

PROPUESTA METODOLOGICA PARA POTENCIALIZAR LAS CAPACIDADES
PERCEPTIVO MOTRICES MÁS PREPONDERANTES EN EL ESTILO UPPERBODY DEL
FREESTYLE FOOBALL EN SUJETOS DE 13 A 17 AÑOS

NIKY FELIPE PUENTES GARCIA
DANIEL ESTEBAN MORENO RAMIREZ
JUAN CARLOS ARGUELLO ARGUELLO

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
PROYECTO DE GRADO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ D.C.

2015

PROPUESTA METODOLOGICA PARA POTENCIALIZAR LAS CAPACIDADES
PERCEPTIVO MOTRICES MÁS PREPONDERANTES EN EL ESTILO UPPERBODY DEL
FREESTYLE FOOBALL EN SUJETOS DE 13 A 17 AÑOS

NIKY FELIPE PUENTES GARCIA

DANIEL ESTEBAN MORENO RAMIREZ

JUAN CARLOS ARGUELLO ARGUELLO

PROYECTO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN
Y DEPORTES

TUTOR:

EDER MAURICIO SANCHEZ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
PROYECTO DE GRADO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ D.C.

2015

Nota de Aceptación

Firma Jurado

Firma Decano

Firma Director de Facultad

Firma Tutor

Bogotá D.C

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos primeramente a Dios por el regalo de la vida, a nuestras familias por su apoyo en nuestros estudios y procesos académicos, a la universidad minuto de Dios por brindarnos la oportunidad y el espacio para la investigación, a nuestro tutor Eder Mauricio Sánchez, el maestro que nos guio e impulso con su actitud y conocimientos durante todo el proceso de la realización de la monografía, a los docentes que hicieron parte de este logro académico por sus grandes aportes durante toda nuestra formación profesional y finalmente a Samuel Casanova, Esneider Hernández y Leandro Crasso quienes nos proveyeron de información valiosa sobre el Freestyle Football para complementar nuestra investigación.

DEDICATORIA

Este gran paso hacia el éxito lo dedicamos a cada uno de los miembros de nuestras familias quienes estuvieron brindándonos su apoyo incondicional en todo momento, gracias a su contribución obtuvimos este logro académico que nos permite estar cada vez más cerca del gran sueño de ser futuros licenciados en la educación física, recreación y deporte.

RAE

Tipo de documento: Proyecto de grado

Título del documento: propuesta metodológica para potencializar las capacidades perceptivo motrices más preponderantes en el estilo upperbody del freestyle football en sujetos de 13 a 17 años.

Acceso al documento: Corporación Universitaria Minuto de Dios

Autor(es): Niky Felipe Puentes Garcia, Daniel Esteban Moreno Ramirez

Juan Carlos Argüello Argüello

Director: Eder Mauricio Sánchez

Publicación: 2015

1) Palabras claves: Capacidades perceptivo motrices, Freestyle Football, upperbody, propuesta metodológica, mesociclo.

2) Descripción: La siguiente investigación plantea una propuesta metodológica para el entrenamiento adecuado de las capacidades perceptivo motrices implícitas en el estilo upperbody de la práctica deportiva Freestyle Football en la etapa de 13 a 17 años.

3) Fuentes Principales: Castañer y Camerino (1992). Definición y clasificación de las capacidades perceptivo motrices. Le Boulch (1987) Descripción de cada una de las capacidades. Hartmann / Minow, (1999). La estructura de un analizador. Forteza De La Rosa, A., Ranzola Ribas, A. (1988). Método visual directo. Cebrián (1994). Video didáctico.

4) Contenido: Este proyecto de investigación dará cuenta de los resultados hallados desde la aplicación de una matriz, para desarrollar una propuesta metodológica para entrenar y potencializar las capacidades perceptivo motrices implícitas en el estilo Upperbody del Freestyle Football.

5) Metodología: El diseño metodológico está conformado por procesos, instrumentos, y análisis, por las cuales llegamos a alcanzar los objetivos de la investigación planteada para llegar a la solución del problema.

Esta investigación pretende demostrar la importancia que tiene el conocer las capacidades perceptivo motrices preponderantes en el estilo upperbody de la práctica deportiva Freestyle Football para poder entrenarlas y potencializarlas mediante una propuesta metodológica. En el capítulo se evidencia los procesos de investigación utilizados para el desarrollo del proyecto, como lo son: tipo de investigación, enfoque, método, fases de la investigación, la población la cual es investigada, y como se recolectaron los datos.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Contenido

Contenido.....	8
1. Contextualización.....	15
1.1 Macro contexto.....	16
1.2 Micro contexto.....	19
2. Problema.....	21
2.1 Descripción del problema.....	21
2.2 Formulación del problema.....	22
2.3 Justificación.....	22
2.4 Objetivos.....	23
2.4.1 Objetivo general.....	23
2.4.2 Objetivos específicos.....	23
3. Marco referencial.....	24
3.1 Marco de antecedentes.....	24
3.2 Marco teórico.....	26
3.2.1 Capacidades perceptivo motrices.....	26
3.2.2 El sistema nervioso.....	30
3.2.3 Freestyle Football.....	34
3.2.4 Mesociclo.....	40
3.2.5 El video didáctico.....	40

4. Diseño metodológico.....	41
4.1 Tipo de investigación.....	42
4.2 Método de investigación.....	43
4.3 Fases de la investigación.....	44
4.4 Población y muestra.....	46
4.5 Instrumentos.....	47
5. Resultados.....	48
5.1 Técnicas de análisis de resultados.....	48
5.2 Interpretación de resultados.....	48
5.2.1 Matrices y sus análisis.....	49
5.2.2 Gráficas y sus análisis.....	70
5.2.3 Tabla de porcentajes.....	84
5.2.4 Conclusiones de las matrices y las gráficas.....	86
6. Conclusiones.....	91
7. Prospectiva.....	93
8. Referencias bibliográficas.....	94
9. Anexos.....	96
9.1 Estructura del mesociclo.....	96
9.2 Cronograma del mesociclo.....	98
9.3 Sesiones de entrenamiento.....	108

INDICE DE MATRICES

Convenciones de la matriz.....	50
Matriz 1.....	51
Matriz 2.....	56
Matriz 3.....	61
Matriz 4.....	66

INDICE GRAFICAS

Grafica 1.....	71
Grafica 2.....	74
Grafica 3.....	78
Grafica 4.....	80
Grafica 5.....	82

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	84
Tabla 2.....	85

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1.....	27
Ilustración 2.....	33

INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación tiene la intención principal de entregar una propuesta metodológica del entrenamiento de las capacidades perceptivo motrices predominantes en el estilo upperbody del Freestyle Football, más aun aportar nuevos conocimientos a toda la escena del futbol estilo libre y a aquellos entrenadores y licenciados que quieran involucrarse y conocer un poco más de esta nueva tendencia deportiva, dejando antecedentes de carácter investigativo para futuras generaciones.

