaba el rendimiento de los jugadores, llegando a fatigarlos más rápido o no llegaban a estar en óptimas condiciones para los ejercicios. Fueron en estos

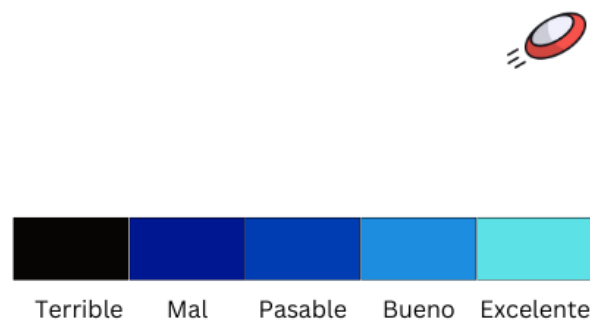
momentos donde me di cuenta, que un entrenador debe ser creativo y encontrar soluciones rápidas para no perjudicar la calidad del entrenamiento y mantenerse alineado a los objetivos definidos previamente. Por la gran experiencia que he tenido, como jugador en múltiples disciplinas y los cursos que lleve en la universidad me fueron de gran ayuda, me permitieron llegar a resolver estas situaciones imprevistas eficazmente.

Personalmente, la fase de ejecución es de mis preferidas, tener el privilegio de estar junto a estas personas y facilitarles sus metas personales en el deporte. Es de gran gozo para mí ser testigo del progreso y crecimiento de ellos en su trayectoria deportiva. Formar parte de estos procesos me reafirma la buena decisión que tomé en llevar esta carrera y dedicar mi vida laboral desempeñándolo.

Como una evaluación propia y subjetiva de mi desempeño en la fase de ejecución, mi calificación se representa en la siguiente imagen propia:

### Figura 8

*Escala auto desempeño, fase de Ejecución*



Nota: Elaboración propia

### ***-Control-Evaluación***

Como parte de los acuerdos que se tuvo con los encargados, se definieron dos momentos de control y una evaluación al final. La fase de control, establece el seguimiento continuo de los jugadores, se decidió realizarlo en una de las fechas de campeonato. Los encargados de ambos equipos mostraron gran interés en que esta fase tuviera mayor énfasis en la observación tanto subjetiva (percepción visual) y objetiva (estadística) del desempeño de los jugadores en un partido oficial.

Llevar a cabo estos momentos de control presentaron un gran reto para mí. A pesar que tenía claro las funciones y responsabilidades que se me habían otorgado (estadígrafo deportivo), no fue sencillo llevarlo a cabo. Cada fecha de competencia cada equipo jugaba dos partidos, para mi primer partido como estadígrafo, cometí varios errores de anotación y también perdía de vista el juego en momentos intensos o de gran acción de juego. Para los

demás partidos, si logré tener un mejor manejo de la anotación estadística, fui capaz de estar al ritmo del flujo del juego. Pero de igual forma, esta tarea no fue sencilla, el nivel de atención y concentración que requería por un periodo prolongado (noventa minutos) llegó generarme una fatiga mental.

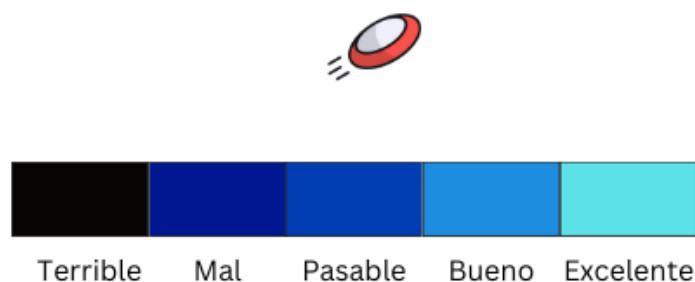
Para la evaluación, se llevaron a cabo las mismas pruebas que se realizaron en el diagnóstico. Varios jugadores formaron parte de la evaluación que no estuvieron desde el principio, pero para efectos de este trabajo solo se digitaron aquellos que estuvieron presente en todo el proceso. En esta fase, tuve dificultades en realizarlo, principalmente en definir la fecha y hora de ejecución. Esto se dio porque los jugadores en las fechas que estábamos tenían otras obligaciones que atender, y no podían presentarse a las fechas propuestas para la evaluación. Finalmente, tras días de atraso, se pudo definir fecha para ejecutar las pruebas, ciertamente se perdió la veracidad de los resultados al realizarse en una ubicación distinta y horario al que se hizo en el diagnóstico, pero es uno de los aspectos se tano mi persona como los encargados llegamos a un acuerdo, siendo conscientes de estas desventajas para la medición.

De todas las fases del entrenamiento, dría que esta fue la que mayor complicación me llevo a tener, aunque, por otro lado, es una experiencia sumamente valiosa que me llevo para futuros trabajos que vaya a realizar.

Como una evaluación propia y subjetiva de mi desempeño en la fase de ejecución, mi calificación se representa en la siguiente imagen propia:

### Figura 9

*Escala auto desempeño, fase de control y evaluación*



Nota: Elaboración propia

### ***-Realimentación***

Llegando a la recta final, cuando ya la intervención está llegando a su fin, es cuando llega el momento de hacer la realimentación final al equipo. Aunque la realimentación es un aspecto que constantemente se abarca, durante los entrenamientos, en los partidos e inclusive fuera de los momentos de práctica. Las observaciones finales, cargan un peso único, donde las palabras finales marcan la perspectiva de los jugadores de su desempeño a lo largo de toda la intervención. En otras palabras, los jugadores reciben la “nota” final de su progreso desde el principio.

Por esta razón, me tomé la libertad de prepararme aún más de lo esperado, tomé notas como recordatorio de puntos importantes a mencionar para que no llegase a olvidar, a nivel individual como a nivel de equipo. Tuve en cuenta los lugares en dónde podía realizar la realimentación, y decidí en hacerlo en el mismo lugar donde practican en el día bajo los árboles que ofrecieron una refrescante sombra y adicionalmente que estuviera al descubierto para que nos llegara brisas momentáneas. Junto con la ayuda de los encargados, previo a la realimentación fomentamos un ambiente amigable, por medio de conversaciones casuales, en ocasiones ciertos chistes, bromas para que luego tuvieran una mejor apertura a recibir el mensaje.

Mientras daba el mensaje al grupo, pude notar como ellos estaban atentos a las palabras que les decía, algunos con sus ojos fijados en mí, otros mirando el suelo fijamente como en profunda meditación. Cuando mencionaba momentos ocurridos, sea en entrenamientos o partidos pude percibir como cambiaban sus rostros, para unos eran notable su contentamiento, otros con una pizca de frustración, pero había algunos que no logré realmente entender que sentían en el momento. Aunque todo esto fue simplemente percepción propia, me gustaría pensar que fue de esa manera. Sin embargo, lo que sí puedo decir con certeza es que cuando les di espacio al grupo de expresarse, los comentarios que recibí, fueron de gratitud y me permitieron conocer sus expectativas hacia el futuro, varios dijeron que estaban entusiasmados para continuar y saber hasta qué punto podrían llegar. Algunos de ellos con mucha franqueza me dijeron que veían el deporte como un pasatiempo y una excelente oportunidad para estar físicamente activos.

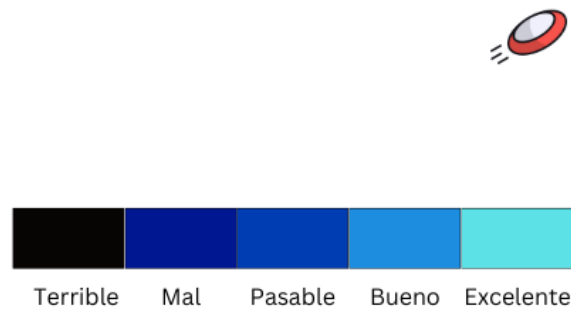
Finalmente, el mensaje en sí, estuvo enfocado en miras hacia el futuro, no tanto exponer sus carencias sino enfocar las oportunidades de mejora hacia una etapa más alta al alto rendimiento deportivo, si mencioné los resultados numéricos obtenidos de cada jugador, ya que reconozco la importancia que es generalmente para los jugadores saber cómo fue su progreso.

Este cierre final que se realizó, esta última realimentación, llegó a tomar un valor especial, de las ciento veintiséis horas contacto realizadas, estos diez minutos de realimentación fueron uno de los momentos resaltantes de esta práctica dirigida.

Como una evaluación propia y subjetiva de mi desempeño en la fase de realimentación, mi calificación se representa en la siguiente imagen propia:

## Figura 10

*Escala auto desempeño, fase de realimentación*



Nota: Elaboración propia

### Limitaciones

Como parte del proceso de esta práctica con los dos equipos de *Ultimate*, se presentaron desafíos que llegaron a afectar el desempeño del trabajo.

El constante ingreso de nuevos jugadores al equipo y las prácticas, definitivamente presentó un desafío. Ya que constantemente había que ajustar los ejercicios para que esta población pudiera acoplarse adecuadamente, sin perder la calidad del ejercicio para aquellos jugadores con mayor destreza en el deporte.

Otro desafío que llegó a dificultar la práctica fue la disponibilidad de espacio para ejecutar los entrenamientos. Hubo numerosas ocasiones donde, se ha tenido que reubicar el espacio de práctica a zonas más reducidas. Esta inconveniencia de traslado también costó tiempo efectiva de práctica, provocando que algunos jugadores se retiraran antes de finalizar el entrenamiento.

Por último, la falta de quorum en algunas semanas indudablemente fueron situaciones que llegaron afectar la práctica y la razón principal de la extensión de tiempo en el macrociclo de cinco a casi ocho meses.

### Recomendaciones

Con la práctica dirigida finalizada, se puede aportar recomendaciones con el propósito de ser aplicados en futuras practicas donde se tenga que colaborar con equipos deportivos.

Desde el primer contacto con la población a trabajar, dejar en claro los objetivos esperados con la práctica y de cómo la práctica va ser de beneficio para ambas partes con el fin de lograr una mejor colaboración positiva a lo largo del trabajo.

Se recomienda también, crear un vínculo amigable con cada uno de los jugadores con el fin de comprender con mayor profundidad la persona y de esa manera tener un mejor entendimiento de como favorecer su mejoramiento deportivo.

Es esencial tener la flexibilidad y ser abierto a las diferentes perspectivas que se vayan a brindar para generar cambios, ajustes, modificaciones en el planeamiento. Siempre tomando en cuenta que vaya alineado a los objetivos establecidos en beneficio en la población a trabajar.

Conforme se está desempeñando en la práctica, estar en constante capacitación acerca del deporte. Por un lado, estar pendiente de potenciales ejercicios o actividades que puedan ser aplicadas en la práctica, como también la revisión y observación de partidos con el objetivo de estar brindando nueva información a la población a trabajar.

Se recomienda establecer un ambiente donde se comprenda que los errores son necesarios en el proceso de aprendizaje y mejoramiento deportivo.

## **Conclusión**

Partiendo que esta intervención finalizó con 126 horas contacto registradas, se puede concluir que se cumplió exitosamente el objetivo general, cuya finalidad era de desarrollar una práctica dirigida a la población de jugadores de *Ultimate* en Costa Rica, por medio de una sistematización de entrenamiento físico-técnico.

En el **diagnóstico**, con las pruebas físicas que se aplicaron, se llegó a recopilar los datos necesarios para conocer el perfil físico de cada uno de los jugadores. Adicionalmente, se pudo conocer el estado físico de los jugadores según a los parámetros establecidos por las mismas pruebas.

Seguidamente, la **programación** creada para este Trabajo Físico-técnico, llegó a cumplir los objetivos esperados. Cada uno de los micociclos dentro del periodo del macrociclo, contempló el trabajo no solo las aptitudes de agilidad y resistencia, sino también de la velocidad como un tópico secundario. Esta programación de las cualidades físicas, fueron diseñadas donde en ocasiones se trabajasen de forma aislada de la parte técnica, pero también otras ocasiones se contempló como un trabajo simultáneo.

Para la **ejecución** de la programación, en grandes rasgos, se logró cumplir lo requerido como se estableció en los objetivos específicos. En la intervención con los jugadores se ejecutó planes de entrenamiento tomando en cuenta el trabajo de las cualidades físicas de agilidad y resistencia. Sin embargo, en el proceso de la práctica dirigida, varios micociclos planificados no se llegaron a realizar, provocando una modificación en los planes.

Posteriormente, se pudo **evaluar** el progreso de los jugadores en el periodo de la intervención, como también la evaluación final, que se utilizó las mismas pruebas físicas realizadas en el diagnóstico. Aunque, esta evaluación final no se pudo llevar a cabo en similares condiciones como el diagnóstico, por lo que, los resultados obtenidos puedan ser afectados o alterados por los aspectos de diferente locación de ejecución y momento del día.

Después, con la **realimentación** de la intervención. Se logra evidenciar que la aplicabilidad de los entrenamientos tuvo una respuesta positiva en cuanto al progreso de la resistencia y agilidad sino también al formato y estructuración de los entrenamientos, que fueron valiosos para los encargados de equipo. Además, como parte de la realimentación de la práctica dirigida, se llega a concluir que, aparte de los resultados obtenidos, se pudo brindar herramientas y métodos de trabajo para futuras aplicaciones para los equipos. Tales como:

- Brindar diversos ejemplos de estructuración en el planeamiento de entrenamiento, donde se contempla la inclusión del Trabajo Físico, técnico y táctico en una sesión de entrenamiento deportivo.
- La creación de nuevas formas de tomar anotaciones estadísticas de un partido de *Ultimate* en el desempeño de los jugadores basado en las técnicas base del deporte. También, la anotación del desarrollo de juego de un equipo.
- Diferentes ejercicios y actividades que pueden ser utilizados en cualquier fase del entrenamiento, sea en el Calentamiento, trabajo específico o vuelta en la calma.

Finalmente, se pudo dejar en evidencia la importancia de tener un preparador físico dentro de un equipo deportivo, no solo por el aporte que trae con los conocimientos teórico-prácticos del acondicionamiento físico, sino también, la ventaja de delegar las responsabilidades de trabajo dentro del cuerpo técnico.

## Referencias

- Bermejo, J. (2013). Revisión del concepto de técnica deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 25, 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4707702.pdf>
- Bueno Monroy, D. (2018). Efecto de un programa de entrenamiento funcional sobre el balance postural en jugadores de la selección de ultimate frisbee de la Universidad Nacional de Colombia [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/68772>
- Kajiki, M., Yamashita, Y., Inada, R., y Matsumoto, T. (2021). Physical, physiological, and technical demands in Ultimate Frisbee Small-Sided Games: influence of pitch size. *Sports*, 9(8), 104. <https://doi.org/10.3390/sports9080104>
- Maurente, G., Chávez, B., y Parodi, A. (2022). Salto con contramovimiento y test de agilidad T, ¿Posibles indicadores de fatiga acumulada en baloncesto juvenil?. *MLS Sport Research*, 2(1). <https://doi.org/10.54716/mlssr.v2i1.1203>
- Millard, L., Shaw, I., Breukelman, G. J., y Shaw, B. S. (2021). Differences in visio-spatial expertise between 1st division rugby players and non-athletes. *Heliyon*, 7(2). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06290>
- Palmer, J. A., Landers, G., Butfield, A., y Polglaze, T. (2020). Physical demands of elite women's ultimate frisbee between halves and across matches in an international tournament. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(3), 838-844. <https://doi.org/10.1519/jsc.00000000000003527>

Portela, Y., Rodríguez, E., y Moreno, R. (2022). Evaluación del desarrollo del salto vertical en el voleibol universitario. *EmásF: revista digital de educación física*, (77), 52-64.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8492483>

Schmitz, B., Pfeifer, C., Kreitz, K., Borowski, M., Faldum, A., y Brand, S. M. (2018). The Yo-Yo intermittent tests: a systematic review and structured compendium of test results. *Frontiers in physiology*, 5(9), 870. DOI: 10.3389/fphys.2018.00870

## **Anexos**

En este aspecto de los anexos, se muestra los apartados siguientes:

- [Calendarización](#): El calendario deportivo creado por la asociación
- [Planeamientos](#): Un esquema resumido de los planeamientos y también cada planeamiento diseñado para los entrenamientos.
- [Observaciones](#): Muestra de cada uno de las observaciones-análisis realizados
- [Evidencias](#): Las hojas de control de asistencia semanal

Anexo 1

Calendarización

Enero 2024



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 PICK-UP	16 PICK-UP	17 PICK-UP	18	19	20
21 PICK UP TEMATICO	22 PICK-UP	23 PICK-UP	24 PICK-UP	25	26	27
28 HAT MIXTO	29 PICK-UP	30 PICK-UP	31 PICK-UP	1	2	3
4	5	Notes				

Febrero 2024



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
28	29	30	31	1	2	3
4 CLINICA EN CARTAGO	5 PICK-UP	6 PICK-UP	7 PICK-UP	8	9	10
11	12 PICK UP TEMATICO	13 PICK-UP	14 PICK-UP	15	16	17
18 HAT FEMENINO	19 PICK-UP	20 PICK-UP	21 PICK-UP	22	23	24
25 HAT MIXTO	26 PICK-UP	27 PICK-UP	28 PICK-UP	29	1	2
3	4	Notes				

## Marzo 2024



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
25	26	27	28	29	1	2
3	4 PICK-UP	5 PICK-UP	6 PICK-UP	7	8	9
10	11 PICK-UP	12 PICK-UP	13 PICK-UP	14	15	16
17 EVENTO PLAYERO	18 PICK-UP	19 PICK-UP	20 PICK-UP	21	22	23
24 SEMANA SANTA	25 SEMANA SANTA	26 SEMANA SANTA	27 SEMANA SANTA	28 SEMANA SANTA	29 SEMANA SANTA	30 SEMANA SANTA
31	1	Notes				

## Abril 2024



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
31	1 PICK-UP	2 PICK-UP	3 PICK-UP	4	5	6
7 COPA VERANO	8 PICK-UP	9 PICK-UP	10 PICK-UP	11	12	13
14 COPA VERANO	15 PICK-UP	16 PICK-UP	17 PICK-UP	18	19	20
21 COPA VERANO	22 PICK-UP	23 PICK-UP	24	25	26	27
28 COPA VERANO	29 PICK-UP	30 PICK-UP	1	2	3	4
5	6	Notes				

