

ULTÍMATE FRISBEE UN ESPÍRITU DEPORTIVO COMO CALIDAD DE VIDA

ULTIMATE FRISBEE A SPORTSMANSHIP QUALITY OF LIFE AS

MORENO, L. SANDRA. M.

Universidad Surcolombiana
Máster en metodología entrenamiento deportivo
ISCF. MANUEL FAJARDO CUBA
smmilenka@gmail.com
CAMPOS ELIECER
Estudiante
Universidad SurcolombianaEros-1063@hotmail.com

ASBTRACT

Technological advances have greatly affected sedentary people in our population has a high percentage, so health is affected physically, mentally and how we relate to others. It is because of this that I present the Ultimate Frisbee as a sport and physical activity can improve quality of life in a broad populati from children to large without restriction, in contrast helps to improve your body, mind and social empowerment to a healthy coexistence.

Key words: Ultimate Frisbee, physical activity, sport, psychological well-being.

RESUMEN

Los avances tecnológicos nos han afectado en gran manera a las personas sedentarias que en nuestra población se presenta en alto porcentaje, por lo que se ve afectada la salud física, mental y la forma en que nos relacionamos con los demás. Es debido a esto que presento el ultimate frisbee como un deporte y actividad física que puede mejorar la calidad de vida en una amplia población desde chicos a grandes sin restricción alguna, al contrario contribuye en la mejora de su cuerpo, mente y un fortalecimiento social hacia una sana convivencia.

Palabras claves: ultimate frisbee, actividad física, deporte, bienestar psicológico.

En la actualidad existe una gran alternativa de avances tecnológicos que influyen en el diario vivir, está a tomado un gran incremento con respecto a las opciones presentes para

mejorar el estilo de vida; pero aunque la tecnología presenta comodidad y conformidad en las personas ha afectado un poco la actividad física en ellas, a pesar de su intento por mejorar la calidad de vida.

La actividad física es considerada un factor protector de la salud, que minimiza el riesgo de las personas a desarrollar problemas y enfermedades (Morrison y Bennett, 2008).

También es considerada como el movimiento del cuerpo humano que aumenta el metabolismo mas a allá del metabolismo basal provocando un gasto energético sustancial aunque no haya planificación diaria, ni se cuantifique la duración, ni la intensidad, por tanto incluye cualquier movimiento creado por el cuerpo humano. (Carpersen (2006), Bouchard y cols. (1990).

Diferentes estudios epidemiológicos han demostrado que las personas con problemas de salud física, presentan una mayor probabilidad de experimentar problemas psicológicos en relación a sujetos sanos (Weyerer y Kupfer, 1994). No en vano, la práctica del deporte se considera un factor potenciador de la salud física y del bienestar psicológico (v.gr., Dishman, 1986; Jürgens, 2006; López-Cózar y Rebollo, 2002; Martínez Vizcaíno y Lozano, 1998; Pak-Kwong, 1995; Plante y Rodin, 1990).

Existen varias formas de realizar una actividad física o un ejercicio físico, como bailar, trotar, caminar, subir escaleras, saltar, nadar, montar cicla, hacer aeróbicos.

La tendencia juvenil nos presenta una nueva opción de actividad física como complemento hacia la mejora de la salud y es el caso de el **últimate** (Cristiam Paul Tejada Otero); este deporte con lleva multitud de efectos beneficiosos para la salud y sobre nuestro organismo, Son muchas las razones por las cuales el último, bien organizado, orientado e inteligentemente llevado, trae una gran cantidad de beneficios físicos, coordinados mentales

a quienes lo practiquen. Específicamente ha tomado favoritismo en una población muy amplia de los 15 a los 25 años de edad en nuestro país.