Por consiguiente, en el primer capítulo se encuentran la contextualización del problema donde se define brevemente que son las capacidades perceptivo-motrices y cómo influyen estas en el Freestyle Football, así en el macro contexto se habla de la historia y evolución desde el origen hasta nuestros días de esta práctica deportiva a nivel global, mientras que en micro contexto se hará énfasis en la llegada de esta modalidad a la ciudad de Bogotá y a las ciudades más grandes de Colombia y como se extendió por el resto del país.

En el capítulo número dos, se describe la situación problémica que presenta la práctica deportiva, la cual es relativa a la falta de referentes conceptuales y así mismo de metodologías para la enseñanza de uno de los estilos del Freestyle Football, también se formulan las preguntas a las que daremos respuesta al finalizar la investigación: ¿Cuáles son las capacidades perceptivo-motrices preponderantes en el estilo upperbody de la práctica deportiva del Freestyle Football? Y ¿Cómo crear una propuesta metodológica para potencializar las capacidades perceptivo motrices

predominantes en el upperbody del Freestyle Football?, para su abordaje se van a encontrar los objetivos que responderán al para que de la investigación.

En el capítulo tres o marco referencial se delimitan los antecedentes constituidos por la búsqueda de información referente a las capacidades perceptivo-motrices y a metodologías de entrenamiento deportivo en el repositorio de la universidad autónoma de León, y en dos bases de datos encontradas en la página de la biblioteca de la corporación universitaria minuto de Dios. Del mismo modo se encuentra el Marco Teórico el cual aborda los conceptos de capacidades perceptivo-motrices, su desarrollo y clasificación, metodologías de entrenamiento y el Freestyle Football, junto con sus diferentes competencias y estilos que esta práctica presenta.

Por último en este capítulo se encuentra el marco legal compuesto por el acto legislativo 02, agosto 17 de 2000, y la ley 181 del 18 de enero de 1995.

El cuarto capítulo se considera el diseño metodológico de la investigación de orden mixto, compuesto por un método explicativo secuencial en la cual se recolectan y analizan datos cuantitativos, seguida de otra donde se recopilan y evalúan datos cualitativos. Teniendo como población y muestra los sujetos que obtuvieron los tres primeros lugares en la última competencia en línea WPUC7 de upperbody.

La recolección de datos se realizó por medio de una matriz que será aplicada a cada uno de los sujetos seleccionados como muestra y los datos se analizaron en el programa de Microsoft Excel mediante la utilización de unas graficas de columnas apiladas.

El capítulo quinto, da cuenta de los resultados de los datos y los análisis de los mismos en Relación a la teoría.

El sexto capítulo abordara las conclusiones, las cuales abren paso al último capítulo de prospectiva acompañado de bibliografías y anexos donde se localizara un mesociclo producto de la investigación junto con unas recomendaciones que se le ofrecen a los fututos licenciados en educación física, entrenadores y practicantes del estilo upperbody del Freestyle Football.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

Las capacidades perceptivo-motrices, son aquellas capacidades motrices que se derivan de las coordinativas, el uso de ellas permite al sujeto adaptarse a cualquier tipo de entorno y necesidades propias corporales, están directamente relacionadas entre sí, y son totalmente dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central. (Castañer y Camerino, 1992).

El conjunto de las capacidades perceptivo motrices son fundamentales para el ser humano, debido a que estas le ayudan en su desenvolvimiento en la vida social, laboral y académica, sin embargo, si se trata de su vida deportiva, estas son aún más determinantes e influyentes, lo que nos conlleva a realizar una investigación donde podamos determinar cuáles de estas son las más influyentes en una práctica deportiva en específico, el Freestyle Football en su estilo upperbody.

Este grupo de capacidades son muy necesarias para obtener buenos rendimientos y óptimos resultados en el ámbito deportivo, y su implementación en el Freestyle Football, es muy evidente, y de suma importancia su desarrollo e interrelación, para estimar un gran desempeño en cualquiera de los estilos que presenta esta práctica deportiva.

En cuanto a la práctica deportiva que se quiere abordar, también conocido por su nombre español como Fútbol estilo libre o como estilo libre del fútbol en América del Norte, es un deporte-arte (SPART) que consiste en hacer malabarismos y controlar un balón de futbol con cualquier parte del cuerpo en todo tipo de posiciones corporales; es indudable que tanto a nivel

mundial como a nivel nacional se ha masificado como se muestra a continuación, aumentando su popularidad y llamando la atención de varios jóvenes colombianos a practicarla.

1.1.Macro contexto

El Freestyle Football aunque es un deporte de nueva tendencia sus orígenes vienen desde la antigüedad en el Siglo VI d.C., cuando algunas culturas de Asia y Grecia, realizaban juegos y varias acrobacias con diferentes elementos esféricos ya fuese como una actividad cultural o como un simple juego recreativo. Dentro de estos juegos encontramos el Kemari, el Episkiros, el Chinlone, el Sepak Takraw entre otros.

Tiempo después, viene la época del circo, con la participación de diversos “jugglers” (sujetos que realizan malabarismos), dentro de los cuales se destaca el malabarista de descendencia italiana Enrico Rastelli quien comenzó a malabarear en los circos, utilizando balones de distintos tamaños y pesos, en el año de 1900. Este sujeto fue considerado el mejor malabarista en su momento y en la actualidad se le conoce como el padre del Freestyle Football.

En 1950 el malabarista Francis Brunn, sucesor de Enrico perfecciono los malabares con balones e innovo en otros movimientos, presentando grandes espectáculos al público junto a su compañera Trixxie quien fue la primera mujer en realizar dichas acrobacias con pelotas.

Más adelante en la década de los 80's Diego Armando Maradona fue un sujeto clave en la historia y evolución del Freestyle Football, por su gran control de balón en comparación con

otros futbolistas de la época, realizaba algunos movimientos acrobáticos básicos con el balón en sus entrenamientos y calentamientos antes de sus partidos, fue el quien inspiró a Woo Hee Young (Mr. Woo) considerado como el primer “freestyler” (jugador de fútbol freestyle), quien también inspiró a futuros personajes y escuelas a la práctica de esta modalidad deportiva.

En el año 2000 viene la época principal del Freestyle Football debido a que se popularizó y masificó en gran medida a causa de dos factores principalmente, el internet y el “Joga Bonito”. La marca Nike influyó bastante en el crecimiento de esta práctica deportiva con su campaña Nike Freestyle donde presentaba a jugadores famosos del momento como Edgard Davids, realizando algunas acrobacias con el balón de fútbol, desde allí se le denominó a esta actividad deportiva “Freestyle Football”.

Posteriormente en el año 2002 un joven llamado Soufiane Touzani subió a internet un video donde realizaba movimientos acrobáticos con el balón nunca antes vistos, esto impresionó y motivó a muchas personas a practicar Freestyle Football para intentar o mejorar sus movimientos con la pelota. Un año después la empresa Nike realizó la primera competencia de Freestyle Football en donde el ganador fue el Británico Abbas Farid. Ese mismo año Masters of the Game (MOTG) lleva a cabo un torneo en Europa y desde aquí el Freestyle Football coge mucha más fuerza y empieza a ser visto como un deporte en este continente.