# Mayo 2024



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
28	29	30	1 PICK-UP	2	3	4
5	6 PICK-UP	7 PICK-UP	8 PICK-UP	9	10	11 TORNEO INTERNACIONAL, IBAGUE, COLOMBIA
12 TORNEO INTERNACIONAL, IBAGUE, COLOMBIA	13 TORNEO INTERNACIONAL, IBAGUE, COLOMBIA // PICK UP COSTA RICA	14 PICK-UP	15 PICK-UP	16	17	18
19	20 PICK-UP	21 PICK-UP	22 PICK-UP	23	24	25 TORNEO VOLCANICO
26 TORNEO VOLCANICO	27 PICK-UP	28 PICK-UP	29 PICK-UP	30	31	1
2	3	Notes				

# Junio 2024



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
26	27	28	29	30	31	1
2 FAMILY DAY- Torneo por categorías	3 PICK-UP	4 PICK-UP	5 PICK-UP	6	7	8
9	10 PICK-UP	11 PICK-UP	12 PICK-UP	13	14	15
16 BAT MASCULINO	17 PICK-UP	18 PICK-UP	19 PICK-UP	20	21 TORNEO INTERNACIONAL- GAMBOA, PANAMA	22 TORNEO INTERNACIONAL- GAMBOA, PANAMA
23 TORNEO INTERNACIONAL- GAMBOA, PANAMA	24 PICK-UP	25 PICK-UP	26 PICK-UP	27	28	29
30	1	Notes				

## Julio 2024



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 Entrenamiento de selecciones	11	12 Pick Up 8 pm	13	14 Fogueo Azul vs Rojo
15 Pick Up 8 pm	16 Pick Up 8 pm	17 Entrenamiento de selecciones	18	19 Torneo CA y CA	20 Torneo CA y CA	21 Torneo CA y CA
22 Pick Up 8 pm	23 Pick Up 8 pm	24 Pick Up 8 pm	25	26 Pick Up 8 pm	27	28
29	30	31				

## Agosto 2024



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2 Pick Up 8 pm	3	4 Torneo hat mixto Cartaglow
5 Pick Up 8 pm	6 Pick Up 8 pm	7 Pick Up 8 pm	8	9 Pick Up 8 pm	10 Partido Monteverde vs Nicoya	11 Partido Monteverde vs Nicoya
12 Pick Up 8 pm	13 Pick Up 8 pm	14 Pick Up 8 pm	15	16 Pick Up 8 pm	17	18
19 Pick Up 8 pm	20 Pick Up 8 pm	21 Pick Up 8 pm	22	23 Pick Up 8 pm	24 Family Day	25 Family Day
26 Pick Up 8 pm	27 Pick Up 8 pm	28 Pick Up 8 pm	29	30 Pick Up 8 pm	31	

## Septiembre 2024



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1 Asamblea general
2 Pick Up 8 pm	3 Pick Up 8 pm	4 Pick Up 8 pm	5	6 Pick Up 8 pm	7	8
9 Pick Up 8 pm	10 Pick Up 8 pm	11 Pick Up 8 pm	12	13 Pick Up 8 pm	14	15
16 Pick Up Temático 	17 Pick Up 8 pm	18 Pick Up 8 pm	19	20 Pick Up 8 pm	21	22 Copa de invierno
23 Pick Up 8 pm	24 Pick Up 8 pm	25 Pick Up 8 pm	26	27 Pick Up 8 pm	28	29 Copa de invierno
30 Pick Up 8 pm						

## Octubre 2024



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1 Pick Up 8 pm	2 Pick Up 8 pm	3	4 Pick Up 8 pm	5	6 Copa de invierno
7 Pick Up 8 pm	8 Pick Up 8 pm	9 Pick Up 8 pm	10	11 Pick Up 8 pm	12	13 Copa de invierno
14 Pick Up 8 pm	15 Pick Up 8 pm	16 Pick Up 8 pm	17	18 Pick Up 8 pm	19	20 Copa de invierno
21 Pick Up 8 pm	22 Pick Up 8 pm	23 Pick Up 8 pm	24	25 Pick Up 8 pm	26	27
28 Pick Up Temático 	29 Pick Up 8 pm	30 Pick Up 8 pm	31			

## Noviembre 2024



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1 Pick Up 8 pm	2	3 Pick Up Temático 
4 Pick Up 8 pm 	5 Pick Up 8 pm	6 Pick Up 8 pm	7	8 Pick Up 8 pm	9	10 
11 Pick Up Temático	12 Pick Up 8 pm	13 Pick Up 8 pm	14	15 Pick Up 8 pm	16	17 Torneo Hat Playero
18 Pick Up 8 pm	19 Pick Up 8 pm	20 Pick Up 8 pm	21	22 Pick Up 8 pm	23	24
25 Pick Up 8 pm	26 Pick Up 8 pm	27 Pick Up 8 pm	28	29 Pick Up 8 pm	30	

## Diciembre 2024



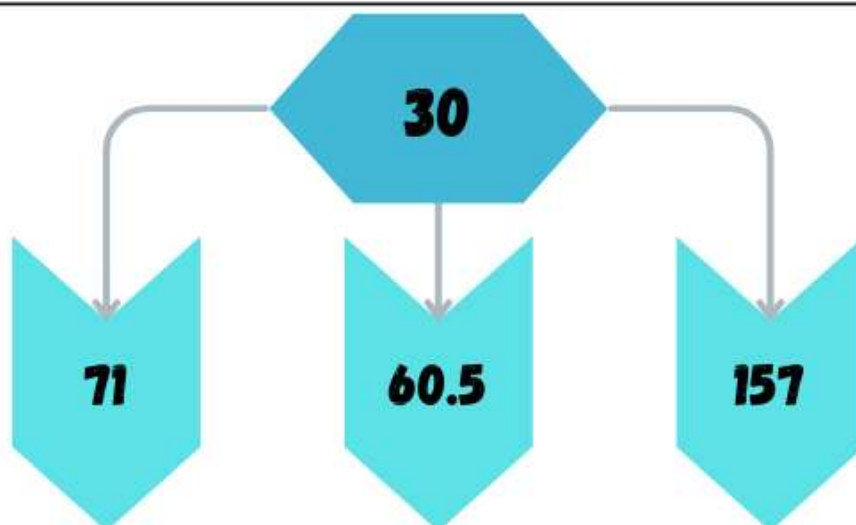
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2 Pick Up 8 pm	3 Pick Up 8 pm	4 Torneo Hat Día del Espíritu de Juego	5	6 Pick Up 8 pm	7	8
9 Pick Up 8 pm	10 Pick Up 8 pm	11 Pick Up 8 pm	12	13 Pick Up 8 pm	14 	15
16 Pick Up 8 pm	17 Pick Up 8 pm	18 Pick Up 8 pm	19	20 Pick Up 8 pm	21 Pick Up Temático	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Anexo 2

[Planeamientos](#)

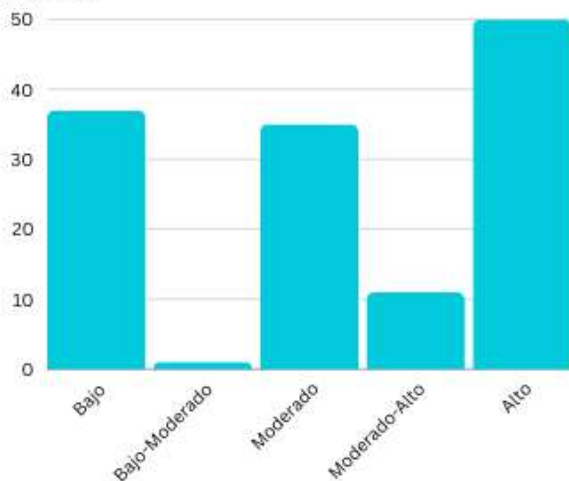
## RESUMEN

### PLANEAMIENTOS DE ENTRENAMIENTO

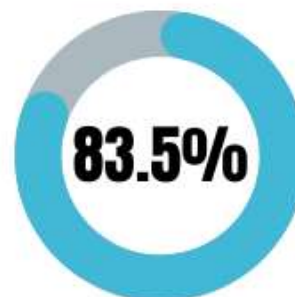


Se realizaron un total de **30** planeamientos para ambos equipos que se ejecutó la intervención. De estos 30 planeamientos, se dedicó **71** horas en la planificación de los entrenamientos, **60.5** horas en la ejecución y se realizó un total de **157** ejercicios.

Para los ejercicios ejecutados en los 28 planeamientos, se adecuaron la intensidad correspondiente. Estas intensidades se dividen en: **Bajo, Bajo-Moderado, Moderado, Moderado-Alto y Alto**. Dejando un total de **134** asignados en los 28 planeamientos.




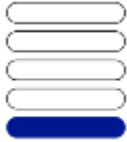
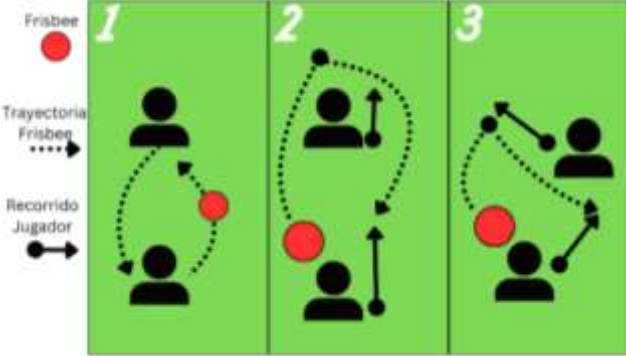

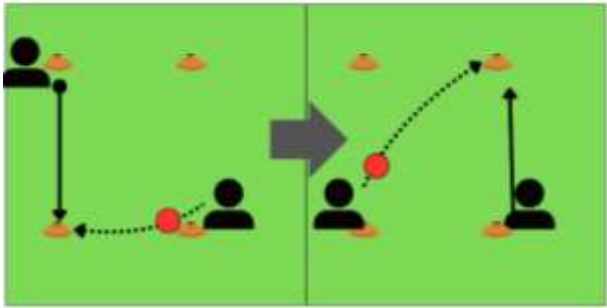

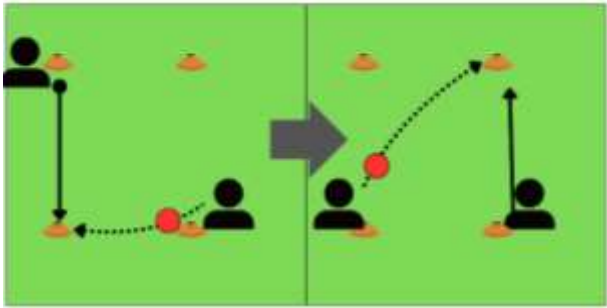

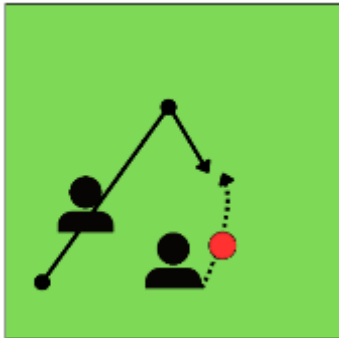

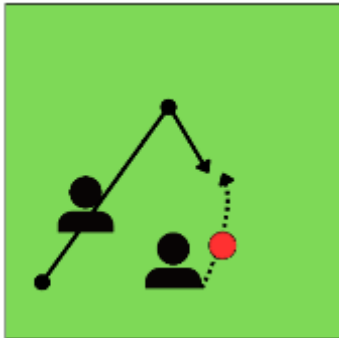

Cada planeamiento tuvo un nivel de porcentaje de logro obtenido. Siendo un **65%** lo más bajo registrado y lo más alto un **95%** de los 28 planeamientos. El promedio de los 28 planeamientos fueron de un **83.5%** de logro.


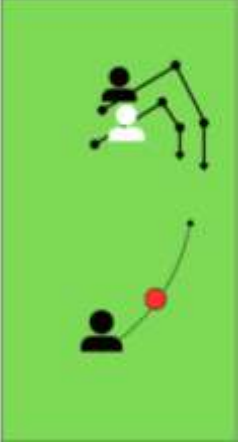



Cada planeamiento que se muestra a continuación, describe en su encabezado, el objetivo del entrenamiento, la duración del entrenamiento, el tiempo que se demoró aproximadamente en realizar el planeamiento, el número de miociclo, los recursos utilizados y la fecha en que se ejecutó. Luego en el contenido principal se muestra las actividades que se ejecutaron con su debido nombre y descripción, la intensidad esperada a realizar e ilustraciones de las actividades/ejercicios. Por debajo del contenido principal, se describe las observaciones realizadas posterior al entrenamiento y por medio de una pequeña imagen ilustrativa, subjetivamente el nivel de logro alcanzado de acuerdo al objetivo en un porcentaje del cero a cien.

ULTIMATE		
	Objetivo: Introducir el Trabajo Físico con el uso del frisbee.	
	Duración de práctica: 2 horas	
	Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
	ENTRENAMIENTO 3	
04/04/24		
Recursos: Discos, frisbees y conos		
Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>	
<b>Calentamiento</b> En un espacio de 10x20m, se divide en 2 (zona 1 y zona 2). En grupos (2 o 3 jugadores) realizar 4 pases con el frisbee en zona 1, luego movilizarse a zona 2 por medio de otro pase, para luego realizar otros 4 pases en zona 2 y nuevamente regresar a zona 1.	 <b>MODERADO</b>	
<b>Trabajo Físico</b> En grupos (3-4) en superioridad numérica (2vs1 o 3vs1) se realiza un juego de posesión de frisbee dentro de un espacio de 10x10m. El equipo ofensivo debe de realizar la mayor cantidad de pases sin perder la posesión. Al perder la posesión del frisbee se cambia de defensa.	 <b>ALTO</b>	
<b>Situación de Juego</b> Ciclo de "reciclaje" en la línea ofensiva, búsqueda de espacios vacíos para recepción de frisbee.  "Reciclaje": la acción de desplazarse desde de la posición inicial del equipo a un posible espacio libre, si no logra ser opción de pase, se regresa a la posición inicial. Para intentar nuevamente.	 <b>MODERADO</b>	
<b>Juego</b> 2 equipos, realizar x cantidad de pases para conseguir el punto en un espacio reducido (20x40m). Variante, en vez de cantidad de pases para realizar el punto llegar una zona específica del espacio de juego.	 <b>ALTO</b>	
<b>Observaciones:</b> Los jugadores tienen buen dominio del disco, tanto el pase como la recepción de la misma, se reflejó tanto en el Calentamiento y Trabajo Físico. Con respecto al Trabajo Físico, fue notable 2 aspectos, uno fue la carencia de una rápida desaceleración y aceleración y el segundo la facilidad de llegar a la fatiga en cuestión de 15s aproximadamente. Por otra parte, los jugadores si tienen claro las situaciones de juego, sus tomas de decisión son rápidas y frecuentemente acertadas.		

ULTIMATE		
	Objetivo: Introducir el Trabajo Físico con el uso del frisbee.	
	Duración de práctica: 2 horas	
	Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
	ENTRENAMIENTO 4	
		06/04/24
Recursos: Discos, frisbees y conos		
Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>	
<b>Calentamiento</b> En un espacio de 10x20m, se divide en 2 (zona 1 y zona 2). En grupos (2 o 3 jugadores) realizar 4 pases con el frisbee en zona 1, luego movilizarse a zona 2 por medio de otro pase, para luego realizar otros 4 pases en zona 2 y nuevamente regresar a zona 1.	 <b>MODERADO</b>	
<b>Trabajo Físico</b> En grupos (3-4) en superioridad numérica (2vs1 o 3vs1) se realiza un juego de posesión de frisbee dentro de un espacio de 10x10m. El equipo ofensivo debe de realizar la mayor cantidad de pases sin perder la posesión. Al perder la posesión del frisbee se cambia de defensa.	 <b>ALTO</b>	
<b>Situación de Juego</b> Ciclo de "reciclaje" en la línea ofensiva, búsqueda de espacios vacíos para recepción de frisbee.  "Reciclaje": la acción de desplazarse desde de la posición inicial del equipo a un posible espacio libre, si no logra ser opción de pase, se regresa a la posición inicial. Para intentar nuevamente.	 <b>MODERADO</b>	
<b>Juego</b> 2 equipos, realizar x cantidad de pases para conseguir el punto en un espacio reducido (20x40m). Variante, en vez de cantidad de pases para realizar el punto llegar una zona específica del espacio de juego.	 <b>ALTO</b>	
<b>Observaciones:</b> Se aplicó el mismo plan de entrenamiento como el equipo anterior, con este equipo estos ejercicios fueron más complejos. Varios jugadores siguen siendo principiantes en el deporte y el nivel de dificultad esperado en esta práctica fue más exigente para esa población en particular. En cuanto la demanda física, no se pudo apreciar con claridad porque hubo varias pausas.		

ULTIMATE		
	Objetivo: Fomentar la agilidad de los pies	
	Duración de práctica: 2 horas	
	Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
ENTRENAMIENTO 5		07/04/24
Recursos: Discos, frisbees y conos		
Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>	
<b>Calentamiento</b> Pases en parejas con un frisbee 1. Jugadores estáticos 2. Jugadores en movimiento lineal 3. Jugadores en movimiento no lineal	 <b>MODERADO</b>	
<b>Trabajo Físico</b> 4 rondas 15s, 1 minuto de descanso. En parejas, se colocan diagonalmente uno con el otro en un espacio rectangular (10x8m). La persona sin el frisbee, se desplaza por la lateral (10m) del rectángulo y recibe el frisbee por parte del compañero. Luego, la persona sin el frisbee se desplaza la otra lateral para recibir el pase.	 <b>ALTO</b>	
<b>Situación de Juego</b> Ejecución de desplazamientos, iniciando paralelo al "manejador" hacia la diagonal adelante. 1. Desplazamiento en "V" invertido "Manejador": Jugador en posesión del frisbee	 <b>MODERADO</b>	
<b>Juego-Colectivo</b> 4 vs 4 en un espacio de 20x40m	 <b>ALTO</b>	
<b>Observaciones:</b> Los jugadores ejecutaron los ejercicios como se debía, no tuvieron problemas significativos en el Calentamiento ni en el Trabajo Físico. En ocasiones perdían posesión del frisbee. Sin embargo, para el momento de Situación Juego y el juego-colectivo, los jugadores llegaron a realizar la tendencia evitar la desaceleración para ejecutar el continuo trote.		