<http://espanol.istockphoto.com/stock-illustration-13154093-ultimate-frisbee.php>

El ultimate frisbee es una actividad física, un deporte que ha venido en crecimiento en los últimos años, integrada por acciones naturales como la carrera, el salto y el lanzamiento. Desde sus inicios requiere un nivel muy bueno de la técnica en los lanzamientos y la recepción, no menos importante la parte física del jugador. Después se maneja la táctica y la estrategia. Este deporte rescata el trabajo de cooperación y de apoyo con los demás compañeros, por tal razón no existen las jugadas individuales, es por eso que el desarrollo individual debe trascender al trabajo de equipo, a la motivación entre sus integrantes, a la aplicación de estrategias conjuntas y al perfeccionamiento táctico como equipo.

ULTIMATE es un deporte de NO-CONTACTO que consiste en dos (2) equipos de siete (7) personas (dentro de cancha) cada uno. El objetivo del juego es anotar goles. Un gol es

anotado cuando un jugador atrapa cualquier pase legal en la zona de anotación que ese jugador está atacando. Los jugadores no tienen permitido correr mientras sostienen el disco. El 'Frisbee' o 'Disco' es movido únicamente mediante pases, a otros jugadores. El disco

puede ser pasado en cualquier dirección. Cuando un pase es incompleto, interceptado, bloqueado, tirado o hace contacto con una de las áreas fuera del terreno de juego, hay un cambio de posesión, resultando en un inmediato en el equipo en posesión del disco. Se tiene la libertad de jugar a tiempo de 1 hora y 30 minutos o número de 17 goles, con un descanso intermedio cuando uno de los dos equipos anota 9 goles.



[http://www.commonwealthgames.org/2013 Subway Games/2013 Sports Listing/Ultimate Frisbee.htm](http://www.commonwealthgames.org/2013_Subway_Games/2013_Sports_Listing/Ultimate_Frisbee.htm)

Un singular arbitraje expresado como el mayor espíritu deportivo son los los árbitros llamados *Observadores* o *Veedores*. Un observador puede resolver solamente un conflicto si los jugadores implicados piden su juicio. Aunque, en algunos casos, los observadores tienen la energía de hacer llamadas sin ser pedido: la línea del E.G. llama (determinarse fuera de los límites o de las metas) y las llamadas de los off-side (jugadores que cruzan su línea de la zona del final antes de que se lance el lanzamiento). La mala conducta ensucia se puede también dar por un observador para las violaciones tales como taunting agresivo, luchar, engaño, etc., y es evocadora del sistema de la tarjeta roja y amarilla ; sin embargo, la mala conducta es extremadamente rara y sus ramificaciones no bien definidas. Cargan a los observadores también con hacer cumplir los límites de tiempo para el juego mismo y muchas partes dentro del juego.

La introducción de observadores permitir que los juegos funcionen más suavemente y que lleguen a ser visiblemente más amistosos. Debido a la naturaleza del juego y a la naturaleza

única del árbitro, los últimos juegos están a menudo conforme a paradas regulares y largas del juego, las reglas reflejan una actitud que diferencia al espíritu.

[http://es.wikipedia.org/wiki/Ultimate_\(deporte\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Ultimate_(deporte))

En la actualidad se realizan muchos torneos oficiales en universidades y colegios, Algunos logros de Colombia a nivel mundial son, por nombrar, en el año de 2006, en el BEJUCO 2006 en la categoría OPEN, en la ciudad de Boston (Estados Unidos), alcanzando la medalla de bronce, y la participación más destacada ha sido en julio de 2010 donde la selección nacional de ultima te femenino categoría JUNIOR (para jugadores y jugadoras hasta los 20 años de edad), ganó por primera vez un mundial para Colombia y a su vez se coronó primera en el raking del espíritu de juego, situación que nunca se había presentado en un mundial [http://es.wikipedia.org/wiki/Ultimate_\(deporte\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Ultimate_(deporte)). Por lo que ha venido causando impacto en los practicantes de las grandes ciudades como Medellín, Bogotá, Ibagué y Cali se encuentran las potencias a nivel nacional, en nuestro departamento en la ciudad de Neiva se ha incrementado notoriamente la práctica de este.