En el 2006 hubo un gran impacto generado por comerciales de la televisión donde se mostró el famoso “Joga Bonito” (Jugar muy bien o agradable a la vista), en el cual pudimos ver la participación de futbolistas famosos como Ronaldinho, Thierry Henry, Cristiano Ronaldo, entre

otros, quienes aparecían en la televisión haciendo algunos trucos de Freestyle Football y de fútbol callejero (Street soccer); además ese mismo año aparecen otros freestylers como el japonés Tatsulow quien mostraba por internet variedad de movimientos extraños y novedosos, y el sueco Palle inspirado por Soufiane Touzani, un sujeto muy importante en el freestyle puesto que lo llevo a otro nivel, al realizar trucos y combos complejos exclusivamente con los pies, lo cual es muy practicado hoy en día, y fue por esta razón que se le considera el padre del Freestyle Football Moderno.

Para el año 2008, el Freestyle Football ya era muy popular a nivel global y varias personas en todo el mundo lo practicaban, por tal razón se llevó a cabo la primera competencia real mundial de Freestyle Football llamada Red Bull Street Style donde participaron los mejores freestylers del momento, y se coronó campeón al francés Sean Garnier; este hecho generó gran furor a la comunidad del Freestyle y al público en general, y motivó a muchas empresas para que realizaran más competencias internacionales.

Desde allí hasta la actualidad, se han venido realizando variedad de torneos tanto a nivel nacional, como continental y mundial, gestionados y vigilados por Red Bull Street Style, el F3 World Tour y por SuperBall (Prague y Liberec), y el Freestyle Football se ha desligado del fútbol en su totalidad para convertirse en un propio deporte con su propia federación, “la Freestyle Football Federation” (F3).

Para el año presente 2015, muchas personas practican esta actividad deportiva hasta el punto que los mejores de ellos se dedican a este deporte como profesión, impartiendo clases en

escuelas deportivas y realizando variedad de presentaciones y performance, mientras que los demás practicantes demuestran sus habilidades y destrezas por medio de sus canales de YouTube, las redes sociales y los diferentes torneos llevados a cabo en muchos países, donde realizan movimientos muy complejos que años atrás parecían imposibles, agregando altos niveles de dificultad en sus diferentes estilos y exhibiendo movimientos artísticos creativos que cada vez más superan los límites de la imaginación.

1.2. Micro contexto

A mediados del 2002 se incursiona el fútbol estilo libre en Latinoamérica y por ende en Colombia, cuando un grupo de jóvenes de la ciudad de Bogotá, Leandro Murcia, Ronald Delgado, Cristian Mayorga y Andrés Tapias fanáticos del fútbol, el fútbol de salón, y otras corrientes derivadas de estos deportes, se reúnen en el colegio y empiezan a practicar algunos gestos técnicos básicos del Freestyle Football en la capital Bogotá D.C. con la finalidad de divertirse, aprovechar su tiempo libre e imitar a futbolistas famosos de la época.

En el año 2005 este grupo de “practicantes” conoce a Miguel Ángel Trejos (the dog soccer) quien llevaba algunos años practicando Freestyle Football por su parte a manera empírica y clandestina, y juntos forman el primer grupo a nivel Bogotá como pioneros de esta práctica; tiempo después para el año 2008, Miguel Ángel se dirige a la ciudad de Medellín para realizar una presentación de esta modalidad deportiva y a su vez buscar otros practicantes de esta nueva modalidad del fútbol en el país, allí se dirige a las inferiores del Envigado Fútbol Club y conoce a Sebastián Ortiz y a Christian Saldarriaga, dos jóvenes que a pesar de no practicar Freestyle

Football son los dos sujetos con mayor habilidad y control de balón en el equipo deportivo, desde ese momento se conoce e inicia la práctica del Freestyle Football en esta zona de Colombia.

El mismo año en que llega esta práctica deportiva a Medellín, también lo hace en la ciudad de Bucaramanga y por ende al resto del departamento de Santander, por la iniciativa de un grupo de jóvenes liderado por Esneider Hernández, quienes ya tenían una distinción de esta práctica y ciertas habilidades con el balón, finalmente en el año 2010 el Freestyle Football llega a la ciudad de Santiago de Cali gracias a Sebastián Hernández y a Christian Caicedo practicantes que lo fomentaron en el departamento del Valle del Cauca, paralelamente llega a la zona cafetera del país por medio de Samuel Casanova y un grupo de practicantes del municipio de Cartago, y finalmente se expande por el resto de las regiones del país como la atlántica y la pacífica.

2. PROBLEMA

Dentro de la práctica deportiva del Freestyle Football se ha realizado una búsqueda detallada de trabajos de grado o cualquier tipo de investigaciones acerca de este tema y no se encontraron, la búsqueda se realizó en repositorios de diferentes universidades y en bases de datos. Es una práctica deportiva que está adquiriendo bastante popularidad especialmente en nuestro país y por esta razón es necesario conocer factores determinantes para un buen desempeño del deportista, como lo son las capacidades perceptivo-motrices más influyentes en cada uno de sus estilos.

2.1. Descripción del problema

Uno de los estilos más populares en el freestyle football es el upperbody, donde se requiere de un dominio total del tren superior, este estilo necesita un mayor desarrollo en lo que es la espacio-temporalidad, equilibrio, coordinación y de la relación entre las capacidades perceptivo-motrices y coordinativas, no se ha encontrado textos ni referentes conceptuales que hable de cuáles son las capacidades más utilizadas, como desarrollarlas y/o mejorarlas, ni mucho menos metodologías para entrenarlas, por esta razón vemos necesario desarrollar una propuesta para entregarle a los practicantes de este estilo una herramienta que les facilite mejorar su rendimiento de la manera más adecuada y eficiente.

2.2. Formulación del problema

¿Cuáles son las capacidades perceptivo motrices preponderantes que están implícitas en el estilo upperbody de la práctica deportiva freestyle football?

2.3. Justificación

El freestyle football es un deporte de nueva tendencia, el cual va en ascenso como consecuencia del aumento de su popularidad con el paso de los años, debido a su novedad como práctica deportiva esta no presenta investigaciones, textos, documentos o cualquier tipo de referentes conceptuales que le den más soporte y validez teórica respecto a las capacidades perceptivo motrices que se ven incorporadas en este.

Lo que se pretende alcanzar con esta investigación es dejar unas bases sólidas y argumentadas junto con una propuesta metodológica para entrenar las capacidades perceptivo motrices más utilizadas en el estilo upperbody del Freestyle Football, que sea de gran utilidad para aquellas personas que inician o llevan a cabo la práctica de este estilo, es por tal razón que la presente monografía busca brindar a la comunidad del freestyle football una herramienta que le permita mejorar el rendimiento en el estilo del upperbody de una manera más eficiente y así abrir la posibilidad a futuras investigaciones acerca de esta temática.