ULTIMATE		
Objetivo: Mejorar el posicionamiento defensivo		
Duración de práctica: 2 horas		
Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos		
ENTRENAMIENTO 6		11/04/24
Recursos: Discos, frisbees y conos		
Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.		
<b>Calentamiento</b> Circuito de pases. 2 hileras de frente a una distancia de 10m. Una persona de la hilera "A" inicia con el frisbee, la otra persona de la hilera "B" realiza un desplazamiento en forma de "L" para luego recibir el frisbee. La persona que lanzo, realiza el mismo desplazamiento para recibir el frisbee de la persona siguiente en la fila "B"		
<b>Trabajo Físico</b> Juego de "monito", 4 atacantes forman un cuadrado y otros 2 defienden. Los atacantes deben de procurar de tener el frisbee. El juego finaliza al pasar los 40s. Cada par de jugadores realizan en total 4 rondas (siendo defensas).		
<b>Situación de Juego (salidas en defensa)</b> Los jugadores en defensa se posicionan cercano a su marca. El atacante realiza 2-3 cambios de dirección en el campo de juego, para luego recibir el frisbee. La defensa debe leer la trayectoria del frisbee y anticiparlo.		
<b>Juego espacio reducido</b> 3 vs 3 en un espacio de 10x 25m.		
<b>Observaciones:</b> Los jugadores presentaron un estado de fatiga con el Trabajo Físico, por lo que se tuvo que reducir la carga física para que no se vean perjudicados en los demás ejercicios del entrenamiento. La capacidad de lectura de los jugadores, en las distancias que permitió el espacio de entrenamiento, fueron ejecutados en su mayoría exitosamente. Es necesario probar a los jugadores con distancias más largas.		

# ULTIMATE

Objetivo: Reforzar el desplazamiento ofensivo

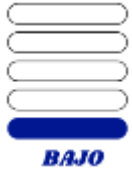

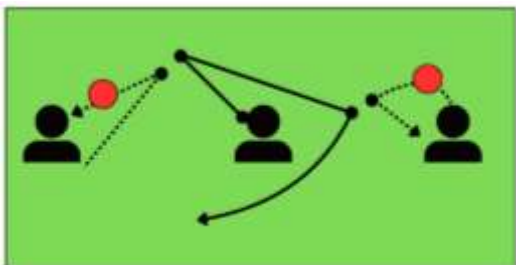

Duración de práctica: 2 horas

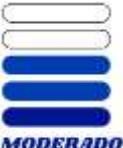
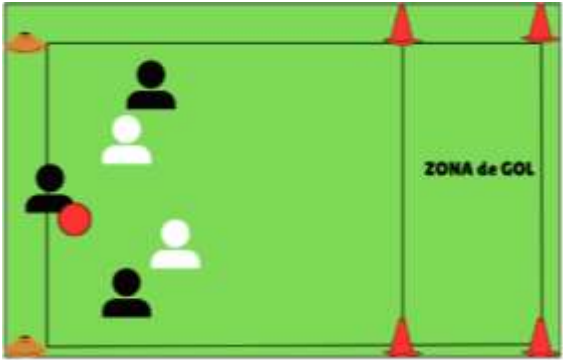
Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos

## ENTRENAMIENTO 7


13/04/24

Recursos: Discos, frisbees y conos

Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<p><b>Movilidad Articular</b></p> <p>Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.</p>	 <p><b>BAJO</b></p>	 <p>1 Frisbee</p>
<p><b>Calentamiento</b></p> <p>Ejercicio de pases</p> <p>2 hileras, 1 frente al otro a 12m de distancia. Se realiza una secuencia de pases. La persona que tiene el frisbee realiza el pase, luego se desplaza para recibir el frisbee de la hilera en frente. La persona que recibe el frisbee se retira nuevamente a la hilera donde estaba. Orden de ejecución de desplazamiento 1.Diagonal 2.En "L" 3. En "V"</p>	 <p><b>MODERADO</b></p>	 <p>2 Trayectoria Frisbee</p> <p>3 Recorrido Jugador</p>
<p><b>Trabajo Físico</b></p> <p>En tríos, 2 personas se colocan a una distancia de 20m, mientras que el tercero se coloca en la mitad de los otros 2. Las personas en los extremos tienen un frisbee. La persona del medio inicia desplazándose hacia alguno de sus compañeros para recibir y devolver el frisbee, seguidamente se dirige hacia el otro compañero para realizar lo mismo. Finaliza cuando la persona del medio haya ejecutado 6 pases.</p> <p>2 rondas por jugador estando en centro.</p>	 <p><b>ALTO</b></p>	
<p><b>Situación de Juego (desplazamientos en ofensiva)</b></p> <p>En formación táctica del "stack vertical", la última persona de la hilera realiza su desplazamiento para recibir el frisbee, para luego devolverlo al "manejador" y regresar a la hilera.</p> <p>"stack vertical": hilera de jugadores ofensivos con respecto al jugador con frisbee.</p>	 <p><b>MODERADO</b></p>	
<p><b>Juego de lectura de frisbee</b></p> <p>"EL frisbee no cae"</p> <p>En grupos de 2 o 3 jugadores juegan en un espacio de 20x20m. Con un frisbee van a ir lanzándolo de manera voleada en el espacio sin que se caiga al suelo.</p> <p>"voleada": lanzamiento elevado con poca velocidad del frisbee.</p>	 <p><b>ALTO</b></p>	
<p><b>Observaciones:</b> Los jugadores comprendieron los diferentes tipos de desplazamientos que se pueden realizar efectivamente en el juego. Aún falta trabajar más este aspecto para que se les haga más natural en ejecutarlo e ir corrigiendo detalles.</p>		 <p><b>85%</b></p>

ULTIMATE		
Objetivo: Realizar desplazamientos explosivos y distancias cortas		
Duración de práctica: 2 horas		
Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos		
ENTRENAMIENTO 8		
18/04/24		
Recursos: Discos, frisbees y conos		
Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>	 
<b>Calentamiento</b> Sprints en espacio de 10m-15m a diferentes intensidades. Entre un 40% hasta un 50%.	 <b>MODERADO</b>	
<b>Trabajo Físico</b> En parejas y un frisbee, realizar diferentes desplazamientos que generen aceleraciones y desaceleraciones. Ej: recorrer 6m a una lateral y luego regresar para recibir el frisbee.  Espacio de juego rectangular 10m x 15m. 5 atacantes, 4 defensores. Los atacantes rotan el frisbee mientras la defensa realiza presión y se detiene hasta terminar el tiempo establecido por ronda. Cada ronda se rota la posición defensiva.	 <b>ALTO</b>	
<b>Situación de Juego (cortes en ofensiva)</b> 1. Corte desde el espacio cercano hacia la diagonal profunda. 2. Corte desde el espacio medio hacia la diagonal cercano 3. Corte desde el espacio lejano hacia la diagonal medio.  "cortes": desplazamientos al espacio libre.	 <b>MODERADO-ALTO</b>	
<b>Juego espacio reducido</b> 3 atacantes vs 2 defensas. Objetivo del ofensivo es anotar a la zona de gol y la defensa botar el frisbee.	 <b>ALTO</b>	
<b>Observaciones:</b> En los ejercicios de agilidad, presentar diferentes opciones o maneras de ejecutar posturas/posiciones de cambio de ritmo. El ejercicio de resistencia, al principio no cumplía el nivel de intensidad debido a la falta de continuidad de la ofensiva, posibles cambios es reducir la dificultad hacia la ofensiva, brindarles condiciones de ventaja con respecto a la defensa.		

		ULTIMATE	
		Objetivo: Aplicar la variedad de lanzamientos en el juego	
		Duración de práctica: 2 horas	
		Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
		ENTRENAMIENTO 9	
		25/04/24	
		Recursos: Discos, frisbees y conos	
Actividad	Intensidad	Ilustraciones	
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>		
<b>Calentamiento</b> Pases en parejas 10 back hand, 10 fore hand, 10 back hand around, 10 back hand inside, 10 fore hand around, 10 fore hand inside.  En parejas ejercicio de "give & go" desplazándose a 20m ida y vuelta "give & go": secuencia de pases consecutivos sin pausa o demora en la secuencia.	 <b>BAJO</b>		
<b>Situación de Juego</b> Juego ofensivo, el frisbee iniciando a una lateral de la cancha. Se termina cuando se llegue a anotar o la ofensiva pierda posesión del frisbee.	 <b>ALTO</b>		
<b>Vuelta a la calma</b> Lanzamientos libres en parejas a distancias no mayores de 30m.	 <b>BAJO</b>		
<b>Observaciones:</b> Los jugadores trataron de recurrir al tipo de lanzamiento más cómodo para realizar el pase. Pero conforme se iba exhortando a intentar otras variaciones de lanzamiento, los jugadores se estuvieron animando a intentarlo.			

	ULTIMATE	
	Objetivo: Reforzar la técnica de recepción	
	Duración de práctica: 2 horas	
	Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
ENTRENAMIENTO 10		02/05/24
Recursos: Discos, frisbees y conos		


Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<p><b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.</p>		
<p><b>Calentamiento</b> Individualmente, cada uno con un frisbee, realiza auto pases.  En parejas frente a frente, se pasan el frisbee a una distancia de 3m. -Jugadores estático -Jugadores en movimiento</p>		
<p><b>Situación de Juego</b> Formaciones de juego ofensivo en zona de anotación. Se inicia las jugadas estando a 10m o menos de la zona de anotación. Se termina la jugada cuando finalice en gol o se cae el frisbee.</p>		
<p><b>Vuelta a la calma</b> Lanzamientos libres en parejas a distancias menores de 30m.</p>		

**Observaciones:** Se practicó bastante las formas de atrapar el frisbee y las circunstancias que pudo estar el jugador con respecto al frisbee. Se observó que la presión del rival o cualquier situación relacionado a la realidad de juego, los jugadores empiezan a equivocarse. Posiblemente se deba trabajar más en realidad de juego para que ellos estén más cómodos o acostumbrados.



		ULTIMATE	
		Objetivo: Retomar las técnicas de lanzamiento y recepción	
		Duración de práctica: 2 horas	
		Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
		ENTRENAMIENTO 11	
		15/06/24	
Recursos: Discos, frisbees y conos			
Actividad	Intensidad	Ilustraciones	
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>		
<b>Calentamiento</b> Pases en parejas o tríos. Libre  Circuito Trabajo de coordinación entre discos en la primera fase y luego correr a recibir el frisbee.	 <b>MODERADO</b>		
<b>Trabajo Físico- Juego lúdico</b> En equipos de 3 o 4 jugadores, se les asigna una zona a cubrir a cada equipo. Con un frisbee, cada equipo debe de intentar conseguir un punto lanzando el frisbee hacia la zona del equipo contrario y toque el suelo.	 <b>ALTO</b>		
<b>Situación de Juego (cortes en ofensiva)</b> 1. Cortes cortos de frente al manejador 2. Cortes cortos al "dump"  "dump": lanzamiento hacia el compañero que está detrás, en un avance regresivo.	 <b>MODERADO</b>		
<b>Vuelta a la calma</b> Disc Golf Del espacio disponible se establece un punto de partida para empezar, y el "hoyo" sería un espacio circular de 6m de diámetro.	 <b>ALTO</b>		
<b>Observaciones:</b> Los jugadores mantienen un buen control y manipulación del disco, aun haber estado fuera de la copa por un buen tiempo. Fue notable el desgaste físico que generó para los jugadores por la copa que pasó y por otros eventos que han participado por fuera del <i>Ultimate</i>			



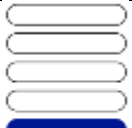
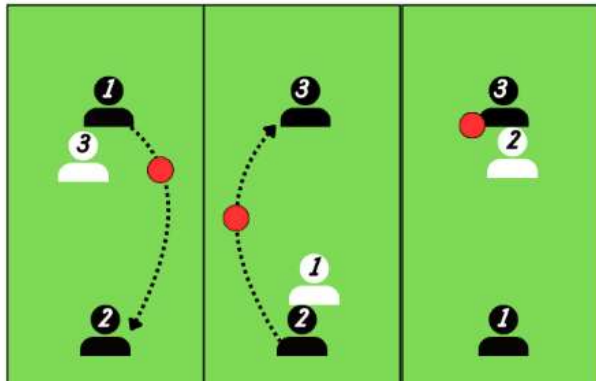

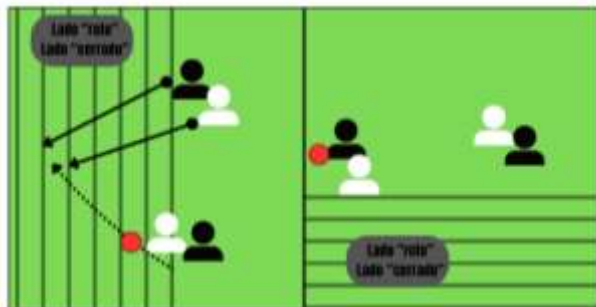

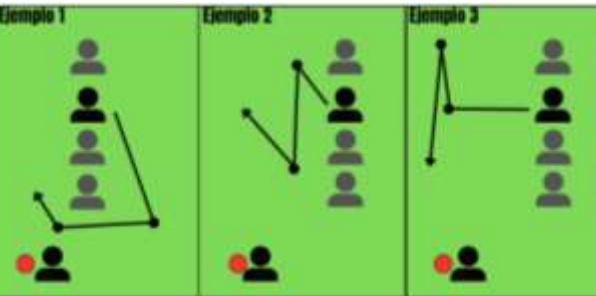

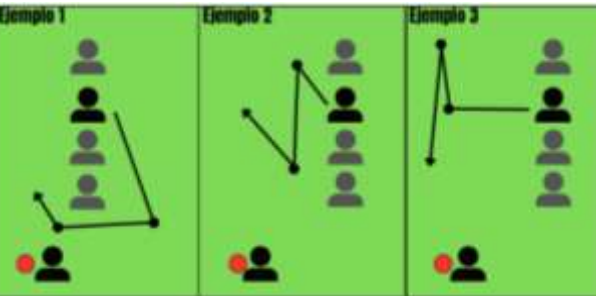

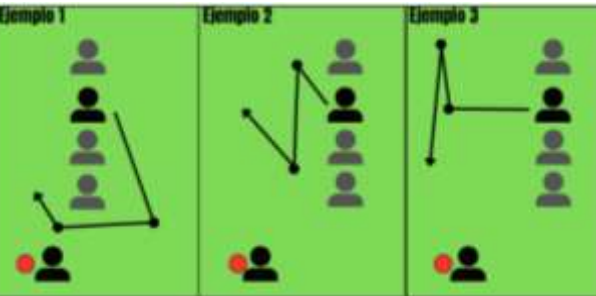
	ULTIMATE
	Objetivo: Lanzamiento de frisbee con precisión
	Duración de práctica: 2 horas
	Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos
ENTRENAMIENTO 12	
29/06/24	
Recursos: Discos, frisbees y conos	

Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<p><b>Movilidad Articular</b></p> <p>Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.</p>	 <p><b>BAJO</b></p>	
<p><b>Calentamiento</b></p> <p>Sprints en espacio de 10m-15m a diferentes intensidades. Entre a un 40% hasta un 50%.</p>	 <p><b>MODERADO</b></p>	
<p><b>Trabajo Físico</b></p> <p>En parejas con 1 frisbee, se realizan pases a corta distancia y al llegar a cierta cantidad de pases, la persona sin frisbee acelera hacia una dirección y recorre 15m para recibir el frisbee de su compañero.</p>	 <p><b>ALTO</b></p>	
<p><b>Situación de Juego (pase de frisbee)</b></p> <p>El jugador debe realizar un desplazamiento corto frontal para recibir frisbee e inmediatamente lanzarlo al objetivo preestablecido y luego se regresa al punto inicial de partida.</p> <p>El jugador ejecuta esto 12 veces para luego cambiar de jugador.</p>	 <p><b>ALTO</b></p>	
<p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p>Lanzamientos de precisión</p> <p>Se establece una zona rectangular que está dividido por 5 cuadrantes. Los jugadores estando a la línea de fondo deben de lanzar el frisbee lo más largo posible sin que se salga de los laterales. De acuerdo en que cuadrante caiga el frisbee, recibirá un puntaje. Entre más lejano el cuadrante más puntos recibe el jugador. Cada jugador lanza 10 veces el frisbee.</p>	 <p><b>BAJO</b></p>	

**Observaciones:** Los jugadores tienen buen dominio del disco, tanto el pase como la recepción de la misma, se reflejó tanto en el Calentamiento y Trabajo Físico. Con respecto al Trabajo Físico, fue notable 2 aspectos, uno fue la carencia de una rápida desaceleración y aceleración y el segundo la facilidad de llegar a la fatiga en

cuestión de 15s aproximadamente. Por otra parte, los jugadores si tienen claro las situaciones de juego, sus tomas de decisión son rápidas y frecuentemente acertadas.

95%

ULTIMATE		
Objetivo: Ejecutar desplazamientos a los espacios vacíos		
Duración de práctica: 2 horas		
Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos		
ENTRENAMIENTO 13		
Recursos: Discos, frisbees y conos		
07/07/24		
Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>	
<b>Calentamiento</b> 3man drill Un jugador tiene el frisbee, el otro defiende al que tiene el frisbee y el tercero espera al recibir el frisbee. Después del pase, el que lanzó pasa a defender, y el que defendió pasa a esperar el frisbee. -Sin brazos para defender -Con brazos para defender	 <b>MODERADO</b>	
<b>Trabajo Físico</b> 2 vs 2 – pases al lado “roto” Los pases se realizan al lado donde se interponen la defensiva. Una pareja siempre ataca y la otra defiende hasta que se termine el tiempo. “roto”: es el espacio donde el defensa está evitando que el frisbee sea lanzado	 <b>MODERADO-ALTO</b>	
<b>Situación de Juego-Doble corte</b> Recibir el frisbee después de haber realizado 2 cortes hacia el espacio vacío.	 <b>ALTO</b>	
<b>Juego</b> 5vs5 en un espacio de 25x60m	 <b>ALTO</b>	

**Observaciones:** Debido a la dificultad que ya posee realizar un pase hacia el lado “roto”, los jugadores aun no dominan el pase y recepción adecuado. Se considera recomendable trabajar el pivoteo y sus diferentes opciones de movimiento para generar más opciones de pase.