El último es un deporte de equipo que recoge elementos del fútbol, del baloncesto y del fútbol americano, sustituyendo el balón por un frisbee y el árbitro por el espíritu deportivo de cada jugador. Sus orígenes se remontan al ámbito universitario estadounidense de los años 1960 y se introdujo en Europa a principios de los años 1980. A nivel mundial se estima que hay unos 300.000 jugadores distribuidos entre aproximadamente 5.000 equipos que se reúnen en torneos a lo largo de todo el año en ciudades en todo el mundo. [http://es.wikipedia.org/wiki/Ultimate_\(deporte\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Ultimate_(deporte))



<http://www.bareknucks.com/ultimate-frisbee-is-ultimately-blows>

El ultimate es fundamental a la hora de definir la prueba, pero bien si este es importante como deporte de competencia, es igual o quizás más a la hora de realizarlo como tratamiento para mejorar la calidad de vida independientemente de la edad y la persona que lo practique (Sedentarismo. es la carencia de actividad física en un cuerpo humano). No todas las personas necesitan entrenarse pero si necesita del ejercicio físico y la actividad física para mejorar su calidad de vida, el ultimate puede ser practicado como deporte de competencia, así como simplemente una actividad física para mejorar la calidad de vida y evitar la aparición de enfermedades a causa de la poca inactividad física.

En la población juvenil el sedentarismo se hace más presente, que en la comunidad adulta, ya sea por las nuevas opciones de vida que presenta la tecnología o simplemente la falta del hábito del ejercicio hace que se presente una quietud notoria en esta población incrementando los índices de mortalidad y de apariciones de enfermedades silenciosas no transmisibles que perfectamente con el ejercicio se puede combatir.

Una de las causas más frecuentes de mortalidad en el ser humano es el llamado sedentarismo, que acarrea problemas a la salud como la obesidad, la hipertensión,

colesterol, diabetes, accidentes cerebrovasculares y cardiacos. Asociados además por las demandas del uso del tabaco, cigarrillo y alcohol, y en los jóvenes las llamadas drogas psicoactivas como la marihuana, el b6xer, estaxis, las enfermedades cerebrovasculares consisten en un trastorno encef6lico ocurrido por una alteraci3n de la circulaci3n cerebral, casualmente una persona sedentaria presenta este problema de circulaci3n y est6 m6s propensa a presentar accidentes cerebrovasculares que una persona que realiza actividad f6sica regularmente; con el solo hecho de caminar y lanzar el disco est6 haciendo actividad f6sica y sin darnos cuenta el cuerpo est6 recibiendo un poco m6s de salud, las paredes de las venas, v6nulas, arterias, arteriolas se empiezan a fortalecer y se vuelven a un m6s flexible mejorando su capacidad de alongamiento con el paso de la sangre, esto evita que se acumulen los llamados trombos o bolitas de grasa que con el paso de la misma por la gran cantidad de colesterol presente en esta puede adherirse y ocasionar un taponamiento total de la vena o arteria ocurriendo da1o en la zona afectando nuestra salud f6sica y mental.

El musculo mejora y amplia su capacidad de almacenamiento de reservas de gluc3geno ayudando a la persona a tener mayor resistencia de energ6a a la hora de realizar ejercicio, mejora su capacidad pulmonar y la oxigenaci3n cerebral que es lo m6s importante para una persona sana.

En j3venes la poca pr6ctica de ejercicio f6sico a llevado a incrementar la aparici3n de estas enfermedades a estas temprana edad, no obstante la tecnolog6a nos presenta un sinn6m de alternativas para vernos bien, pero que en realidad solo personas con opci3n de acceso a ellos los podr6n obtener. Siendo esta una alternativa para aprovechar el tiempo libre y experimentar un nuevo deporte para mejorar la calidad de vida de los j3venes. Sin duda

alguna la práctica del último frisbee disminuye la frecuencia cardíaca y aumenta el tamaño del corazón, con lo cual mejora el riego sanguíneo, los huesos se hacen más fuertes, disminuye el porcentaje de grasa corporal, se mejora el sistema inmunitario, por lo que aumenta la resistencia a las infecciones, se estimula el desarrollo muscular, pues se genera más hormonas de crecimiento.