2.4. Objetivos

2.4.1. Objetivo general

- Diseñar una propuesta metodológica para el entrenamiento de las capacidades perceptivo-motrices más preponderantes en el estilo upperbody de la práctica deportiva freestyle Football en jóvenes iniciantes de 13 a 17 años.

2.4.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar a un practicante aficionado y a practicantes del upperbody elite posicionados en los tres primeros lugares de la competencia WUPC7.
- Analizar los datos obtenidos por el diagnóstico inicial mediante la utilización de gráficas.
- Comparar los datos arrojados por el sujeto iniciante con los sujetos elites.
- Determinar cuáles son las capacidades perceptivo-motrices que le permiten al sujeto tener un alto nivel de rendimiento basados en los diferentes criterios de evaluación de la competencia WPUC7.

3. MARCO REFERENCIAL

3.1 Marco de antecedentes

Para la construcción de los antecedentes de este proyecto de investigación, se recurrió a las bases de datos disponibles en la biblioteca de la corporación universitaria Minuto de Dios, al repositorio de la Universidad Autónoma de Nuevo León y un artículo propuesto por Casanova Samuel M. Estudiante del programa Ciencias del Deporte y la Recreación de la Universidad Tecnológica de Pereira.

En las bases de datos de la corporación Universitaria Minuto de Dios se realizó la búsqueda en ProQuest y se encontró un artículo titulado La pericia perceptivo-motriz y la cognición en el deporte, que habla del desarrollo hacia la pericia motriz en el ámbito del aprendizaje y del control motor en el deporte; y en la base de datos Sport Discus donde se encontró un artículo con el nombre de Estimulación de las capacidades perceptivo motrices durante cuatro semanas en la mejora de las capacidades cognitivas básicas en niños, que habla de cómo los ejercicios perceptivo motrices aplicados en cuatro semanas permiten utilizar el movimiento y la postura corporal para restablecer la optimización cerebral.

En el repositorio de la Universidad autónoma de nuevo León se encontró una monografía llamada el video en el entrenamiento de la técnica del futbol en jugadores de 12 años, donde se expone el video como una herramienta didáctica utilizado con la misma eficiencia en la adquisición de conocimientos altamente especializados en el espacio de la técnica, y finalmente

nos facilitaron un artículo llamado exploración del futbol estilo libre como tendencia global usando una herramienta de estudio de preferencias sociales en internet, el cual hace referencia a la expansión y evolución del Freestyle Football en el mundo, describiendo su tendencia actual apoyado en preferencias sociales de uno de los buscadores más populares en internet.

3.2. Marco Teórico

Se dio soporte a la investigación basándonos en dos autores principalmente, quienes nos dan una definición y una clasificación de las capacidades perceptivo motrices:

3.2.1 Capacidades perceptivo motrices:

Las capacidades perceptivo motrices son “el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central”, Castañer y Camerino (1992).

Según estos autores, las capacidades perceptivo-motrices básicas son:

- La corporalidad o esquema corporal
- La espacialidad
- La temporalidad

De la combinación de estas denominadas básicas van a surgir otras intermedias como:

- La lateralidad
- El ritmo
- La estructuración espacio-temporal
- El equilibrio
- La coordinación



Modelo sistémico de las capacidades perceptivo-motrices. (Castañer y Camerino, 1991: 56; 2006: 42)

Además de la definición y clasificación que nos dan estos autores, nos basamos en otros postulados los cuales nos definen cada una de las capacidades estudiadas de una manera más específica.

Le Boulch (1987) considera el esquema corporal como “el conocimiento inmediato y continuo que tenemos de nuestro cuerpo, tanto en estado estático como en movimiento, en relación con sus diferentes partes y, sobre todo, en relación con el espacio y los objetos que nos rodean”

Según Wallon (1984) la espacialidad: “Es la toma de conciencia del sujeto de su situación y de sus posibles situaciones en el espacio que le rodea, su entorno y los objetivos que en él se encuentran.”

Según Le Boulch, (1991) percepción temporal u orientación temporal es “la capacidad de percibir las relaciones temporales (apreciar velocidades y ritmos)” (El concepto de tiempo no es algo que se pueda plasmar objetivamente, por lo que habrá que recurrir a nociones temporales significativas como: noche-día, invierno-verano, desayuno-almuerzo-cena.

Le Boulch, (1990). La lateralidad es definida como “el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro, manifestándose en la preferencia de los individuos de servirse selectivamente de un miembro determinado para realizar operaciones que requieren de precisión y habilidad”.

Romero (2000) se define el predominio de una parte del cuerpo (mano, ojo, pie, oído) sobre la otra; y da lugar a lo que se conoce como Dextralidad es el predominio de ojo, mano, pie y oído derecho como consecuencia del predominio del hemisferio izquierdo del cerebro. Zurdería es el predominio de ojo, mano, pie y oído izquierdo como consecuencia del predominio del hemisferio derecho del cerebro.

Romero (2000) no existe una manifiesta dominancia manual, Ortega y Blázquez (1982) en el argot deportivo, se habla de un “deportista ambidiestro” cuando este posee una gran destreza con sus dos lateralidades.

Le Boulch (1990) todas las actividades está sujetas a estos dos conceptos: el espacio y el tiempo. Cualquier movimiento se realiza en un espacio y a la vez consumimos un tiempo.

Tigueros & Rivera (1991) “la temporalidad y espacialidad se coordinan dando lugar a la organización espacio-temporal, y se trata de un todo indivisible ya que todas las acciones se dan en un tiempo y lugar determinado”

Le Boulch (1991) el ritmo lo concibe como “una organización de fenómenos que se desarrollan en el tiempo”.

García y Fernández (2002), Contreras (1998), Escobar (2004) y otros autores, afirman que el equilibrio estático es el control de la postura sin desplazamiento.

García y Fernández (2002), Contreras (1998), Escobar (2004), afirman que el equilibrio dinámico es la reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad.

Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), la coordinación general, es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.

Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), la coordinación segmentaria “es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo”.

Para comprender mejor a las capacidades perceptivo motrices es importante que sepamos que es el sistema nervioso y el sistema nervioso central.

3.2.2 El sistema nervioso

El sistema nervioso (S.N.), es el encargado de gobernar la función organizada de nuestros aparatos, el cual capta los estímulos externos por medio de receptores, los traduce a impulsos eléctricos que conduce al sistema nervioso central (S.N.C.), a través de un sistema de conductores (nervios), y así, el S.N.C. elabora una respuesta enviada por los nervios y efectuada por otros sistemas o tejidos en respuesta al estímulo.

Anatómicamente el sistema nervioso central está formado por el encéfalo y la médula espinal, ambos compuestos por varios millones de células especializadas llamadas neuronas, dispuestas ordenadamente y comunicadas entre sí y con los efectores por medio de prolongaciones denominadas axones y dendritas.