# ULTIMATE

Objetivo: Promover el juego de pivoteo

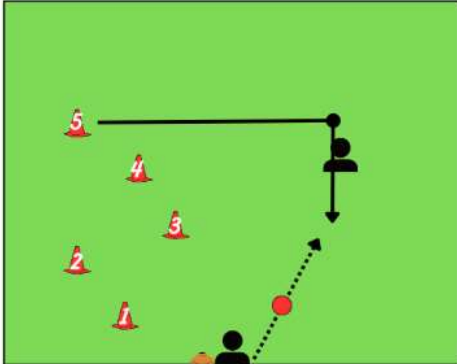
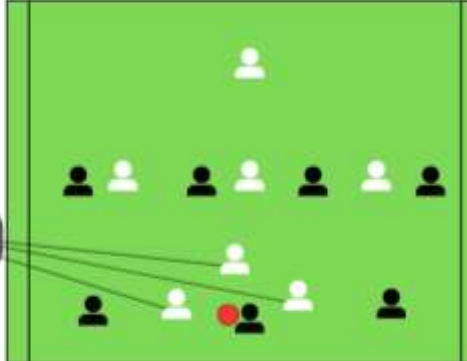

Duración de práctica: 2 horas

Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos

## ENTRENAMIENTO 14

13/07/24

Recursos: Discos, frisbees y conos

Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<p><b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.</p>	 <p><b>BAJO</b></p>	
<p><b>Calentamiento</b> Trotos de 20m de distancia, de un 30%- 50% de esfuerzo.  Circuito Una sola hilera. Recorrido de conos con cambios de dirección, luego un desplazamiento en "L" para recibir el frisbee</p>	 <p><b>MODERADO</b></p>	
<p><b>Trabajo Físico – "3 man drill"</b> Se realiza el ejercicio en 4 rondas, cada ronda con una duración de 2min con 1min de descanso. Ronda 1- defensa sin manos Ronda 2- defensa con manos forzando un lado Ronda 3- defensa con manos forzando el otro lado Ronda 4- defensa con manos anulando el pase "forzar": Es cuando la defensa limita a la persona con frisbee donde lanzar.</p>	 <p><b>ALTO</b></p>	
<p><b>Situación de Juego</b> Juego ofensivo con una defensa en zona ("defensa copa")</p>	 <p><b>MODERADO</b></p>	
<p><b>Juego "mini"</b> 3vs3 en un espacio de 10x30m. Se juega a una sola posesión de juego. Cuando se termina la posesión ya sea por anotación o porque se perdió el avance ofensivo. El equipo defensivo descansa, los ofensivos pasan a defender y un equipo de afuera pasa a atacar.</p>	 <p><b>ALTO</b></p>	

**Observaciones:** A pesar que todo el entrenamiento se trabajó el pivoteo para ejecutar diferentes lanzamientos. Aún sigue siendo de dificultad para realizar lanzamientos con el uso del pivoteo. Es importante seguir trabajando este aspecto para que no lleguen a realizar el pivoteo y más bien se compliquen aún más de lo que estaban sin el uso del pivoteo.

90%

ULTIMATE		
	Objetivo: Lanzar y recepcionar en velocidades altas	
	Duración de práctica: 2 horas	
	Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
	ENTRENAMIENTO 15	
		28/07/24
Recursos: Discos, frisbees y conos		
Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>	
<b>Calentamiento</b> Un circuito compuesto de 3 zonas, zona 1 ejercicios de activación corporal (skipping, jumping jacks..), zona 2, desplazamientos cortos y cambios de dirección; zona 3 carrera recta para recibir el frisbee.	 <b>MODERADO</b>	
<b>Trabajo Físico</b> Un pasador/manejador realiza 8-10 pases a los receptores. El manejador decide donde lanzar el pase y los receptores (uno a la vez) reacciona para atrapar el frisbee.	 <b>ALTO</b>	
<b>Situación de Juego (give and go)</b> Pases en parejas hacia la zona de anotación. 1. Juego libre 2. Recibir los pases en cortes diagonales 3. juego libre con defensa	 <b>ALTO</b>	
<b>Juego-colectivo</b> 7vs7 medidas oficiales (37x100m)	 <b>ALTO</b>	
<b>Observaciones:</b> En este entrenamiento se tuvo jugadores nuevos por lo que se tuvo que realizar una diferenciación en cuanto a intensidad del entrenamiento y dificultad del ejercicio. La diferenciación fue entre jugadores nuevos y jugadores regulares. Los jugadores regulares se aplicaron como estaba previsto en el plan de trabajo y se detalló en perfeccionar las técnicas de lanzamiento y recepción.		

# ULTIMATE

Objetivo: Mejorar precisión de pases del frisbee

Duración de práctica: 2 horas

Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos

## ENTRENAMIENTO 16

01/08/24


Recursos: Discos, frisbees y conos

Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<p><b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.</p>	 <b>BAJO</b>	
<p><b>Calentamiento</b> Un circuito compuesto de 2 zonas, zona 1 ejercicios de activación corporal, zona 2, desplazamientos cortos en trote 10-12m.</p> <p>Circuito 3 zonas, zona 1 trabajo de pies, zona 2 desplazamiento en "L" y zona 3 recibir frisbee.</p>	 <b>MODERADO</b>	
<p><b>Trabajo Físico-Situación de Juego</b> Simular una ofensiva en "stack vertical". El objetivo de la ofensa es lograr un pase en el "lado cerrado".</p> <p>"lado cerrado": zona de la cancha donde se está negando el lanzamiento del frisbee</p>	 <b>ALTO</b>	
<p><b>Juego cancha reducida (15x25m)</b> 3 vs 2 a un juego de posesión y se cambia de jugadores y roles. Se progresa a un 3 vs 3.</p>	 <b>ALTO</b>	
<p><b>Vuelta a la calma</b> Lanzar el frisbee a una zona en específico para que el compañero reciba el frisbee. El frisbee debe mantenerse dentro de la zona delimitada para recibir el frisbee.</p>	 <b>BAJO</b>	

**Observaciones:** Para este entrenamiento se detuvo en muchas ocasiones, debido a que no se lograba concretar los pases, ya sea por mala ejecución del pivoteo, opción de tipo de pase o bien presión del defensa. Se sabía de antemano la dificultad del objetivo, sin embargo, es un aspecto que es necesario retomar para la siguiente práctica y realizar los ajustes necesarios para que no se de estas pausas tan seguidos.


**70%**

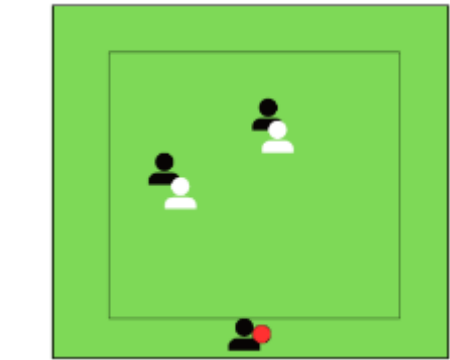
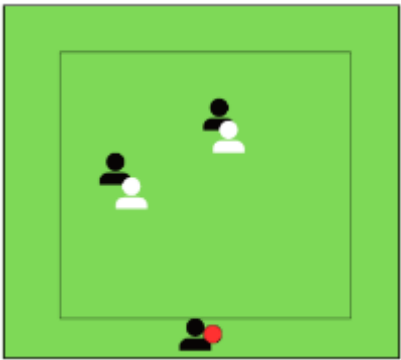
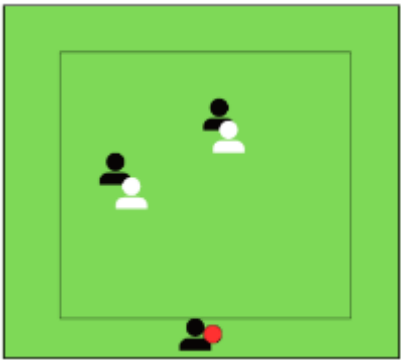


	<b>ULTIMATE</b>	
	Objetivo: Mejorar precisión de pases del frisbee	
	Duración de práctica: 2 horas	
	Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
<b>ENTRENAMIENTO 17</b>		11/08/24
Recursos: Discos, frisbees y conos		

Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>	
<b>Calentamiento</b> Circuito Un circuito compuesto de 2 zonas, zona 1 ejercicios de activación corporal, zona 2, desplazamientos cortos en trote 10-12m.  Secuencia de pases del frisbee con diferentes técnicas de lanzamiento.	 <b>MODERADO</b>	
<b>Trabajo Físico</b> Pase del frisbee, seguidamente por un desplazamiento en "L" para recibir el frisbee por parte del compañero.	 <b>ALTO</b>	
<b>Situación de Juego</b> 1v1 Recibir el frisbee sea en el lado abierto o lado cerrado.	 <b>ALTO</b>	
<b>Juego-Colectivo</b> Usando las dimensiones del <i>Ultimate</i>	 <b>ALTO</b>	


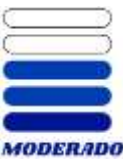

**Observaciones:** Se requiere continuar trabajando la precisión del pase, a pesar de que se lograba el objetivo de los ejercicios en situaciones reales donde se ven involucrados más jugadores los pases realizados en los ejercicios no son lo suficiente para que se tenga control del mismo y no ser robado o interceptado.


 85%

		ULTIMATE	
		Objetivo: Mejorar precisión de pases del frisbee	
		Duración de práctica: 2 horas	
		Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
		ENTRENAMIENTO 18	
		15/08/24	
Recursos: Discos, frisbees y conos			
Actividad	Intensidad	Ilustraciones	
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>		
<b>Calentamiento</b> Lanzamientos de frisbee (auto pases)  Ejecutar desplazamientos cortos para recibir el frisbee por parte del compañero.	 <b>MODERADO</b>		
<b>Trabajo Físico</b> 3 rondas por jugador En grupos de 3. 2 jugadores en cada extremo (20m de distancia) y el otro jugador en el centro en medio de los otros 2. El jugador del centro realiza desplazamientos diagonales para recibir el frisbee de sus compañeros hasta que se agoten los frisbees.	 <b>ALTO</b>		
<b>Situación de Juego</b> Realizar pases a los compañeros con presión defensiva. Continuar realizando pases hasta que se agote los frisbees.	 <b>ALTO</b>		
<b>Juego-colectivo</b> Con las dimensiones oficiales del <i>Ultimate</i>	 <b>ALTO</b>		
<b>Observaciones:</b> Los jugadores aun presentan dudas al momento de realizar los lanzamientos debido a la falta de confianza en sus lanzamientos, se debe insistir en fomentar diferentes tipos de pase para que tengan confianza en realizarlo en partidos			

		ULTIMATE	
		Objetivo: Ejecutar desplazamientos efectivos y eficaces	
		Duración de práctica: 2 horas	
		Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
		ENTRENAMIENTO 19	
		17/04/24	
		Recursos: Discos, frisbees y conos	
Actividad	Intensidad	Ilustraciones	
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>		
<b>Calentamiento</b> Lanzamientos de frisbee (auto pases)  Ejecutar desplazamientos cortos para recibir el frisbee.	 <b>MODERADO</b>		
<b>Trabajo Físico</b> En grupos de 3. 2 jugadores en cada extremo (20m de distancia) y el otro jugador en el centro en medio de los otros 2. El jugador del centro realiza cortes diagonales para recibir el disco de sus compañeros hasta que se agoten los discos.  Ejercicio de "give and go" en escalera.	 <b>ALTO</b>		
<b>Colectivo-mini</b> 3vs3 Condicionantes: En vez de 10s de pase, 8s para ejecutar el pase Máximo 8 pases para anotar.	 <b>ALTO</b>		
<b>Observaciones:</b> Los jugadores se están adaptando a como efectuar cambios de dirección para ejecutar estos desplazamientos de corta distancia. Se recomienda para la siguiente práctica dar una mayor presión de juego.			

ULTIMATE		
	Objetivo: Aplicar los aprendizajes de desplazamiento en situaciones de juego	
	Duración de práctica: 2 horas	
	Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
	ENTRENAMIENTO 20	
18/08/24		
Recursos: Discos, frisbees y conos		
Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<p><b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.</p>	 <b>BAJO</b>	
<p><b>Calentamiento</b> Cada jugador con un frisbee, y se realiza diferentes ejercicios de atrapado de frisbee y lanzamiento de manera individual.</p> <p>Pases en pareja estático y en movimiento.</p>	 <b>MODERADO</b>	
<p><b>Trabajo Físico</b> 12 rondas, descanso de 3min posterior a la ronda 4 y 8. Realizar cortes o desplazamientos incorporando defensa</p> <p>Variante, 2 cortes consecutivos por el mismo jugador.</p>	 <b>MODERADO-ALTO</b>	
<p><b>Situación de Juego</b> 6vs6 Formación táctica de 2 manejadores y en "stack vertical". Realizar el flujo de pase por medio de los cortes practicados.</p>	 <b>ALTO</b>	
<p><b>Colectivo</b> 4vs4 en un espacio de 20x40m Equipos fuera, a los 2 puntos se cambia.</p>	 <b>ALTO</b>	
<p><b>Observaciones:</b> Al principio se veía bastante automatizado los desplazamientos, al incorporar la defensa los jugadores empezaron a analizar y efectuar sus cortes más inteligentemente. Donde me desplazo, cuando y como.</p>		



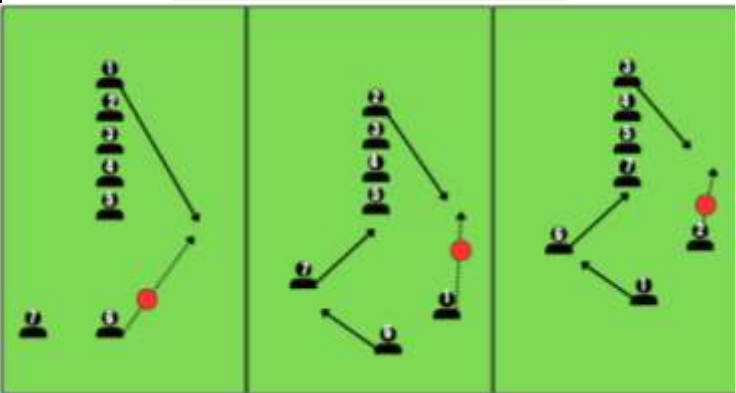

ULTIMATE		
	Objetivo: Ejecutar desplazamientos en espacios libres	
	Duración de práctica: 2 horas	
	Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
ENTRENAMIENTO 21		
22/08/24		
Recursos: Discos, frisbees y conos		
Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>	
<b>Calentamiento</b> Circuito Un circuito compuesto de 2 zonas, zona 1 ejercicios de activación corporal, zona 2, desplazamientos cortos en trote 10-12m.  Ejercicio de pases de frisbee en parejas	 <b>MODERADO</b>	
<b>Trabajo Físico</b> Se designa un espacio en forma de rombo, 3 jugadores se colocan en una esquina y una esquina queda libre. Una persona adyacente al espacio vacío tiene el frisbee y la otra persona adyacente se desplaza al espacio vacío para recibir el frisbee.	 <b>ALTO</b>	
<b>Situación de Juego- "pase de desahogo"</b> Jugador con frisbee y con marca, su compañero se ubica detrás de él y con su propia marca. La persona con frisbee se da vuelta para buscar la opción de pase de desahogo.  "pase de desahogo": pase de reseteo de juego con el fin de liberar la presión defensiva.	 <b>MODERADO</b>	
<b>Colectivo</b> 3vs3 en un espacio reducido de 10x25m.	 <b>ALTO</b>	
<b>Observaciones:</b> Los jugadores aún tienen cierta dificultad en cómo y dónde realizar los desplazamientos para alcanzar los espacios vacíos, el ejercicio del rombo sirvió para contemplar los cambios de dirección. Pero para el ejercicio de situación Juego, al ser en un contexto o momento de juego distinto a lo usual (estando en el "stack") los jugadores tenían complicaciones en cómo desplazarse.		

ULTIMATE		
	Objetivo: Ejecutar desplazamientos en espacios libres	
	Duración de práctica: 2 horas	
	Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
ENTRENAMIENTO 22		
24/08/24		
Recursos: Discos, frisbees y conos		
Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>	
<b>Calentamiento</b> 3 rondas de 3 vueltas. Circuito de pase y recepción Un grupo forma 2 filas dejando un espacio en medio de 12m y entre compañeros e fila 6m de distancia. El otro grupo forma una hilera. Este grupo con frisbee en mano realiza una serie de pases y recepción con cada jugador del primer grupo en un orden secuencial. Una vez que cada jugador del segundo grupo haya terminado la ronda, ambos grupos cambian de roles.	 <b>MODERADO</b>	
<b>Trabajo Físico</b> 5 rondas 20s cada ronda, 40s descanso Se forma cuadrados, se colocan 3 personas en cada lateral de la figura. 1 persona con el frisbee, realiza un pase a la lateral que está vacío y el compañero más cercano al espacio vacío se desplaza por el perímetro para atraparlo. Luego se continúa haciendo otro pase al espacio vacío hasta que se acabe el tiempo.	 <b>ALTO</b>	
<b>Situación Juego- pase de desahogo</b> Jugador con frisbee en una lateral de la cancha de juego con marca. Otro compañero se ubica atrás en una diagonal. La persona con el frisbee tiene la opción de pasarla en paralelo o atrás dependiendo de la decisión de su compañero.	 <b>MODERADO</b>	
<b>Colectivo</b> 5vs5 en un espacio de 20x50m	 <b>ALTO</b>	
<b>Observaciones:</b> Los jugadores tuvieron un arranque lento con respecto al desempeño esperado en los ejercicios. Tienen la tendencia de quedarse estáticos una vez que sueltan el frisbee. Se recomienda hacer trabajos que involucre el juego sin el frisbee.		

		ULTIMATE	
		Objetivo: Mejorar el "timing" de los pases	
		Duración de práctica: 2 horas	
		Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
		ENTRENAMIENTO 23	
		04/04/24	
Recursos: Discos, frisbees y conos			
Actividad	Intensidad	Ilustraciones	
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>	 	
<b>Calentamiento</b> Circuito Un circuito compuesto de 2 zonas, zona 1 ejercicios de activación corporal, zona 2, desplazamientos cortos en trote 10-12m.  Diversos ejercicios de auto pases y auto atrapados de manera individual. -lanzamiento elevado con 2 manos/ rotación del frisbee -Lanzamiento elevado con 1 mano/ rotación del frisbee -Lanzamiento elevado con 2 manos/ giros del frisbee	 <b>MODERADO</b>		
<b>Trabajo Físico</b> 3 rondas de 5 ejecuciones. Ejercicio de "cortes", realizando desplazamientos solamente en determinados espacios.	 <b>MODERADO</b>		
<b>Realidad de juego</b> 4vs4 en un espacio de 20 x 40m Con limitaciones de espacio de juego para cada jugador. 1 jugador solo puede desplazarse en una zona de anotación, 2 solo pueden jugar en la zona media y el otro solo en la otra zona de anotación. Cada cierto tiempo se cambia las posiciones de juego.	 <b>ALTO</b>		
<b>Colectivo-Juego</b> 3vs3 en un espacio de 10x25m	 <b>ALTO</b>		
<b>Observaciones</b> Los jugadores aún tienen la dificultad de finalizar con buenos pases hacia sus receptores, sin embargo, ya están logrando identificar los momentos oportunos de realizar la ejecución de pase. Se puede proceder en utilizar defensa u oposición para presentar un mayor reto en cumplir el objetivo.			