Equipo de Últimate Frisbee- Electra Neiva

Mediante este deporte no solo realiza actividad física y mejora su salud, sino que un aspecto también importante que genera equilibrio emocional, social y mental dentro de la integridad del ser humano es el bienestar psicológico puede definirse de manera general como un concepto ligado a la percepción subjetiva que tiene un individuo respecto a los logros conseguidos por él, y su grado de satisfacción personal con sus acciones pasadas, presentes y futuras. Para el desarrollo de este trabajo consideramos el bienestar como: "la percepción o apreciación subjetiva de sentirse o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho". Se sostiene que el estado de bienestar experimentado por los individuos depende tanto de las condiciones sociales, personales y de la forma como los

individuos se enfrentan a ellas. Teniendo en cuenta que esto sucede dentro del contexto de una sociedad y que los individuos conviven o están interactuando con otros miembros de ella. Barros C. (1994). Y a nivel cognitivo el niño /a aprende valores como la perseverancia, la lealtad, el esfuerzo, la fuerza de voluntad, la cooperación, etc.



Además a nivel psicológico y moral, consiste en respetar al adversario, cuya única importancia se encuentra en los progresos que nos lleva a realizar. Conocerse bien a sí mismo y vencer los propios miedos para volverse más fuerte. Todo aprendizaje pasa por las tentativas y los errores, es normal hacer errores y es lógico perder, ¡Cuanto más se pierde, más se avanza! Obviamente, bajo la condición de que estos juegos perdidos sirvan de lección. Esto no es ni una vergüenza ni una catástrofe, ¡es simplemente la ley del deporte!. Dentro de las reglas del juego, se encuentra la regla de saludar al adversario, y de agradecerle por habernos permitido pasar nuestros propios límites gracias a su combatividad. Las bases de esta educación deportiva, son fáciles de aprender e importantes de respetar, para que lleguen a ser prioritarias para el joven deportista.

Por lo que podemos considerar que el último es uno de los medicamentos esenciales que generan total expectativa de vida a una amplia población tanto competitiva como recreativa que modifica la salud, bienestar psicológico y una práctica única de sana convivencia.



EQUIPO DE ULTIMATE FRISBEE – SOTAVENTO NEIVA

BIBLIOGRAFIA

Barros C.(1994) Apoyo Social y Bienestar del Adulto Mayor N ° 60: Septiembre

Bouchard, C. y Shephard, R.J. (1994) Physical activity, fitness and health: The model and key concepts. En: C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens. *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics: 77-88

Carpersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G. M.(1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.*; 100: 126-31.

Cristiam Paul Tejada Otero, (2010) Ultimate frisbee , Cartilla guía, Edición: VIREF Biblioteca Virtual de Educación Física. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.

Dishman, R. K. (1994) The measurement conundrum in exercise adherence research. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 1282–1390

López Cozar, R. y Rebollo, S. (2002). Análisis de la relación entre práctica deportiva y características sociodemográficas en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2 (5) pp. 69-98

Martínez Vizcaíno, V. y Lozano, A. (1998). Calidad de vida en ancianos. Cuenca. Ediciones de la Universidad de Castilla la Mancha.

Morrison, V. y Bennett, P. (2008). Psicología de la Salud. Madrid, Prentice hall Pearson
Weyerer S. y Kupfer B. (1994). Physical exercise and psychological health. Sports
Medicine, 17, 108-116

<http://es.wikipedia.org/wiki/Sedentarismo>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Ultimate_\(deporte\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Ultimate_(deporte))