Las neuronas se disponen dentro de una armazón con células no nerviosas, las que en conjunto llamaremos neuroglia, el sistema nervioso central está protegido por envolturas óseas y por envolturas membranosas. Las envolturas óseas son el cráneo y la columna vertebral. Las

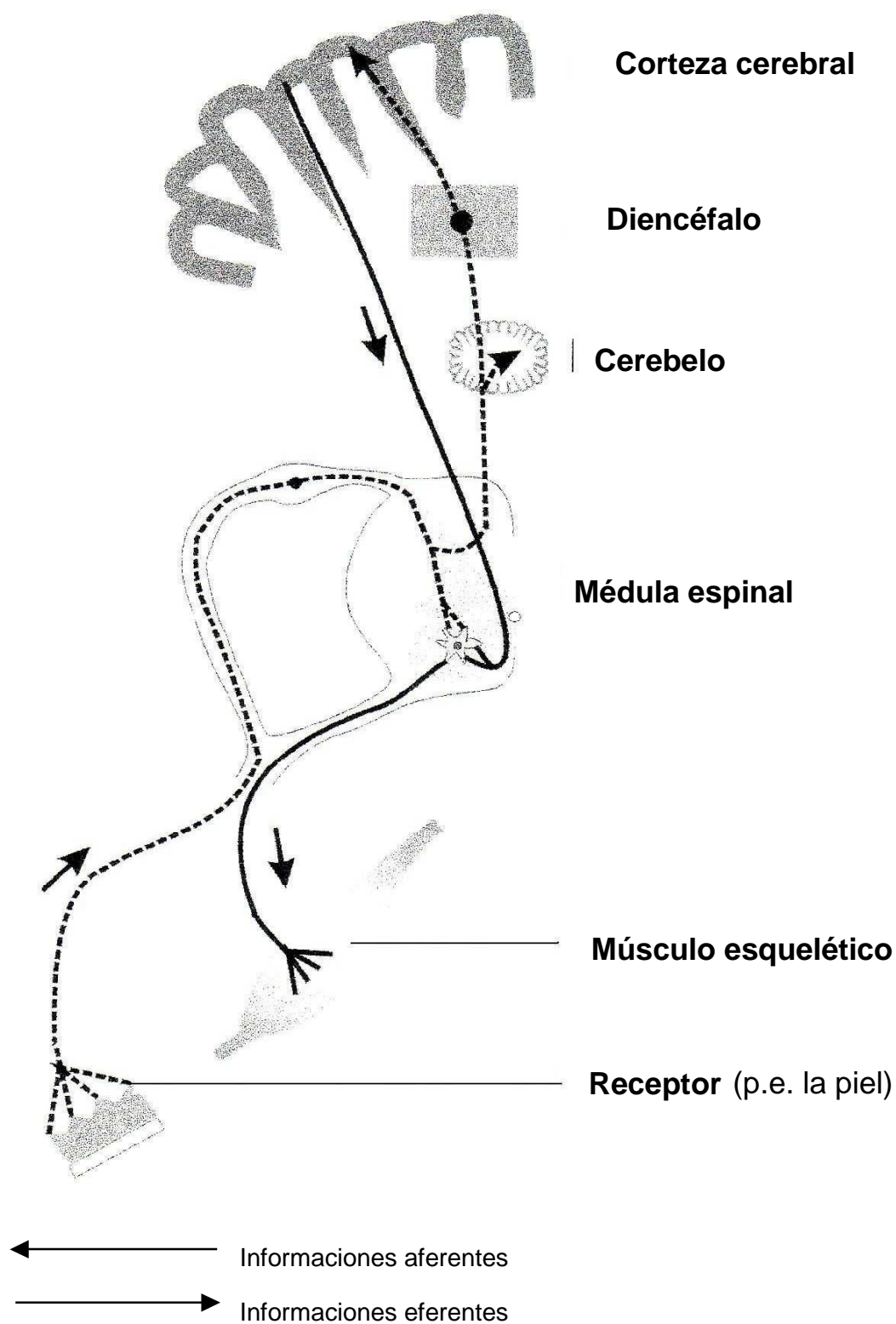
envolturas membranosas, en conjunto llamadas meninges, se denominan duramadre, aracnoides y piamadre.

El cuerpo de las neuronas y sus prolongaciones están distribuidos de forma desigual en el sistema nervioso. Los cuerpos de las neuronas están dentro del sistema nervioso central, que es la parte del mismo que está dentro del cráneo y del canal raquídeo de la columna vertebral. La parte del sistema nervioso dentro del cráneo se denomina encéfalo, y la que está dentro de la columna vertebral es la médula espinal. Esta envoltura de hueso forma una armadura que protege al sistema nervioso central, y los cuerpos de las neuronas en el sistema nervioso central son como los generales que están en el cuartel general dentro de un búnker.

De las prolongaciones de las neuronas, algunas no salen del sistema nervioso central, sino que comunican unas neuronas con otras dentro del mismo, y serían como los soldados que llevan mensajes de un general a otro dentro del cuartel. Otras prolongaciones, en cambio transmiten al sistema nervioso central información del resto del organismo o del medio externo, o llevan las órdenes del sistema nervioso central a los órganos periféricos. Estas prolongaciones se agrupan en los nervios, y constituyen el sistema nervioso periférico. El sistema nervioso periférico sería como los mensajeros que llevan la información de la batalla a los generales, o los que llevan órdenes desde los generales al frente. El sistema nervioso central está organizado de forma jerárquica, es decir en niveles. Cada nivel controla a los niveles que tiene por debajo, y es controlado por los que tiene por encima.

El impulso nervioso es un impulso eléctrico. Para que el impulso eléctrico se transmita, los iones positivos de sodio que en estado de descanso están presentes fuera de la neurona deben traspasar la membrana celular. En estado de reposo el interior de la neurona tiene carga eléctrica negativa (membrana repolarizada).

Cuando los iones positivos de sodio ingresan a la neurona, cambian la carga interna de negativa a positiva (membrana despolarizada). En la medida que el impulso avanza por la membrana, su interior recobra la carga negativa. De esta forma, el impulso nervioso va pasando a través de los axones de las neuronas y mediante la acción de los neurotransmisores desde una neurona a otra.



La estructura de un analizador (esquema del impulso nervioso). Hartmann; Minow. (1999).

3.2.3 Freestyle Football

Para poder abordar este concepto debemos tener claro algunos términos que son importantes y muy nombrados en esta temática.

Freestyler: Es el nombre que se le da a aquella persona que practica Freestyle Football en cualquiera de sus estilos.

Gesto Técnico: Es aquel movimiento coordinado y armónico que realiza el deportista el cual hace parte de la práctica deportiva, donde hay una gran intervención del sistema nervioso central, este es conocido vulgarmente como truco.