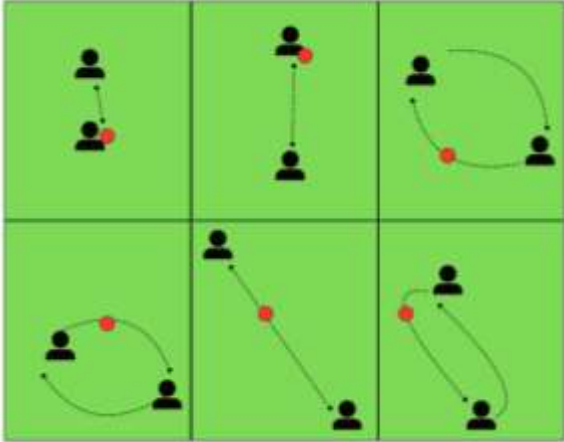

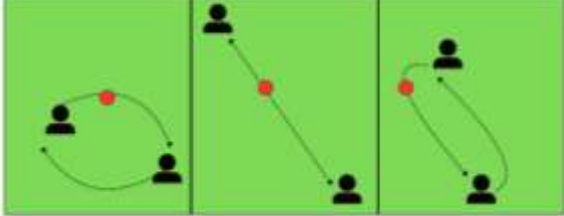






ULTIMATE		
	Objetivo: Mejorar la precisión de lanzamiento	
	Duración de práctica: 2 horas	
	Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
	<b>ENTRENAMIENTO 24</b>	
29/08/24		
Recursos: Discos, frisbees y conos		
Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>	
<b>Calentamiento</b> Secuencia de diferentes ejercicios de atrapado de frisbee de manera individual y luego en parejas. -Atrapado de "cocodrilo" -Atrapado de cangrejo por debajo de las rodillas -Atrapado de cangrejo por encima de los hombros -Atrapado de cangrejo a una mano por encima de la cabeza	 <b>MODERADO</b>	
<b>Trabajo Físico</b> En parejas se realizan pases a diferentes distancias, empezando de 5m, luego 10m y finalmente 15m. Cada pareja lanza 8 frisbees consecutivos y seguidamente la pareja lanza los 8 frisbees de manera consecutiva. 4 rondas por cada distancia.	 <b>MODERADO</b>	
<b>Situación de Juego</b> En grupos de 3 jugadores, un jugador realiza 8 lanzamientos mientras que los otros 2 se posicionan para recibir el frisbee. El jugador que va a recepcionar procura atraparlo mientras que el otro jugador intentara interceptarlo. Cada jugador entre sí, está a 10m de distancia	 <b>MODERADO</b>	
<b>Vuelta a la calma</b> Cada jugador lanza 10 frisbees hacia el objetivo establecido sin que los demás jugadores estando en una posición estacionaria los bloquee.	 <b>BAJO</b>	
<b>Observaciones</b> Los jugadores aún están teniendo complicaciones al lanzar el disco y que tenga la trayectoria que ellos pretendían que hiciera el disco. En presencia de defensa u oposición, se observa que hay una pérdida significativa de la estabilidad del cuerpo y de firmeza en el disco para ejecutar el lanzamiento.		








		ULTIMATE	
		Objetivo: Mejorar la efectividad de los desplazamientos hacia el frisbee	
		Duración de práctica: 2 horas	
		Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
		ENTRENAMIENTO 25	
		05/09/24	
Recursos: Discos, frisbees y conos			
Actividad	Intensidad	Ilustraciones	
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.			
<b>Calentamiento</b> Formando un círculo entre los jugadores, realizar diferentes desplazamientos en la figura formada por los jugadores. -desplazamiento lateral - En caballito -Carioca  Pases entre parejas			
<b>Trabajo Físico</b> Grupos de 4 jugadores. Ejercicio de desplazamiento para recibir el frisbee. 4 rondas de 8 desplazamientos.			
<b>Situación de Juego- Apertura de pase "cortador"</b> Jugadores en la posición ofensiva de "stack vertical". Se desplazan para recibir frisbee de los compañeros. Se comienza con un solo corte y se progresa hasta 3 cortes para ser opción de pase. "cortador": jugador ofensivo sin frisbee.			
<b>Juego-Colectivo</b> 5vs5 en un espacio de 25x60m			
<b>Observaciones</b> Con los aportes dados por parte del especialista Wasdi en cada uno de los ejercicios permitió una mejor aplicación de los ejercicios, ya que comprendían el por qué y para qué de los movimientos que se esperaban realizar.			

		ULTIMATE	
		Objetivo: Mejorar la recepción de los pases en presencia de fatiga	
		Duración de práctica: 2 horas	
		Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
		ENTRENAMIENTO 26	
		07/09/24	
		Recursos: Discos, frisbees y conos	
Actividad	Intensidad	Ilustraciones	
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>		
<b>Calentamiento</b> Trote continuo en distancias de 20m con la inclusión de diversos desplazamientos en el recorrido (desplantes, brincos, sentadillas...)  Pases en parejas con diferentes formas de lanzamiento.	 <b>MODERADO</b>		
<b>Trabajo Físico</b> 3 rondas de 4 vueltas. En un rectángulo de 20m de largo y 10m de ancho. Recorrer el perímetro a tiempos determinados.	 <b>ALTO</b>		
<b>Situación de Juego-</b> “progresión de stack vertical” Iniciando con la posición táctica de “stack vertical” se ejecuta el avance ofensivo continuo.	 <b>MODERADO</b>		
<b>Juego “Mini”</b> 3vs3 en un espacio de 10x25m	 <b>ALTO</b>		
<b>Observaciones</b> Para este entrenamiento se planteó poner a los jugadores en una posición donde estuvieran fatigados para reforzar la estabilidad de ejecución en el lanzamiento y la recepción, se enfocó más en la recepción y los jugadores cumplieron de manera satisfactoria la tarea, que se vio reflejado en el juego del “mini”.		 <b>95%</b>	

ULTIMATE		
	Objetivo: Mejorar la lectura del frisbee en distancias largas	
	Duración de práctica: 2 horas	
	Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
	ENTRENAMIENTO 27	
08/09/24		
Recursos: Discos, frisbees y conos		
Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>	
<b>Calentamiento</b> Secuencia de diferentes ejercicios de atrapado de frisbee de manera individual y luego en parejas. Ejercicio de lanzamiento, seguido de un desplazamiento del compañero. Ejercicio de pase con defensa al lanzador	 <b>MODERADO</b>	
<b>Trabajo Físico</b> 4 rondas de 8 desplazamientos por jugador Desplazamientos a largas (35-45m) distancias para recibir disco. Ronda 1 y 2 sin defensa. Ronda 3 y 4 con defensa	 <b>ALTO</b>	
<b>Realidad de juego</b> 3 vs 3 en un espacio de 20x70m Con la condicionante de al menos 1 pase largo	 <b>ALTO</b>	
<b>Juego-Colectivo</b> 5 vs 5 en un espacio de 30x80m	 <b>ALTO</b>	
<b>Observaciones</b> Debido al día, tuvimos unos cuantos inconvenientes con el uso del espacio de entrenamiento, debido a los diferentes eventos que se estaban dando en este día. Se tuvo que ajustar los momentos del entrenamiento.		

ULTIMATE		
	Objetivo: Aplicar juegos defensivos en zona	
	Duración de práctica: 2 horas	
	Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
	ENTRENAMIENTO 28	
Recursos: Discos, frisbees y conos		12/09/24
Actividad	Intensidad	Ilustraciones
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>	
<b>Calentamiento</b> Trote continuo en distancias de 14m con la inclusión de diversos desplazamientos en el recorrido (desplantes, brincos, sentadillas...)  Circuito (4 rondas) de desplazamientos al medio (15-30m) y al cercano (5-10m) de manera continua (2 medios y 2 cercanos). En el cual en 2 desplazamientos de los 4 el jugador recibe un pase	 <b>MODERADO</b>	
<b>Trabajo Físico</b> Zona de juego de 24m de ancho y 10m de largo. 1 atacante vs 2 defensas. La defensa marca en zona y el atacante se desplaza en el espacio. 10 cortes del atacante (con o sin éxito) y se termina.	 <b>ALTO</b>	
<b>Situación de Juego- marcaje en zona al lado abierto</b> La defensa cubre zonas específicas del lado abierto o bien donde se le facilita al rival lanzar el frisbee.	 <b>ALTO</b>	
<b>Juego-Colectivo</b> 3 vs 3 en un espacio reducido de 15x25m	 <b>ALTO</b>	
<b>Observaciones:</b> En este entrenamiento se empezó a incorporar jugadas tácticas en defensa. Los jugadores tuvieron una excelente comprensión del objetivo defensivo, sin embargo, en la ejecución se observó múltiples fallos defensivos. Estos errores se visualizan por la falta de coordinación entre los defensas y la falta de posicionamiento en las diferentes zonas de juego.		

		ULTIMATE	
		Objetivo: Aplicar la variedad de lanzamientos en el juego	
		Duración de práctica: 2 horas	
		Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos	
		ENTRENAMIENTO 29	
		14/09/24	
		Recursos: Discos, frisbees y conos	
Actividad	Intensidad	Ilustraciones	
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>		
<b>Calentamiento</b> Trote continuo en distancias de 20m con la inclusión de diversos desplazamientos en el recorrido (desplantes, brincos, sentadillas...)	 <b>BAJO</b>		
<b>Trabajo Físico</b> Ejercicios en parejas de pases del frisbee a diferentes distancias y desplazamientos variados.	 <b>ALTO</b>		
<b>Situación de Juego</b> Ejecución de jugadas hacia el lado "abierto" (espacio libre) y el lado cerrado (espacio bloqueado)	 <b>ALTO</b>		
<b>Vuelta a la calma</b> Lanzamientos en parejas	 <b>BAJO</b>		
<b>Observaciones:</b> Los jugadores tienen un entendimiento de la ventaja en ejecutar diferentes lanzamientos como "manejadores", y en esta práctica han estado recurriendo a esa variedad de opciones de lanzamiento. Todavía se requiere de abarcar otros aspectos necesarios para que este objetivo sea un éxito y es la coordinación con el "cortador" con quien se desea realizar el pase y la ejecución del lanzamiento.			

		ULTIMATE	
	Objetivo: Aplicar la secuencia táctica "dump y swing"		
	Duración de práctica: 2 horas		
	Tiempo de planificación: 1 hora 30 minutos		
	ENTRENAMIENTO 30		15/09/24
Recursos: Discos, frisbees y conos			
Actividad	Intensidad	Ilustraciones	
<b>Movilidad Articular</b> Realizar el rango de movimiento para cada articulación del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Dando un mayor énfasis a las articulaciones de los hombros, extremidades superiores y cadera.	 <b>BAJO</b>		
<b>Calentamiento</b> Secuencia de diferentes ejercicios de atrapado de disco de manera individual y luego en parejas.  Ejercicio de lanzamiento, seguido de un desplazamiento del compañero.	 <b>MODERADO</b>		
<b>Situación de Juego-Dump y swing</b> Aplicación de la jugada táctica por partes: "Dump" -Sin defensa -con defensa pasiva -con defensa activa "Dump y swing" -Con defensa pasiva -con defensa activa	 <b>MODERADO</b>		
<b>Colectivo</b> 4 vs 4  Condicionante: tener al menos un jugador de la ofensiva en posición para ejecutar la posible jugada de "dump y swing".	 <b>ALTO</b>		
<b>Observaciones:</b> Para este entrenamiento en particular, aunque se llegó en acuerdo con el cuerpo técnico. Desde mi punto de vista, realizar ejercicios analíticos o situaciones de juego con gran duración de tiempo, se vuelve bastante mecánico y cerrado a la libertad de juego. Se puede decir que los jugadores captaron con claridad la jugada táctica, pero cuando se aplica en el juego (colectivo) al principio hubo dificultades ya que no se presentaba tal como se practicó la jugada para ejecutarla.			

### Anexo 3

#### Observaciones

##### Observación-Análisis 1

El equipo llega a participar en su primer torneo oficial, siendo uno de los clubes más recientes en formarse en *Ultimate* costarricense. En este primer juego se pudo valorar diferentes aspectos tanto físico como técnico del equipo.

El equipo finaliza su primer partido con una derrota. Desde la primera anotación del equipo rival hasta finalizar el partido, el equipo estuvo por debajo en el marcador general sin poder estar en el liderazgo, ni siquiera empatar el marcador. La primera mitad del juego, el marcador estuvo en todo momento con una diferencia de 1 o 2 puntos, cuya diferencia en el *Ultimate* es mínima, ya que en cuestión de 3-4 minutos es posible y normal realizar 2 anotaciones consecutivas. Sin embargo, con el inicio de la segunda mitad hasta el final del juego, esa diferencia estuvo en aumento, haciendo el objetivo del equipo de obtener el gane cada vez más difícil.

Desde un punto de vista físico, el desempeño del equipo estuvo en desigualdad con respecto al equipo rival. Aspectos como la agilidad y la resistencia llegaban a ser aspectos notables comparando ambos equipos, siendo los rivales superiores a lo largo del juego. El equipo, al tener mayor número de jugadores y, por ende, menos desgaste físico en general, llegaba a compensar el rendimiento del contrario. Pero llegando a los minutos finales del juego, a pesar de presentar más jugadores, ya la condición física no daba abasto para estar ritmo de los demás.

Por otro lado, observando el aspecto técnico. Durante el juego, se evidenciaron numerosos errores no forzados por parte del equipo, donde se perdió la posesión del frisbee debido a mala ejecución de lanzamiento o de una gestoforma poco eficaz al recibir el frisbee y consecuentemente caer al suelo. Aunque el factor del viento influyó en esta pérdida del juego ofensivo, sin duda refleja la importancia de reforzar y mejorar la técnica tanto del lanzamiento y recepción como también la capacidad de tener una buena lectura de la trayectoria de vuelo del frisbee.

### Observación-Análisis 2

En esta segunda fecha del torneo, el equipo de *Jaguares* siendo reconocido con el gran número de jugadores destacados a nivel individual, llegaron a jugar el partido con un roster limitado, en otras palabras, pocos jugadores para desempeñar en condiciones óptimas el partido.

El equipo termina la jornada del día con el partido siendo victoriosos, después de un sin cesar de transición de juego de ofensiva a defensiva y viceversa. Siendo el equipo rival en ventaja por la cantidad de jugadores a disposición en el partido. Era crucial que *Jaguares* tuviera un juego sencillo y eficaz para anotar puntos. Por otro lado, evitar a la medida de lo posible jugadas forzadas.

El equipo en una generalidad se dio una buena aplicación de sus aptitudes físicas en el juego. Pero al ser el rival igualmente experimentado en el deporte, hizo que el juego fuera exigente a nivel físico. Los jugadores de *Jaguares* ejecutaban sus desplazamientos adecuadamente, aplicando la agilidad apropiadamente, pero los rivales también poseían una buena capacidad de aplicación de esta misma aptitud física. En la primera mitad del juego, era notable ver a los jugadores en constante movimiento y ejecutando múltiples cambios de velocidades y de dirección, pero para la segunda mitad, esta intensidad de juego bajó drásticamente, donde el número de desplazamientos disminuía y la velocidad era significativamente menor.

Por lo que se mencionó previamente, el aspecto técnico tuvo un papel de gran importancia, para asegurar el gane del partido. Siempre se observó una constancia en la buena ejecución de los lanzamientos, especialmente en distancias cortas (20m o menos) y la recepción en su mayoría de los casos ejecutados exitosamente. El momento determinante en el aspecto técnico se observó en el flujo del juego de la segunda mitad, donde se recurrió a lanzamientos de larga distancia (40m o más). Varios de los puntos obtenidos fueron debido a jugadas de estos largos lanzamientos, pero también fueron la causa de muchos momentos de pérdida de posesión del frisbee

### Observación-Análisis 3

En el juego ofensivo su posición de mayor frecuencia es estando en el “*stack*”. El opta ser la tercera o inclusive cuarta opción de pase. Cuando toma la decisión de cortar, es cuando visualiza el espacio vacío (usualmente cercano al manejador) y ejecuta un desplazamiento diagonal a su objetivo, si sabe realizar corte en “L” u otros tipos de cambio de dirección, pero su tendencia principal es un corte directo en diagonal.

Demuestra un excelente dominio del frisbee para recibir, es capaz de continuar la carrera y atrapar el frisbee. Donde se le presenta una ligera dificultad es cuando corre a espaldas del frisbee y en la misma dirección, ya que no tiene visibilidad completa del frisbee.

Del lado defensivo, por el rival que tuvo, optó por una marca el cual negaba la posibilidad de pases largos. Por lo que, dejaba gran apertura para que su rival recibiera en distancias cortas o cercano al manejador. Aunque su marca era de estilo “flotado”, su rival en sus cortes cercano al manejador, la reacción del jugador era tardío y frecuentemente su cobertura cuando ya el contrincante tenía el frisbee era distante.

**Notas: Se recomienda trabajar ejercicios de coordinaciones y cambios de ritmo. Para mejorar los arranques, aceleraciones y desaceleraciones. No solo para presionar más al rival en defensa sino, Tener mayor bagaje de opciones de cortar eficazmente en ofensiva y facilitar las carreras hacia el frisbee.**

#### Observación-Análisis 4

El equipo de *Jaguares* se enfrentó contra el equipo líder en la tabla de posiciones del torneo. Para este partido, el equipo llegó a tener una derrota ante los líderes. Este equipo a pesar de tener un número de jugadores razonables (11) para no verse afectados en gran manera la fatiga acumulada a lo largo del partido, no llegaron a igualar la intensidad de juego del contrario.

Uno de los aspectos que fueron evidentes del equipo de *Jaguares* se dio en las jugadas ofensivas, donde se presentó en múltiples ocasiones la falta de comunicación entre el *manejador* y el *cortador*. Momentos donde el jugador con el frisbee indicó una opción de lanzamiento, pero sus compañeros no se percataban de la indicación y actuaban a destiempo. En otras ocasiones los jugadores sin el frisbee se desplazaban a espacios libres, sin embargo, no se aseguraron de tener la atención de su compañero con el frisbee, terminando en una oportunidad de progresión fallida. Por otro lado, otras de las debilidades mostradas del equipo jugando a la ofensiva fue, que en ocasiones la *línea* de juego (los jugadores en campo) carecían de *manejadores* hábiles para permitir la progresión de juego. Esto como consecuencia, no solo el progreso era casi nulo, sino que constantemente se perdía la ofensiva y los jugadores tenían que rápidamente transicionar a la defensiva.

Con respecto al juego defensivo, llegaron a emplear adecuadamente la tarea, a pesar de terminar recibiendo varios puntos en contra. Como se mencionó antes, era frecuente el juego defensivo, llegando a permitir bastantes oportunidades de anotación para los rivales. Cada jugador anulaba eficazmente las opciones de pase y progresión del rival, haciendo que el equipo contrario se demorara más de lo idóneo para avanzar o en los peores casos, anotar. En muy pocas ocasiones, permitieron que se lograra pases largos (40m o más) la mayoría fueron pases cortos (20m o menos) e inclusive pases hacia atrás, es decir, retrocediendo.

Finalmente, con aspectos técnicos del deporte. Los desplazamientos nuevamente se ejecutaban correctamente, donde llegaban a librarse del rival para estar libre, pero como se dijo antes, por falta de comunicación no se llegaba a concretar los pases. Para los jugadores menos experimentados, en el momento de tomar el rol de *manejador* presentaron grandes dificultades para realizar un adecuado lanzamiento en miras al avance ofensivo. Con rivales como los que se enfrentaron este equipo, se requería de mayor precisión y control de velocidad de vuelo del frisbee. Cuyo aspecto, les llegó a perjudicar, ya que los lanzamientos terminaban siendo no alcanzados para los compañeros o desviados por el contrario.

Observación-Análisis 5

VOLCANES RED HORSES

Asistencia: Pablo		Gol: Anali		_1_:0_		Asistencia: Byron		Gol: Rafa		_3_:2_	
6	8	5	/				/				
D	D	G	/				/				
P	0	3	/				5	/			
	D	D	/				G	/			
					04:32						0:49

Asistencia: Mikito		Gol: Eduardo		_1_:1_		Asistencia:		Gol:		_4_:2_	
P	/						5	/			
	/						G	/			
	7	/						/			
	G	/						/			
					0:29						0:26

Asistencia:		Gol:		_2_:1_		Asistencia: Mikito		Gol: Cone		_4_:3_	
	5	/						/			
	G	/						/			
P	/	/					12	/			
							G	/			
					0:28						1:05

Asistencia: Pablo		Gol: Gabo		_3_:1_		Asistencia: Greg		Gol: Pablo		_5_:3_	
P	1	/					9	/			
	G	/					D	G	/		
	2	/						8	/		
	D	/						D	/		
					1:04						4:12



**VOLCANES** **RED HORSES**

Asistencia: Bryan      Gol: Anali      7 : 10      Asistencia: Anthony      Gol: Mikito      8 : 13

6	/			5	4	/	<b>FINAL DE JUEGO</b>
G	/			D	D	/	
P	/			3	1	/	
/	/			D	G	/	

1:26

Asistencia: Pablo      Gol: Santi      8 : 10      Asistencia:      Gol:        :  

P	2	/					
	G	/					
	4	/					
	D	/					

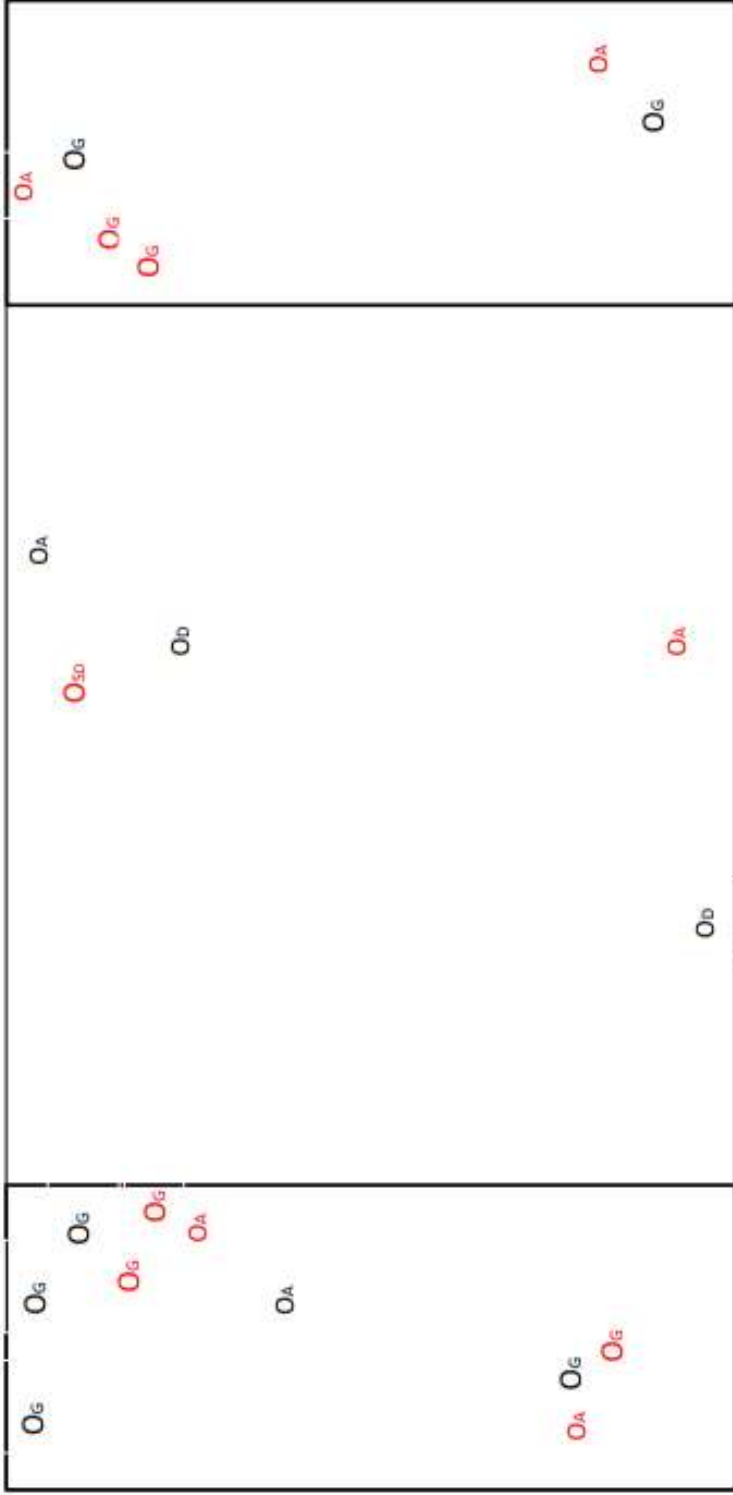
2:21

Asistencia: Mikito      Gol: Josue      8 : 11      Asistencia:      Gol:        :  

P	/						
	/						
	6	/					
	G	/					

Asistencia: Byron      Gol: Anthony      8 : 12      Asistencia:      Gol:        :  

3	/						
	D	/					
P	3	/					
	G	/					



Nombre de Equipo: **VOLCANES**

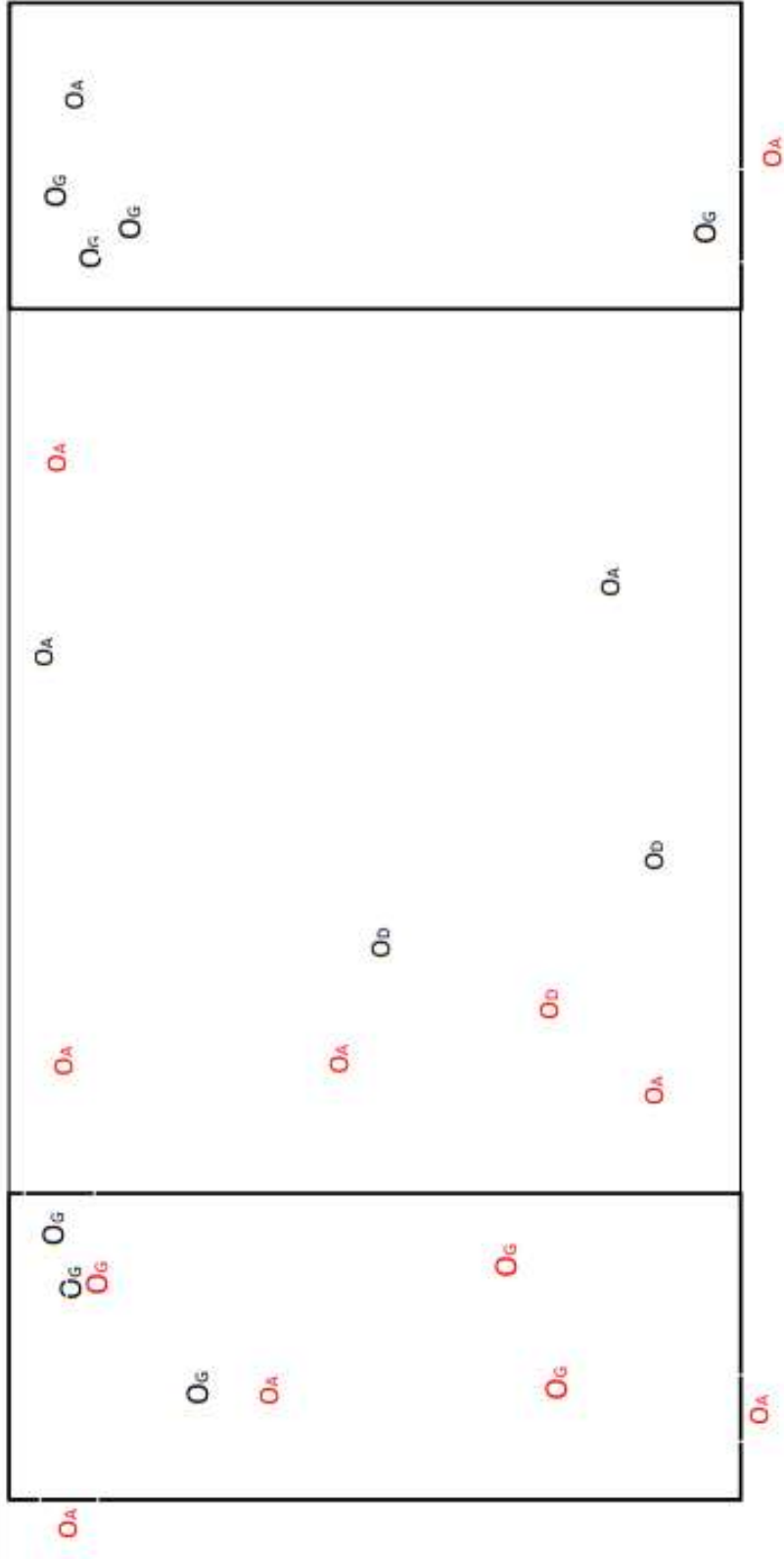
Cantidad de Discos caídos: **6**

Cantidad de Discos en gol: **5**

Nombre de Equipo: **RED HORSES**

Cantidad de Discos caídos: **4**

Cantidad de Discos en gol: **6**



Nombre de Equipo: **VOLCANES**

Cantidad de Discos caídos: **7**

Cantidad de Discos en gol: **3**

Nombre de Equipo: **RED HORSES**

Cantidad de Discos caídos: **5**

Cantidad de Discos en gol: **7**

#### Observación-Análisis 6

En esta observación, se tuvo la oportunidad de tener la colaboración de un entrenador colombiano reconocido a nivel internacional. Su nombre es Wasdi Grimaldo, y con el para este día de entrenamiento, se llegó a la conclusión que el desarrollo del entrenamiento fuese enfocado en conceptos fundamentales de juego. Para ser más específicos, que los ejercicios permitieran a los jugadores intuir en encontrar los espacios libres, experimentar diferentes tipos de lanzamiento considerados óptimos en el momento de la jugada (en la ofensiva).

Una vez llegado a un acuerdo con el día de práctica. Las siguientes anotaciones describen el despeño general de los jugadores, al realizar los ejercicios dirigidos por Wasdi.

Para cada uno de los ejercicios los jugadores expresaron el entendimiento de los objetivos esperados y la comprensión de la dinámica de los ejercicios. Sin embargo, en la ejecución, se observó una dificultad en llevar a cabo los objetivos esperados. Esta dificultad se presentaba cuando los jugadores, no encontraban una solución al obstáculo o impedimento dentro de la actividad y llegaban a un bloqueo mental, consecuentemente un desorden en su ejecución de juego.

Debido a lo anterior, se ha tenido que nivelar la exigencia de los ejercicios de acuerdo a la capacidad del grupo de jugadores. Además, numerosas pausas para realimentar el desempeño del grupo.

A pesar de las complicaciones, en términos de aptitud física, cada uno de los ejercicios se llevaron a cabo en la magnitud ideal para que los jugadores tuvieran el estímulo adecuado para trabajar tanto la agilidad y la resistencia, sin sacrificar el enfoque del objetivo de los ejercicios. Para el aspecto técnico, es donde se vio diversos momentos donde la carencia de este llegó a ser razones principales de no desempeñar los ejercicios en sus condiciones óptimas.

## Observación- Análisis 7

### Partido 1

#### Observación

Un partido igualado en todo el transcurso del juego. Ambos equipos con un perfil atlético similar, es decir, las cualidades físicas de velocidad, agilidad y fuerza se vieron equiparados. Por otro lado, con respecto a la resistencia, hubo una leve diferencia que fue notable identificar en los últimos 15min del partido, donde el equipo rival estaba en una postura superior en esta cualidad física.

El juego del equipo se basó en pases de distancia media y larga, ya que los pases cortos resultaban en pérdida de posesión del frisbee, debido a errores forzados como marcaje del rival denegando pases de esa distancia. Por lo que, los jugadores optaron por pases con mayor distancia que estaban fuera de la cobertura del rival. Cuya táctica se aplicó exitosamente tomando como factor determinante la facilidad de los manejadores de realizar dichos pases.

#### Opinión de jugador

A pesar del incidente que tuvo en medio del partido con la rodilla que tuvo que reposar por unos minutos, el jugador se sintió capaz al igualar el nivel de exigencia físico de sus rivales e inclusive superior en ciertos momentos del juego. Expresa que, en la ofensiva, logró desmarcarse de su rival directo por medio de “breaks” (cambios de ritmo) sin la necesidad de optar realizar carreras largas. Donde el jugador tuvo mayor dificultad es el momento de tener el frisbee y dar continuidad a la ofensiva, ya que no lograba tener opciones de pase claros debido a que sus compañeros no eran decisivos en sus cortes o cortes mal ejecutados.

### Partido 2

#### Observación

Desde un inicio el equipo rival demostró un juego superior, Especialmente cuando el equipo contrario realizaba su defensa, optaron por una defensa en zona y no personal. El equipo realizaba varios intentos en romper la defensa zonal, ya sea realizando cortes en diferentes espacios de juego o buscando diferentes puntos de arranque para avanzar en la ofensiva del frisbee.

El equipo tenía una clara desventaja en velocidad, específicamente con las chicas donde esa cualidad física estaba marcada, y para defender, se veían superados en carreras de más de 10m. Este aspecto estuvo muy presente en la primera mitad del juego.

#### Opinión de jugador

No conocer el rival fue un aspecto que influyó con el marcador final del partido. Durante la primera mitad del partido gran parte del juego era descubrir el estilo de juego colectivo e individual de los demás. Donde ese proceso se vieron perjudicados el equipo y el rival logró concretar la mayoría de los puntos. Una vez que ya el equipo logra nivelar el estilo de juego del contrincante, se pudo frenar en gran medida el impulso de su juego. Sin embargo, con la amplia brecha en puntaje que se había permitido en esa primera mitad, no se pudo reducir la diferencia de puntos, aspecto que costó el resultado del partido.

### Partido 3

#### Observación

Un partido de principio a fin de punto tras punto. Ambos equipos al ser anotados, consecuentemente respondían con un punto a favor. Los jugadores costarricenses encontraron la oportunidad de sacar provecho en pases de media distancia. Ya que, el otro equipo se especializaba con una defensa evitando pases de corta distancia, dejando abierto opciones de pases en distancias más lejanas. Aunque si es importante recalcar como el equipo perdía control de este método de ataque, porque querían lograr estos pases en cuestión de segundos; por lo que, era común evidenciar errores no forzados como pases imprecisos o del todo la técnica del pase no fue adecuada y no llegaba cercano al receptor. A nivel defensivo, fueron bastante diligentes al no permitir pases claves o significativos en el avance del contrincante, el rival demoraba su tiempo para obtener sus puntos en comparación al otro, pero por el buen control de los rivales del frisbee, mantenía posesión del frisbee hasta llegar a anotar.

## Observación-Análisis 8

### Partido 4

#### Observación

En la primera mitad del juego ambos equipos se encontraban en similares condiciones de rendimiento físico. El equipo tenía la ventaja de juego ya que lograban llegar a la zona de anotación con mayor frecuencia. Pero desafortunadamente no lograban concretar el punto a favor, situaciones como falta de control de frisbee para recepcionar o pases apresurados fueron frecuentes causas de no obtener el punto.

Para los minutos finales de la primera mitad y el resto de la segunda mitad de juego, el equipo rival tomó ventaja de su preparación física, resaltando principalmente la velocidad y resistencia, lograron dar la vuelta al marcador y ganar el partido. Aunque el equipo se plantaba eficazmente en la defensa, por estos factores de condición física fueron superados.

#### Opinión de jugador

Una demanda física muy alta, era notable lo preparados que estaban a nivel físico para un partido de *ultimate*. Fue un desgaste bastante significativo, tenía que presionar a los oponentes en todo momento. Y cuando era del lado ofensivo, era necesario jugar mucho más inteligente y no optar por ganar en superioridad física. Realizar cortes en momentos claros y comunicación clara con los compañeros. Cuando se tenía posesión del frisbee, gracias a la experiencia acumulada en una perspectiva técnica se pudo compensar con respecto a la presión del rival directo y su atributo en condición física.

### Partido 5

#### Observación

El factor clave en este partido fue la resistencia a la fatiga acumulada por los partidos anteriores. Aunque ambos equipos demostraron una intensidad de juego drásticamente menor a lo que se ha visto en los primeros juegos, el equipo rival se mantenía por encima en rendimiento físico. Fueron capaces de mantener el ritmo defensivo y ofensivo. Por otro lado, los jugadores costarricenses estuvieron perjudicados no solo en su rendimiento físico, ya que esa fatiga se vio reflejada en la calidad de ejecución en las diferentes técnicas deportivas con el frisbee. El lanzamiento del frisbee con menor precisión y potencia, falta de control y manipulación del frisbee en su fase aérea (pobre rotación de frisbee) y, además para recepcionar el frisbee se optaba el uso de una mano en vez de dos manos.

#### Opinión de jugador

Realmente la fatiga afectó los tiros del frisbee, y el manejo en general de la misma. El rival fue muy rápido y exigía mucho para poder mantener el ritmo. Para compensar esa deficiencia en rendimiento físico se optó por la alternativa de posicionarse en espacios cruciales donde no sería sencillo que el rival obtuviera el frisbee, en otras palabras, en vez de una presión total hacia el oponente, bloquear la mayor cantidad de posibles pases. Un punto que considera importante de mejorar, fue el estar consciente del cansancio del momento y cuando se esté jugando, tener en cuenta ese aspecto y ajustar el estilo de juego para no disminuir aún más la capacidad física.