Combo: Es el conjunto de gestos técnicos que el freestyler realiza de manera consecutiva e interrelacionada durante un periodo de tiempo que finaliza con la caída del balón al suelo o contacto de este con las extremidades superiores o cualquier parte del tren inferior en el caso del upperbody.

Stall: es un tipo de gesto técnico muy relevante en el Freestyle Football, el cual se basa en equilibrar el elemento (balón) sobre una zona determinada del cuerpo.

Roll: Es un gesto técnico complejo del estilo upperbody, el cual se basa en la interrelación y transición de los stalls de la cabeza, y consiste en que el balón realice una vuelta hacia cualquier sentido sobre ciertos stalls para luego volver al punto de inicio.

A.T.W: este concepto significa (Around the Moon), lo que traduce al español la vuelta a la luna, es un gesto técnico muy famoso en el estilo upperbody, también está basado en la buena ejecución de los stalls, su ejecución es la misma que la de los Rolls, la diferencia es que en este gesto no hay contacto del elemento con el cuerpo hasta que se realiza la revolución completa para luego ser recibido con un stall.

El Freestyle Football también conocido como Fútbol estilo libre en español, es una práctica deportiva la cual se lleva a cabo con una balón de fútbol, mientras se realiza variedad de gestos técnicos empleando cualquier parte del cuerpo (pies, espinillas, rodillas, manos, brazos, cabeza, entre otros.).

En la práctica deportiva Freestyle Football hay diferentes estilos, los más destacados son (Upperbody, Lowerbody, SitDown, Groundmoves), en todos ellos se estimulan diferentes elementos como la creatividad, el dominio de balón y el desarrollo de las capacidades coordinativas y perceptivo motrices.

Dentro de los estilos del Freestyle Football tenemos:

- Lowerbody: Este es el más popular entre la nueva generación de freestylers. El balón se mantiene en el aire utilizando principalmente los pies y las piernas. Este estilo es considerado como el más complejo por la gran cantidad de gestos técnicos que se pueden llevar a cabo, además de que exige una gran utilización de la resistencia y velocidad.

- **Upperbody:** Estilo en el cual se controla el elemento con las partes del tren superior como la cabeza, los hombros, la espalda y el pecho, a excepción de las manos y los brazos; está basado principalmente en los stalls, su interrelación y posibles transiciones de uno a otro.
- **SitDown:** En este estilo, todos los gestos técnicos, se ejecutan mientras el freestyler está en posición de sedestacion, decúbito supino, decúbito prono o de cubito lateral, con la finalidad de realizar movimientos creativos y armónicos en estas posiciones controlando siempre el balón.
- **Groundmoves:** En este estilo, el balón se mantiene siempre en el suelo y en ocasiones movimientos llamados "akkas" lo complementan, con la intención de realizar gestos técnicos similares a los empleados en el fútbol y fútbol sala para formar una coreografía por medio de diferentes combinaciones; se usa popularmente para enfrentamientos con otros jugadores de este mismo estilo, aplicado a un juego llamado panna K.O.
- **Acrobatic:** Este estilo se ha introducido recientemente y hace referencia a los gestos técnicos y movimientos con el balón donde se emplee una danza acrobática y otros elementos gimnásticos como saltos mortales y posiciones invertidas.
- **Block:** Considerado como una subcategoría del estilo de Lowerbody, este estilo se caracteriza porque el balón es atrapado y prensado entre las piernas, pies y pantorrillas para luego ser lanzado con estas mismas. Además de esto en ocasiones se bota el balón en el suelo y a veces se usan los talones y plantas de los pies para realizar diferentes movimientos creativos.

En el freestyle hay diferentes modalidades de competencia como:

- Batalla:

Batallas de 3 minutos, 3 rondas de 1 minuto con un turno de 30 segundos para cada jugador en cada ronda. Hay 3 o 5 jueces que deben calificar estilo o ejecución, dificultad, creatividad y uso de todos los estilos o tipos de trucos (Sitdown, Upper y Lower). Es la modalidad de mayor popularidad.

- Rutina:

Esta modalidad trata de hacer una coreografía que lleve diferente trucos y que se realice con fluidez. Se puede hacer tanto en parejas como individual. Los jueces buscan que los competidores tengan creatividad, fluidez, coordinación y musicalidad o ritmo para poder ganar.

- Sick 3:

Esta modalidad es muy común entre los freestylers que se enfocan en lower. Trata de hacer combinaciones de 3 trucos de lower. Los concursantes tiene de 3 a 5 intentos para su combinación, el que logre la más difícil por consecuencia gana. Esta modalidad fue inspirada en la modalidad del mismo nombre en el footbag o "Hackers Snack".

- Challenge:

Esta modalidad también es común entre los freestylers de Lower. Se agrupan jugadores en un grupo donde, habrá una tabla diferentes combinaciones de diferentes dificultades los jugadores deben logra de 2 a 3 combinaciones por dificultad, sino quedan descalificados. El que quede ultimo será el que gane el league of legends.

- Show Flow:

El participante tendrá 30 segundos para lograr sus mejores trucos. Debe hacer por lo menos un truco de todos los estilos sino queda descalificado. Los jugadores en esta modalidad deben ser cuidadosos ya que un solo error puede ser fatal. Esto se puede medir con el flow de rimas que tengas para hacer mejores raps.

- Iron Man:

Modalidad inventada en Rusia. Los jugadores estarán en un círculo y todos al mismo tiempo tendrán que combinar trucos durante el mayor tiempo posible, el último en seguir combinando sin parar gana.

- Competencias en línea:

Estas competencias no se llevan en los torneos. Los competidores deben subir videos de sí mismos con sus mejores trucos y subirlos al internet. Los videos deben de ser de cierto tiempo y deben ser subidos antes de una fecha establecida. Después estos serán juzgados por jueces con los mismos estándares que en la modalidad de batalla. Se llevan a cabo en redes sociales o en foros.

- Panna 1 vs 1:

Esta modalidad esta echa pára los "street players" que practican Groundmoves, la competencia se desarrolla en un espacio circular o exagonal con pequeñas porterías tipo coladera, los jugadores se enfrentaran durante 3 minutos, hay dos maneras de ganar la primera es por mayoría de "goles" o si uno de ellos logra hacerle un "panna" o "tunel" a su contrincante.

Finalmente tenemos el concepto de metodología y lo que se relaciona con este, como lo es el caso del mesociclo, el cual será el elemento final propuesto en esta investigación.

Para desarrollar una buena metodología de entrenamiento con un control previo y racional, debemos tener claro el concepto de mesociclo

3.2.4 Mesociclo

También llamados ciclos medios, este tipo de división se compone de varios conjuntos o bloques de microciclos y suelen tener la duración de un mes. Cada mesociclo puede contener de 2 a 12 microciclos. Los más utilizados y por ende famosos son bloques que contienen un Microciclo de 4 semanas con carga lineal en el caso de principiante.