## Partido 6

### Observación

El rival con su amplia experiencia de juego como equipo, es decir, su juego táctico marcó la diferencia para salir victorioso en el juego. El equipo costarricense optó por una defensa de marca personal, pero con las diferentes transiciones de juego ofensivo del rival, rompieron la defensa personal.

En el momento de atacar, había buena posesión de frisbee. Pero el equipo no fue capaz de realizar un avance de frisbee efectivo, y más bien el frisbee se quedaba en transición entre los manejadores de manera horizontal (amplitud) y había muy poca progresión (profundidad) y consecuentemente en un punto dado perder la posesión del frisbee.

Opinión de jugador: Se estuvo gran parte del juego defendiendo y muy poco en la parte ofensiva, cuando se tenía el frisbee no se lograba avanzar más de la mitad de la cancha y cuando se perdía el frisbee, el rival ya tenía a uno o dos pases para poder anotar. Esa situación costó mucho el esfuerzo físico en intentar que no anotasen.

## Observación-análisis 9

Técnica	Con éxito	Sin éxito	Total de intentos
Lanzamiento	15	5	20
Recepción	15	1	16
Cortes	5	5	10
Salidas	3	12	15
Cobertura	18	2	20

Presenta gran dificultad de realizar cambios de dirección en un lapso corto, tiende a realizar leves pausas (más de lo requerido) antes de cambiar de desplazamiento. También sucede en los cambios de ritmo (de lento a rápido y rápido a lento), la transición en sus cambios es tardío y en facetas de fatiga o cansancio este aspecto casi no se presenta y solo aplica un tipo de ritmo.

En la ofensiva, el optaba ser manejador y se posicionaba de tal manera para desahogar la presión defensiva. Esto se ve reflejado por la poca cantidad de cortes realizados y en lanzamiento y recepción una cantidad mayor a los cortes. En las ocasiones que estaba en el “stack”, por lo que se mencionó anteriormente, los cortes carecían de eficacia en cuanto a aceleración, desaceleración y cambios de dirección (la sensibilidad en las rodillas puede ser un factor importante a esto).

En el momento de tener el frisbee, el jugador presenta una excelente mecánica de tiro que excede al jugador promedio de ultimate en Costa Rica. Pases estables, firmes y fáciles de atrapar para sus compañeros. Esto anterior se aplica en distancias cortas (15m o menos) y medias (15 a 40m), en distancias largas aún se presenta la misma estabilidad, fuerza y firmeza al soltar el frisbee, la deficiencia se encuentra en la precisión del espacio y principalmente el tiempo para que su receptor atrape el frisbee (“Timing”).

## Observación-Análisis 10

Técnica	Con Exitoso	Sin Éxito	Total
Lanzamiento	6	2	8
Recepción	8	1	9
Cortes	10	3	13
Salidas	13	12	25
Cobertura	11	2	13

Para este juego, su principal rival directo tanto en ofensa como defensa fue contra Pablo (Capitán de Volcanes). El jugador, a pesar de ser rápido, en aceleración y velocidad, se enfrentó contra un oponente de similar cualidad de rapidez. Lo más resaltante en la estadística, es la cantidad de salidas realizadas, esto se debe principalmente que el equipo con quien el jugador estaba participando, se presentaba mucho tiempo jugando en defensa. En este juego estando en la defensa optó una marca cercana para anular, ya sean cortes de su rival al cercano o al lejano del frisbee. Este tipo de marca genera una mayor presión al rival donde se le puede dificultar su desplazamiento para recibir el frisbee. Aunque, por virtud de su oponente, aun lograba romper esa marca cercana y ganar distancia para recibir el frisbee (solo 1 salida fue hacia al lejano y con exitoso para el rival).

Por otro lado, a pesar de recibir el frisbee el oponente, el jugador prácticamente al instante estaba encima para realizar la cobertura, donde solo en 2 ocasiones esa cobertura fue rota. Del lado ofensivo, el jugador con sus desplazamientos repentinos en la mayoría de las ocasiones lograba la apertura necesaria para ser opción de pase. Esto se atribuye al cambio de ritmo abrupto sea estando estático y rápidamente acelerar hacia el espacio deseado como en un trote lento, seguido a una finta y finalmente la aceleración explosiva del jugador. Posteriormente, en los momentos que recibía el frisbee, el jugador opta atrapar el frisbee con 2 y en otras ocasiones con 1 mano. Al ser pocas ocasiones que se recibió el frisbee aún no se puede determinar con certeza los aspectos que determinen el hábito del jugador cuando recibe con 1 o 2 manos. Pero una suposición puede ser a la fatiga acumulada, no solo por el juego sino por los juegos que participó previo al que se analizó, que frisbee fuera de su cuerpo optaba a 1 mano.

Por último, sus lanzamientos se caracterizan por la excelente estabilidad del frisbee en vuelo y las trayectoria-velocidad que realiza, frisbee sale de las manos cercano al suelo (en línea o por debajo de la rodilla) y si eleva repentinamente, la salida del frisbee es veloz, pero a mitad de camino (según al objetivo deseado a llegar) reduce la velocidad y se mantiene hasta alcanzar al receptor para ser atrapado con facilidad.

**Nota: El juego tuvo una duración de 20min, y de esos 20min se empezó a observar a partir del minuto 4, es decir se observó 16min al jugador.**

## Observación-Análisis 11

Técnica	Con Exitoso	Sin Éxito	Total
Lanzamiento	13	2	15
Recepción	6	1	7
Cortes	2	3	5
Salidas	6	15	21
Cobertura	9	6	15

Este jugador tiene un alto dominio del lanzamiento, como se evidencia en la tabla, de los 15 intentos de lanzamiento, 13 fueron ejecutados con éxito. Con seguridad y buena precisión, realiza los lanzamientos a distancias donde percibe que va haber una alta posibilidad de éxito en que su compañero vaya a recepcionar el frisbee. En pocas ocasiones, este jugador ha hecho lanzamientos de distancias mayores a 30m.

La posición que asumió en el partido, fue de manejador. Por esta razón, es que tanto el número de cortes y recepciones son bajos. Además, para este juego, tuvo pocos momentos de participación con el frisbee, es decir, no había una iniciativa constante de buscar espacios para recibir el frisbee. Una de las posibles causas de esta consecuencia puede ser por la falta de condición física. El jugador en múltiples momentos del juego, recurría a caminar y no tanto a correr, acción que no permitió estar tan involucrado en el juego.

Por último, la tabla se puede ver un alto número de salidas, con un total de veintiuna salidas, siendo 15 de ellas sin éxito. Este resultado, sucedió principalmente por la gran diferencia en velocidad y la resistencia para ejecutarlas continuamente. Como se llegó a concluir anteriormente, la condición física del jugador no fue óptima para cumplir tal tarea de anular las salidas de su rival.

## Observación-Análisis 12

Técnica	Con Exitoso	Sin Éxito	Total
Lanzamiento	23	4	27
Recepción	20	1	21
Cortes	16	7	23
Salidas	1	20	21
Cobertura	4	10	14

En el juego ofensivo, este jugador fue una pieza clave para dar continuidad y progresión del frisbee hacia la zona de anotación. Aunque su rol principal fue de *cortador*, el registro de cortes con veintiuno en total y dieciséis hechos con éxito, son números por encima del jugador promedio en Costa Rica. Este jugador tuvo un juego rápido ofensivamente, no solo en cuestión de velocidad per se, sino también en la toma de decisiones jugada tras jugada. Corría para recibir el frisbee, luego se posicionaba listo para continuar el juego con un lanzamiento y finalmente con casi inmediata reacción, regresar nuevamente a la jugada para buscar ser opción de pase.

En contraste, jugando a la defensiva, este jugador según a la tabla, las *salidas* y *coberturas* demostraron un desempeño deficiente. Se tiene en duda la causa de estos números desfavorables en comparación a sus números en el juego ofensivo. Una de las posibles causas es la carencia de resistencia para mantener un ritmo tan alto como presentó este jugador en la ofensiva y replicarlo en la defensiva. Otra posible causa a estos resultados es por su falta de iniciativa del juego defensivo y compromiso de cumplir su papel de anular su rival recibir el frisbee y dificultar los pases. Por último, otra causa puede recaer en su falta decisión táctica, es decir, no logró posicionarse estratégicamente para tener un mayor éxito en su juego defensivo.

## Observación-Análisis 13

Técnica	Con Exitoso	Sin Éxito	Total
Lanzamiento	16	6	22
Recepción	13	0	13
Cortes	8	2	10
Salidas	4	11	15
Cobertura	9	0	9

Es un jugador que demostró un juego tranquilo y seguro. Cada lanzamiento realizado fue premeditado, cada uno de ellos siendo uno o uno de las mejores opciones de lanzamiento. Esto porque cada lanzamiento ejecutado, su compañero tuvo poca presión de ser arrebatado el frisbee. Además, estos lanzamientos progresaban hacia la zona de gol. Este juego hecho por el jugador también se vio reflejado en sus recepciones. Cada uno de las recepciones, su técnica era limpia, sin ninguna torpeza. No importa en qué dirección iba el frisbee hacia él, sea cercano a su cuerpo o lejano, cada recepción con la adecuada ejecución.

Para los *cortes* y *salidas*, se resalta más allá de los números mostrados en la tabla, que prácticamente sus desplazamientos de gran velocidad, eran de distancias de 10m o menos. Cuando el jugador estaba en ofensiva, este buscaba la manera de acortar esa distancia (trotando o caminando) entre él y el frisbee a ese rango de 10m y ya ejecutar un desplazamiento rápido. En el caso de la defensa, este jugador se posicionaba distanciado de su rival (3-4m). Probablemente el jugador, optó esta estrategia en la ofensiva como en la defensiva, por su debilidad de aceleración. En comparación a sus rivales, este requirió de un impulso previo como caminar o trotar para tener una aceleración más efectiva que hacerlo desde una posición estática para obtener en frisbee. Mientras que, en la defensiva, decidió establecer un espacio entre él y su rival, para cuando su rival se desplazaba, este podía alcanzarlo con la distancia que generó.

Por último, como se evidencia en la tabla, la *cobertura*, con un total de 9 *coberturas* y todos siendo exitosas, demuestra un gran dominio de la defensa en este aspecto. Su apertura de los brazos llega a anular lanzamientos sencillos, dejando en una posición complicada al rival de lanzar el frisbee.

## Observación-Análisis 14

Técnica	Con Exitoso	Sin Éxito	Total
Lanzamiento	8	2	10
Recepción	10	0	10
Cortes	11	4	15
Salidas	7	7	14
Cobertura	9	1	10

Como se observa en la tabla, se destaca en la *recepción*, al ser un total de diez recepciones y todos con éxito. Es un jugador veloz, de gran agilidad que permitió conseguir cada uno de estos intentos con poca o casi nula oposición de su rival al obtener el frisbee. Estos atributos físicos, también se vieron reflejados en la calidad de *cortes*. Bien es cierto que de los quince *cortes* cuatro no fueron fructíferos, sin embargo, los once que logró hacer con éxito fueron efectivos, realizando uno a máximo dos cambios de dirección para buscar el frisbee.

En los momentos que este jugador obtuvo el frisbee, para luego ejecutar los lanzamientos, se observó una tendencia de buscar opciones de lanzamientos de 20m o más largo. Para este juego en particular, esta tendencia no se vio perjudicada, esto primeramente porque, demostró un buen dominio de lanzamientos a esas distancias, pero también porque sus compañeros lograron encontrar espacios libres en esas distancias.

Las *salidas*, como se ve en la tabla, estuvo igualado, siendo siete con éxito y otros siete sin éxito. Aunque, estadísticamente, este jugador tuvo una efectividad del cincuenta por ciento, es importante mencionar que en el juego su rival destacó principalmente por ejecutar recepciones de gran dificultad. El jugador en casi todas las ocasiones de *salidas* estuvo a menos de un metro de distancia, que, en el *Ultimate*, realizar lanzamientos a compañeros con una oposición tan cercana es de sumo riesgo. Sin embargo, el rival, a pesar de tener dicha presión, lograba atrapar los frisbees.

Finalmente, de lo que se presenció en el juego y como se refleja en la tabla, la *cobertura* de este jugador fue desempeñado de manera excelente. Su movimiento de pies para desplazarse de un lado a otro con el fin de anular lanzamientos sencillos fue ejecutado de manera eficiente. Cada *cobertura* realizada, su rival tuvo que ejecutar lanzamientos bajo presión por parte del conteo y la constante obstrucción del jugador.

## Observación-Análisis 15

Técnica	Con Exitoso	Sin Éxito	Total
Lanzamiento	11	2	13
Recepción	9	0	9
Cortes	8	5	13
Salidas	7	17	24
Cobertura	6	3	9

Este jugador para esta observación de juego, fue un jugador de influencia para el equipo, más allá de lo que se registró en la tabla técnica, mucho de sus aportes se llevaron a cabo guiando al equipo, en ubicarse en posiciones favorables para atacar y defender. Esta postura de liderazgo en el juego es de vital importancia para encaminar al equipo hacia un mismo objetivo e idea de juego. Esta persona en su tiempo de juego logró cumplir ese papel de líder dentro de la cancha, sin llegar a entorpecer el flujo de juego de sus compañeros.

Con respecto a lo registrado en la tabla, se evidencia un porcentaje positivo de éxito en los *lanzamientos*, cada lanzamiento realizado por esta persona fue intencionada a progresar hacia adelante para anotar, no siempre es posible avanzar hacia adelante, en muchas ocasiones se retrocede el frisbee para no perder la posesión del frisbee. Por lo tanto, no solo fue un porcentaje alto de éxito, sino que también con progreso hacia gol. Pero, si es importante mencionar que, a parte de los dos *lanzamientos* hechos sin éxito, hubo otros *lanzamientos* donde tuvieron una trayectoria moderada dificultad para ser atrapados por los compañeros, estos *lanzamientos* tuvieron la tendencia de ser elevados por encima del compañero a recibir y lejano de su cuerpo.

Para la *recepción* como se ve en la tabla, tuvo nueve en total y todos fueron exitosas. Lo que se pudo observar de esta técnica, es que todos fueron atrapados hacia el frisbee, donde el jugador pudo tener dominio del frisbee cercano al cuerpo. Cabe destacar que este jugador siempre estuvo en movimiento y en persecución del frisbee en su fase de vuelo, esta característica durante el juego presenta un factor determinante en tener posesión del frisbee.

Posteriormente, se ve en la tabla los *cortes* ejecutados, existe un resultado favorable en la tasa de éxito. Este jugador al realizar esta técnica, busca primeramente que sus compañeros ejecuten su parte y luego, este inicia su desplazamiento hacia el espacio vacío. Este patrón, se repitió en casi todas las ocasiones, cuyo resultado fue evidente para sus rivales. Por lo que, los rivales se quedaban a la espera y cuando el jugador terminó de observar a sus compañeros, los rivales se pusieron en estado de alerta para su desplazamiento.

Finalmente, para el desempeño defensivo del jugador en las técnicas de *salidas* y *coberturas* no fueron ejecutados con resultados favorables. Para las *salidas* el jugador tuvo diversas complicaciones para denegar el paso libre del rival. La mayoría de estas *salidas* desfavorables se dieron por un mal posicionamiento entre el jugador y su rival justo después de un cambio de posesión del frisbee. En circunstancias como estas, obligan a la persona ya sea un gasto energético importante para compensar el espacio de diferencia o anticipar la trayectoria de lanzamiento hacia su rival. Estas dos opciones de juego defensivo, no son fáciles de lograr. Por esta razón muchos frisbees el rival lo recibió solo. Por otro lado, las *coberturas* presenten en la tabla un porcentaje favorable, varios no fueron



**Blue Rex** **Volcanes**

Asistencia: Gus	Gol: Jenni	3 : 6	Asistencia: Greg	Gol: Allan	3 : 7
5	0	3	/		
D	D	G	/		
P	4	1	/		
D	D	D	/		
<b>MITAD DE TIEMPO</b>					
-- 1:42 --					
0	/				
D	/				
P	1	/			
G	/				
0:30					

Asistencia: Jenni	Gol: Are	4 : 7	Asistencia: Piedra	Gol: Santi	4 : 8
6	1	/	/		
D	G	/	/		
P	0	/	1		
D	/	/	G		
-- 1:20 --					
P	1	/			
D	/				
4	1	/			
D	G	/			
1:02					

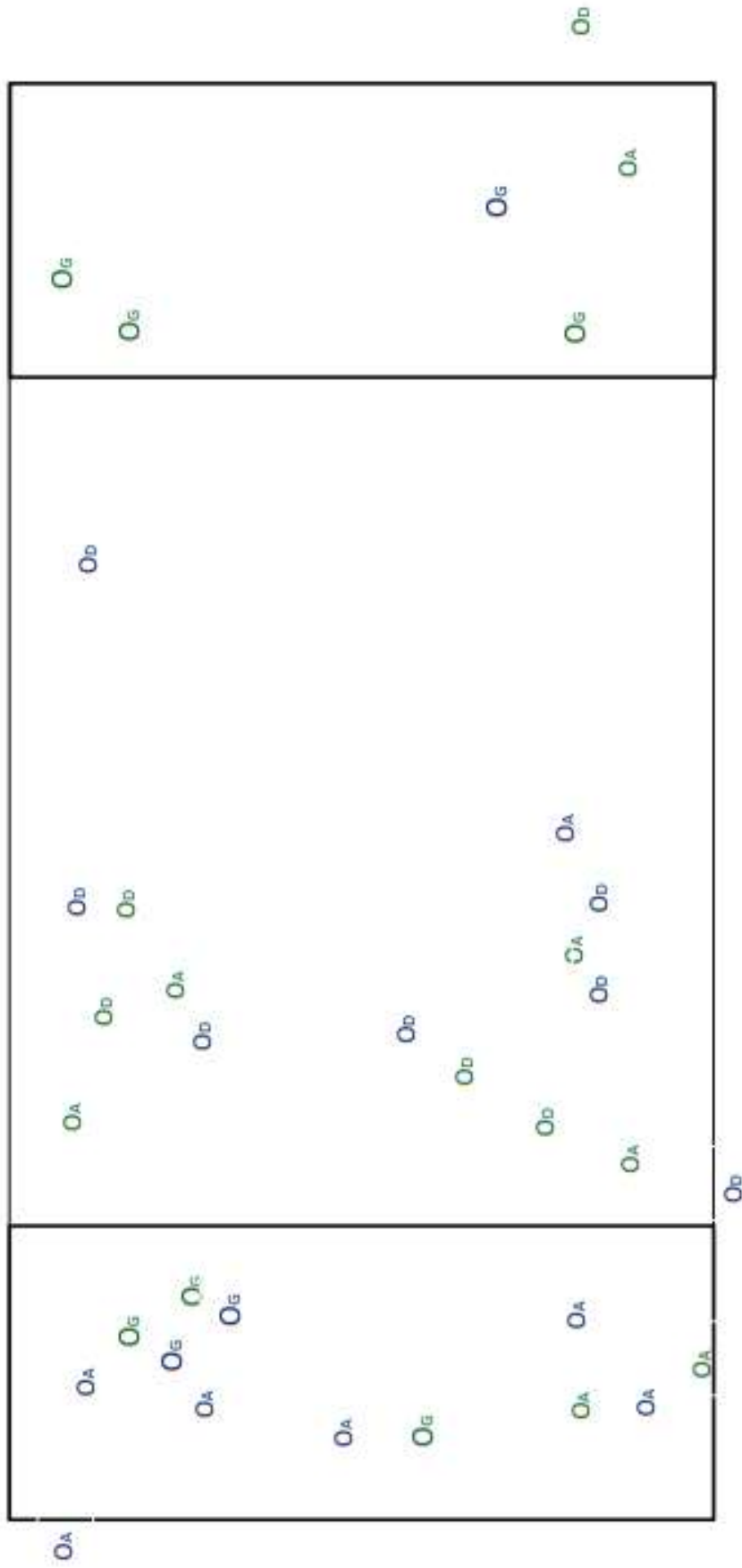
Asistencia: Jenni	Gol: Vale	5 : 8	Asistencia: Piedra	Gol: Greg	5 : 9
8	0	3	/		
D	D	G	/		
P	0	1	/		
D	D	/	/		
-- 3:02 --					
P	/				
D	/				
2	/				
G	/				
0:19					

Asistencia: Nathy	Gol: Vale	6 : 9	Asistencia: Bryan	Gol: Santi	6 : 10
10	0	1	5	6	/
D	D	D	D	G	/
P	1	3	0	0	/
D	D	D	D	D	/
-- 5:01 --					
P	/				
D	/				
9	/				
G	/				
0:48					

TF=TIEMPO FUERA  
D=DOWN/DISCO CAIDO  
G=GOL/ANOTACION

L=LESION  
P=PULL/LANZAMIENTO INICIAL





Nombre de Equipo: Blue Rex

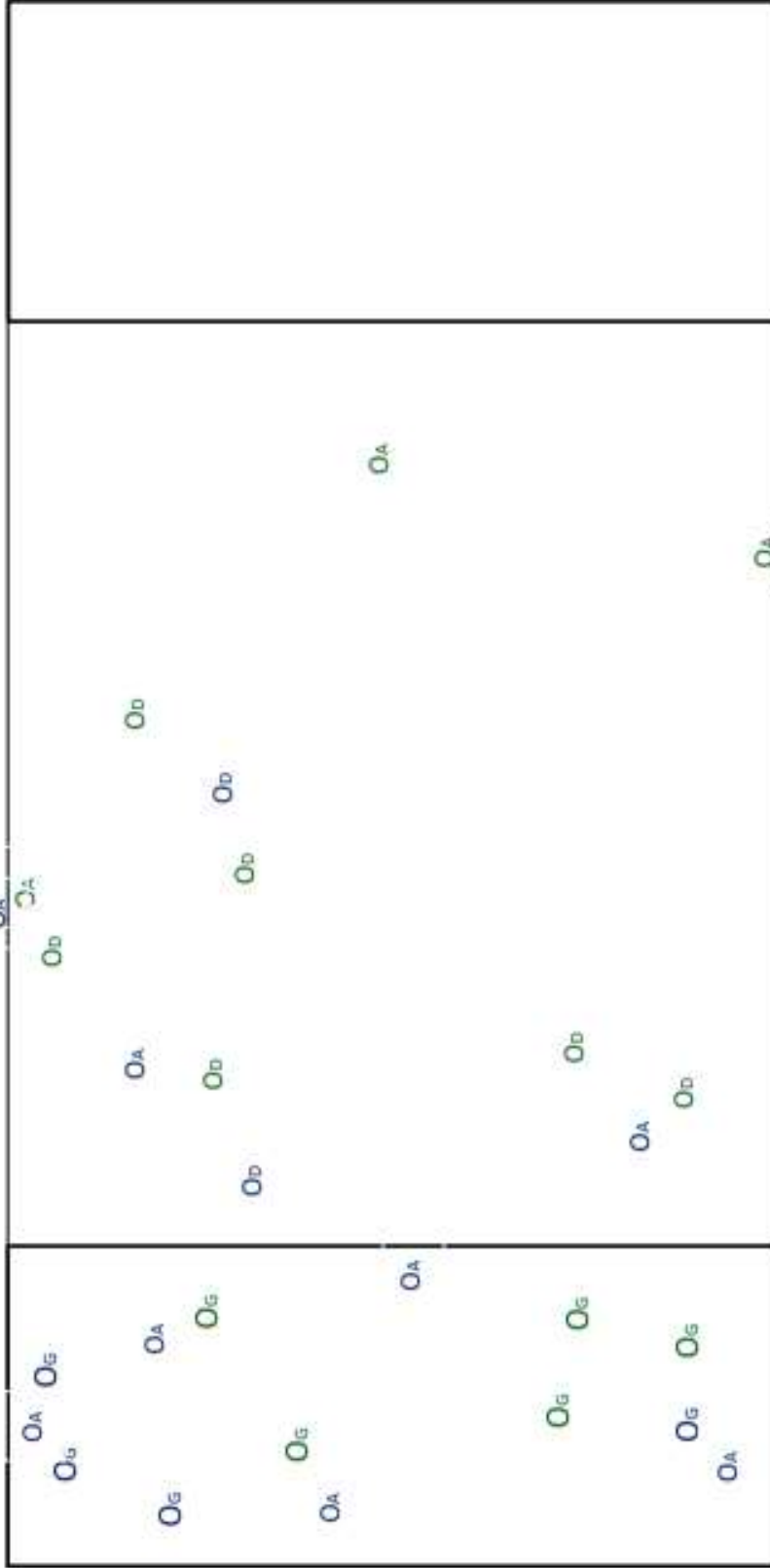
Nombre de Equipo: Volcanes

Cantidad de Discos caídos: 15

Cantidad de Discos caídos: 11

Cantidad de Discos en gol: 3

Cantidad de Discos en gol: 6



Nombre de Equipo: Blue Rex

Nombre de Equipo: Volcanes

Cantidad de Discos caídos: 10

Cantidad de Discos caídos: 9

Cantidad de Discos en gol: 4

Cantidad de Discos en gol: 5

### Observación-Análisis 17

Para este partido, el equipo de *Jaguares* se enfrentó contra los *Red Horses*. El partido se llevó a cabo en el Parque Metropolitano La Sabana. Se jugó con las reglas de juego comunes del *Ultimate*, un solo partido, el primer equipo que llegue a los 13 puntos o cuando se acabe los 70 minutos de juego. El medio tiempo se define por el primer equipo que llegue a los 7 puntos o se llegue a los 30 minutos de juego.

Se le asignó a cada uno de los jugadores una serie de tareas para cumplir dentro del campo de juego. Cada una de estas tareas fueron valoradas de acuerdo a la capacidad actual de los jugadores, especialmente en la parte técnica.

A pesar que fue el segundo partido poniendo a prueba una nueva posición y sistema táctico, donde las demandas físicas varían a lo que anteriormente se ha estado trabajando; los jugadores pudieron llevar a cabo en la mayoría de las ocasiones las funciones ofensivas y defensivas. Aquellos momentos donde la ofensiva o defensiva no fueron fructíferos, fue debido a la falta de acoplamiento y coordinación entre los miembros de equipo para emplear las funciones establecidas.

Con respecto a los lanzamientos y recepciones de los jugadores, se puede decir que se emplearon de manera satisfactoria, donde la mayoría de lanzamientos fueron adecuadamente lanzados hacia los compañeros y la gestoforma de atrapado fueron exitosas para asegurar la posesión del frisbee. Gran parte de estas jugadas fueron ejecutadas en distancias cortas (menos de 20m). Sin embargo, se observó en varias ocasiones como los jugadores realizaban desplazamientos curvilíneos, aspecto que desfavorece al equipo ya que le permite al rival alcanzar a su marca. Para este aspecto, se debe seguir enfatizando la importancia de realizar cortes lineales, en "V", "L" o en "I". Para el juego defensivo, como el tipo de sistema es una variante de una defensa en zona, este no requiere de desplazamiento largos, a lo mucho 12 metros de distancia. Entonces carreras largas de cobertura no se observaron a excepción de cuando el equipo rival optaba por unos lanzamientos largos de 40 metros o más, donde el jugador encargado debía recorrer alrededor de 20 metros. Pero, al no tener que estar en constante desplazamientos largos, se sustituyó a que se diera un gran número de desplazamientos cortos y constantes. Los jugadores de manera consecutiva se veían desplazando de un lado a otro en espacios de 4 a 8 metros de distancia, con el fin de anular los espacios libres en su zona de marca respectiva. Este aspecto indudablemente llegó a afectar la condición física poco a poco, pero como se mencionó antes, los jugadores de *Jaguares* pudieron mantener el ritmo hasta el final del partido.

## Anexo 4

### Evidencias



Asociación Deportiva de Jugadores de Disco Volador  
CJ: 3-002-840504

ADJDV 007-2023

San José, 7 de setiembre, 2023.

Comisión de Trabajo de Graduación  
Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad Nacional

Estimados Señores (as):

Al revisar la solicitud del estudiante Daniel Guerrero Duarte con cédula 117140502 para realizar su proyecto de graduación en la disciplina del Ultimate Frisbee, aceptamos que el estudiante Daniel Guerrero Duarte lleve a cabo su práctica dirigida de 120 horas contacto en nuestra asociación.

A su vez, para brindar un seguimiento continuo al trabajo de graduación, la asociación vamos a asignar a la persona Romy Reñazco Martínez, cédula 108280496 para supervisar al estudiante en su trabajo de 120 horas contacto.

La Asociación Deportiva de Jugadores del Disco Volador (ADJDV), se encuentra inscrita en el ICODER y posee como número de cédula jurídica el 3-002-840504, correo electrónico [asociaciondediscovoladorcr@gmail.com](mailto:asociaciondediscovoladorcr@gmail.com).

De antemano, agradecemos a Daniel por utilizar su practica en un deporte no tradicional como el Ultimate y que promueve valores del juego justo. Quedamos a su disposición para cualquier consulta o información adicional que puedan necesitar.

Atentamente,

Romy Reñazco, cel 8848 0782  
Secretaría  
Asociación del Disco Volador, de Costa Rica



HOJA DE CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL  
PARA LA PERSONA PRACTICANTE

ESTUDIANTE <i>Daniel Guerrero Duarte</i>					
FECHA DIA / MES / AÑO	HORA DE INGRESO	HORA DE SALIDA	NOMBRE DE LA PERSONA CONTACTO	FIRMA	OBSERVACIONES
<i>23/03/24</i>	<i>9:00am</i>	<i>11:00am</i>	<i>Pablo</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>24/04/24</i>	<i>8:45pm</i>	<i>10:45pm</i>	<i>Nicole</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>04/04/24</i>	<i>7:30pm</i>	<i>9:30pm</i>	<i>Nicole</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>06/04/24</i>	<i>9:00am</i>	<i>11:00am</i>	<i>Pablo</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>07/04/24</i>	<i>8:50am</i>	<i>10:50am</i>	<del>Pablo</del> <i>Nicole</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>11/04/24</i>	<i>7:30pm</i>	<i>9:30pm</i>	<i>Pablo</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>13/04/24</i>	<i>9:00am</i>	<i>11:00am</i>	<del>Pablo</del>	<i>[Signature]</i>	
<i>14/04/24</i>	<i>7:00am</i>	<i>12:00md</i>	<i>Nicole</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>18/04/24</i>	<i>8:00pm</i>	<i>10:00pm</i>	<i>Nicole</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>21/04/24</i>	<i>7:00am</i>	<i>12:00md</i>	<i>Nicole</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>25/04/24</i>	<i>7:30pm</i>	<i>9:30pm</i>	<i>Nicole</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>28/04/24</i>	<i>7:00am</i>	<i>12:00md</i>	<i>Pablo</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>02/05/24</i>	<i>7:30pm</i>	<i>9:30pm</i>	<i>Nicole</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>05/05/24</i>	<i>7:00am</i>	<i>12:00md</i>	<i>Nicole</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>12/05/24</i>	<i>7:00am</i>	<i>12:00md</i>	<i>Nicole</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>01/06/24</i>	<i>8:00am</i>	<i>10:00am</i>	<i>Nicole</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>15/06/24</i>	<i>9:00am</i>	<i>11:00am</i>	<i>Pablo</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>29/06/24</i>	<i>8:00am</i>	<i>10:00am</i>	<i>Nicole</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>07/07/24</i>	<i>9:00am</i>	<i>11:00am</i>	<i>Nicole</i>	<i>[Signature]</i>	
<i>13/07/24</i>	<i>9:00am</i>	<i>11:00am</i>	<i>Pablo</i>	<i>[Signature]</i>	



HOJA DE CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL  
PARA LA PERSONA PRACTICANTE

ESTUDIANTE					
FECHA DIA / MES / AÑO	HORA DE INGRESO	HORA DE SALIDA	NOMBRE DE LA PERSONA CONTACTO	FIRMA	OBSERVACIONES
20/07/24	8:00am	2:10pm	Nicolas		
21/07/24	8:00am	1:00pm	Nicolas		
28/07/24	8:45am	10:45am	Nicolas		
01/08/24	8:00pm	10:00pm	Nicolas		
04/08/24	8:00am	12:00mid	Pablo		
11/08/24	8:30am	11:00am	Nicolas		
12/08/24	9:00am	11:00am	Pablo		
15/08/24	7:30pm	9:30am	Nicolas		
17/08/24	9:00am	11:00am	Pablo		
18/08/24	8:45am	11:16am	Nicolas		
19/08/24	8:00pm	10:00pm	Pablo		
22/08/24	8:00pm	10:00pm	Nicolas		
24/08/24	8:00am	10:00am	Pablo		
25/08/24	8:45am	10:45am	Nicolas		
29/08/24	7:30pm	9:30pm	Nicolas		
02/09/24	8:00pm	10:00pm	Pablo		
05/09/24	8:00pm	10:00pm	Nicolas		
07/09/24	8:00am	10:00am	Pablo		
08/09/24	8:50am	4:50am	Nicolas		
12/09/24	8:00am	10:00am	Nicolas		



Informe de Avance: (X) 1 ( ) 2

Universidad Nacional

Facultad Ciencias de la Salud

Escuela Ciencias del Movimiento Humano

Licenciatura en Ciencias del Deporte énfasis en Rendimiento Deportivo

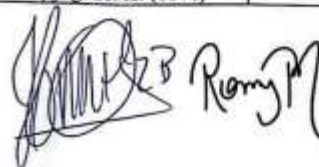
Nombre de la entidad con quienes se realiza la práctica Asociación de jugadores del volador disco

Nombre de la persona a cargo: Rommy

Nombre de la persona Tutora: Harry González Barrantes

Fecha de finalización Proyectada de la práctica:

Objetivos planteados y % de cumplimiento	Nombre y Descripción de las actividades programadas	Dificultades Encontradas	Logros alcanzados y % de cumplimiento	Sugerencias
Diagnosticar el perfil físico-técnico de los atletas del <i>Ultimate</i> en Costa Rica.	Evaluaciones de las cualidades físicas y observación de desempeño técnico.	Al ser una persona evaluando, el cumplimiento de los tiempos de evaluación, fue complicado cumplir con los tiempos estipulados.	Se pudo diagnosticar el perfil físico de los jugadores presentes y observar en general su rendimiento técnico (85%)	Dar a conocer a la población las pruebas físicas con su debida explicación (verbal-visual) previo al día de evaluación.
Programar miociclos de entrenamiento de la resistencia y agilidad para el mejoramiento de las cualidades físico-técnicas de los atletas del <i>Ultimate</i>	Diseño del planeamiento de entrenamiento del macrociclo hasta el miociclo	Llegar a adaptar los planeamientos de acuerdo a la variedad de necesidades y limitaciones de la población	Se pudo diseñar un programa de entrenamiento apto para los jugadores, el cual incluye las cualidades físicas a desarrollar y las peticiones del cuerpo técnico (90%)	Incluir tareas, o actividades adicionales para ciertos grupos, con el fin de equiparar el nivel deportivo del equipo.
Ejecutar el plan de trabajo que se diseñó de acuerdo con las necesidades de las cualidades agilidad y resistencia	Ejecución de los planeamientos diseñados para los jugadores	La constante adaptación de las actividades según el espacio de juego disponible y la cantidad de jugadores. Además de varias cancelaciones de práctica	Cada uno de los planeamientos realizados, se ejecutaron basados a los objetivos planteados, respetando la dosificación de las cargas de entrenamiento y el desempeño deportivo de los jugadores. (85%)	Encontrar espacios o momentos sea antes, durante o después de la práctica, donde se pueda interactuar y relacionarse más amigablemente con los jugadores para comprender y empatizar el estado anímico de ellos.



Informe de Avance: ( ) 1 (X) 2

Universidad Nacional

Facultad Ciencias de la Salud

Escuela Ciencias del Movimiento Humano

Licenciatura en Ciencias del Deporte énfasis en Rendimiento Deportivo

Nombre de la entidad con quienes se realiza la práctica: Asociación de jugadores del volador disco

Nombre de la persona a cargo: Rommy

Nombre de la persona Tutora: Harry González Barrantes

Fecha de finalización Proyectada de la práctica:

Objetivos planteados y % de cumplimiento	Nombre y Descripción de las actividades programadas	Dificultades Encontradas	Logros alcanzados y % de cumplimiento	Sugerencias
Evaluar el progreso de los atletas en su rendimiento físico-técnico desde la perspectiva de las cualidades agilidad y resistencia	Evaluaciones de las cualidades físicas y observación de desempeño técnico.	Los momentos que se logró las evaluaciones no tuvieron las condiciones similares al del diagnóstico.	Se pudo ejecutar las evaluaciones que se realizaron en el diagnóstico. (75%)	Tener a disposición alternativas para solventar problemas como localidad.
Realimentar la aplicabilidad de los entrenamientos en función de un mejor progreso de los jugadores desde la perspectiva de la resistencia y agilidad	Realimentación de los entrenamientos realizados por parte del cuerpo técnico, el practicante y los jugadores con respecto al beneficio y su uso constante.	No se presentaron dificultades	Se pudo recolectar satisfactoriamente todas las realimentaciones de los diferentes participantes en la intervención (95%)	Utilizar otros métodos como formularios para una recolección de información más objetiva.