3.2.5 El video didáctico

"El Método Visual Directo abarca las diferentes formas de demostración de los ejercicios; entre los cuales destaca esta tecnología el vídeo" (Forteza De La Rosa, A., Ranzola Ribas, A., 1988).

Por vídeo didáctico podemos entender de acuerdo con (Cebrián, 1994), aquél "que esté diseñado, producido, experimentado y evaluado para ser insertado en un proceso concreto de enseñanza-aprendizaje de forma creativa y dinámica".

4. DISEÑO METODOLÓGICO

El diseño metodológico está compuesto por procesos, instrumentos, y análisis por la cuales llegamos a alcanzar los objetivos de la investigación planteada para llegar a la solución del problema. Esta investigación pretende determinar las capacidades perceptivo-motrices más preponderantes en el estilo upperbody de la práctica deportiva del Freestyle Football. Por otro lado en el trabajo se evidencia los procesos de investigación utilizados para el desarrollo de la investigación planteada, como lo son: tipo de investigación, método, fases de la investigación, y como se recolectaron lo datos.

4.1 Tipo de investigación

Durante la exploración para organizar el trabajo se empleó el tipo de investigación mixto, el cual tiene la siguiente definición. Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta-inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008).

En ese orden de ideas se realizaron análisis cuantitativos a través de la implementación de una matriz de análisis donde se evidenciaron los datos numéricos arrojados por los videos de cada sujeto, lo que nos permitió identificar el número de stalls, número de gestos técnicos, número de combos, duración de cada combo junto con la cantidad de capacidades perceptivo motrices empleadas en cada uno de estos y finalmente la duración de cada video, además de ello los datos arrojados por la matriz referentes a las capacidades perceptivo motrices se plasmaron en una serie de graficas de columnas apiladas para realizar una comparación y un análisis respectivamente, y análisis cualitativos debido a que se realizó una explicación detallada del porque los sujetos emplearon cada una de las capacidades perceptivo motrices evidenciadas en los combos y cuáles de estas fueron utilizadas más que las demás, todo esto basándonos en los postulados de algunos autores.

4.2 Método de investigación

El método utilizado por la investigación es no experimental, y este es definido como aquella investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables, es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos con la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural para posteriormente analizarlos. Sampieri & Mendoza (2008).

4.3 Fases de la investigación

En este apartado se pretende dar cuenta de las etapas o secuencias de pasos en los cuales se desarrolla la investigación.

1. selección de los sujetos elite posicionados en los tres primeros lugares de la competencia WPUC7, rankeados por la página rusa rusiaff.ru y de un sujeto en proceso de formación en el upperbody, para determinar el uso de las capacidades perceptivo-motrices en los diferentes niveles de rendimiento.
2. aplicación de una matriz para recolectar los datos arrojados por los videos de los 4 sujetos, teniendo en cuenta el número de stalls y las capacidades perceptivo-motrices para posteriormente ser analizados.
3. ubicación de los datos obtenidos de la matriz sobre las capacidades perceptivo-motrices en graficas de columnas apiladas, para posteriormente hacer una comparación y cualificación de los datos.
4. obtención de los porcentajes de cada una de las capacidades perceptivo-motrices seleccionadas y posteriormente su organización de mayor a menor de acuerdo al promedio de cada una de ellas.

Es a partir de este momento después de haber recolectado y analizado los datos, que se concluye cuáles son las capacidades perceptivo-motrices preponderantes en el estilo upperbody para dar respuesta a la pregunta problema y así tener una base sólida que nos conlleve a la realización de una propuesta metodológica (mesociclo) aplicado a sujetos iniciantes en esta práctica deportiva de las edades de 13 a 17 años.

4.4 Población y muestra

Este trabajo se realizó en la ciudad de Bogotá, tomando como población a los tres sujetos ubicados en los mejores lugares de la competencia WPUC7 según la página rusiaff.ru y a un sujeto en proceso de formación de la ciudad de la Bogotá.

Sin duda alguna la fortaleza más importante de esta propuesta es ofrecer conocimientos nuevos y bases sólidas para la práctica deportiva del Freestyle Football.

4.5 Instrumentos

Se ha optado por utilizar una matriz de análisis la cual nos permitirá registrar todos los datos arrojados por los videos, para luego ser analizados y posteriormente llevados a una comparación interrelacionada, y así cumplir con el objetivo propuesto de determinar aquellas capacidades perceptivo motrices más empleadas y con mayor intensidad en el estilo del upperbody del Freestyle Football, con ayuda de la estadística.

Es por la razón expuesta anteriormente que aplicaremos la misma matriz a cuatro videos diferentes, donde se puede evidenciar claramente el estilo del upperbody del Freestyle Football, tres de ellos obtuvieron las primeras posiciones en la competencia WPUC7 (Winter Professional Uppers Cup), mientras que el ultimo es una grabación de un sujeto que presenta un nivel muy inferior en comparación con los otros, lo cual nos permitirá observar si las capacidades empleadas siguen siendo las mismas o pueden variar y en qué grado lo hacen de acuerdo al nivel que tenga el sujeto en dicho estilo.

Para responder al cómo se utilizó esta matriz, ubicamos varios elementos dentro de ella, para luego observarlos en el video y plasmar los datos numéricos arrojados, aquí podemos presenciar aspectos como el número de combos, duración de cada uno de ellos, numero de stalls y de gestos técnicos, además de las capacidades perceptivo motrices que el sujeto utilizo durante todo el video y en cada combo.

5. RESULTADOS

5.1 Técnicas de análisis de resultados

Las técnicas utilizadas para el análisis de los datos arrojados por los videos observados en la investigación, son de enfoque cuantitativo y cualitativo ya que se utilizó como herramienta la matriz de análisis donde se plasmaron datos relevantes de los videos, y la utilización de gráficas donde se ubicaron las capacidades perceptivo-motrices evidenciadas en cada uno de los combos del video, para finalmente obtener los datos numéricos con su respectiva descripción.

5.2 Interpretación de resultados

Para empezar con la interpretación de los datos vamos a dar a conocer lo que fue el primer resultado cuantitativo que son los datos numéricos plasmados en la matriz seguido del primer resultado cualitativo que hace referencia a la descripción de cada elemento visto en esta, luego continuaremos con los segundos resultados tanto cuantitativos como cualitativos obtenidos en las gráficas y su respectiva comparación, después proseguiremos con el tercer resultado cuantitativo que se evidencia claramente en las tablas de porcentajes de cada una de las capacidades perceptivo motrices y finalmente con unas conclusiones propuestas para estas.

5.2.1 Matrices y sus análisis

Castañer y Camerino (1992) clasifican las capacidades perceptivo motrices en tres básicas (corporalidad, espacialidad y temporalidad) y cinco intermedias o resultantes de su interrelación (ritmo, lateralidad, estructura espacio-temporal, equilibrio y coordinación). Teniendo en cuenta la categorización que le dan estos autores, en la matriz y en las gráficas se optó por omitir las tres elementales, porque se busca hacer un análisis detallado y específico, basándonos en que al presenciar una capacidad resultante evidentemente se verá reflejada una básica general.

Cada una de las matrices presenta unos apartados donde se registró información muy detallada de elementos considerados notables y complementarios para el análisis de las capacidades perceptivo-motrices resultantes. Para continuar le otorgamos un color a cada capacidad perceptivo-motriz como se muestra en la siguiente tabla.

CONVENCIONES DE LAS CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES.

LATERALIDAD	HOMOGÉNEA O INTEGRAL
	CRUZADA
	INVERTIDA
	AMBIDEXTRALIDAD
ESTRUCTURA TEMPORO-ESPACIAL	ESTRUCTURA TEMPORO-ESPACIAL
RITMO	RITMO
EQUILIBRIO	ESTÁTICO
	DINÁMICO
COORDINACIÓN	GENERAL
	SEGMENTARIA

A continuación encontraremos las matrices de cada sujeto con su respectivo análisis tanto cualitativo y cuantitativo.

MATRIZ DE ANALISIS N° 1

Nombre de la competencia	Duración de cada combo/ Segundos (S)	
Winter Professional	Combo 1 (8 s)	Combo 5 (5 s)
Uppers Cup	Combo 2 (25 s)	Combo 6 (7 s)
	Combo 3 (6 s)	Combo 7 (8 s)
	Combo 4 (47 s)	Combo 8 (8 s)
Nombre del video	Numero de gestos técnicos por cada combo	
SklyarovFree	Combo 1 (8)	Combo 5 (5)
WPUC7 FINAL	Combo 2 (16)	Combo 6 (4)
WINNER	Combo 3 (3)	Combo 7 (5)
	Combo 4 (48)	Combo 8 (7)
Fecha de publicación	Numero de stalls por cada combo	
23 de marzo de 2015	Combo 1 (26)	Combo 5 (10)
	Combo 2 (38)	Combo 6 (5)
	Combo 3 (3)	Combo 7 (4)
	Combo 4 (122)	Combo 8 (7)
Duración del video 2 minutos y 46 segundos	CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES	

Numero de combos	8	Combo 1	◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
		Combo 2	◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
		Combo 3				◆	◆	◆	◆		◆	◆
		Combo 4	◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
		Combo 5				◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
		Combo 6	◆				◆		◆	◆	◆	◆
		Combo 7	◆				◆		◆	◆	◆	◆
		Combo 8				◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆

- Lateralidad

Romero (2000) “El predominio de un lado del cuerpo sobre otro a la hora de realizar ciertas acciones motrices, por la dominancia del hemisferio contrario al de uso, y como consecuencia de la maduración del sistema nervioso y de la experimentación”. Esta capacidad se puede clasificar en lateralidad homogénea que da lugar a la Dextralidad la cual el autor define como: “El predominio de ojo, mano, pie y oído derecho como consecuencia del predominio del hemisferio izquierdo del cerebro”. Y a la Zurdería como: “El predominio de ojo, mano, pie y oído izquierdo como consecuencia del predominio del hemisferio derecho del cerebro”. Basándonos en estas definiciones que exponen el autor Romero, se puede evidenciar claramente una lateralidad homogénea por parte del sujeto en los combos 1, 2, 4, 6 y 7, puesto que ejecuta gestos técnicos muy complejos utilizando notablemente su lado dominante e igualmente al estabilizarse con la realización de los diferentes Stalls.

Además de ello Romero (2000) expone que: “No existe una manifiesta dominancia manual”. Ortega y Blázquez (1982) dicen que en el argot deportivo: “Se habla de un deportista ambidiestro cuando domina con precisión ambos lados”. Teniendo en cuenta esto podemos ver que el sujeto también maneja un control del elemento elevado con sus dos lateralidades (Lateralidad ambidextra), y esto se refleja en los combos 1, 2, 3, 4, 5 y 8, cuando el sujeto interrelaciona varios stalls y gestos técnicos de manera fluida utilizando equilibradamente las dos lateralidades del tren superior y especialmente de la cabeza (lado izquierdo y lado derecho).

- **Estructura Temporo-espacial**

Le Boulch, (1990) “Todas las actividades está sujetas a estos dos conceptos: el espacio y el tiempo. Cualquier movimiento se realiza en un espacio y a la vez consumimos un tiempo”. Tigueros & Rivera (1991) “La temporalidad y espacialidad se coordinan dando lugar a la organización espacio-temporal, y se trata de un todo indivisible ya que todas las acciones se dan en un tiempo y lugar determinado”. Como lo expone el postulado de este autor vemos que la Temporo-espacialidad está sumergida en todos los movimientos; tras observar detalladamente el video pudimos darnos cuenta que todos los gestos técnicos y por ende los combos que el sujeto ejecuto, los realizo en un tiempo y espacio determinado, conociendo muy bien la ubicación de cada uno de sus segmentos corporales y la orientación temporal.

- **Ritmo**

Le Boulch (1991) “Es una organización de fenómenos que se desarrollan en el tiempo”. Teniendo en cuenta la definición que nos otorga este autor y tras analizar pudimos evidenciar

que en la mayoría de los combos del video el sujeto realiza los gestos técnicos y combinaciones manteniendo un ritmo constante ya sea por periodos de tiempo cortos o prolongados, sin embargo, en lo que respecta a los combos 6, no tuvo un ritmo definido, puesto que realizo un gesto técnico con un grado de dificultad muy elevado a gran velocidad finalizó con dos stalls lentamente y por ende lo definimos como movimientos y gestos arrítmicos, es decir no hubo presencia de esta capacidad.

- **Equilibrio**

García y Fernández (2002), Contreras (1998), Escobar (2004), afirman que: “El equilibrio estático es el control de la postura sin desplazamiento”. Basándonos en esta definición, pudimos constatar que hay un notable uso del equilibrio estático 2, 3, 5, 6, 7 y 8, ya que el sujeto estabiliza el balón en diferentes stalls manteniendo una postura casi estática (movimientos muy leves), donde el centro de gravedad se encuentra dentro de la base de sustentación lo que le permite acomodarse y prepararse para el siguiente movimiento.

García y Fernández (2002), Contreras (1998), Escobar (2004), afirman que: “El equilibrio dinámico es la reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad”. Ahora como nos lo expresa esta definición otorgada por varios autores que coinciden, se puede evidenciar claramente este tipo de equilibrio en todos los combos del video a excepción del combo 3, puesto que el sujeto realiza diferentes transiciones de un stall a otro ejecutando rangos amplios de movimiento con segmentos de su tren superior y en ocasiones desplazando la

totalidad de su cuerpo para estabilizar su centro de gravedad y permitirle continuar con la secuencia de gestos técnicos, manteniendo el control del balón.

- **Coordinación**

Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), “La coordinación general, es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular”. Teniendo como referente este postulado vemos que solamente hay una clara marcación de esta capacidad en los combos 1, 4, 5 y 8, debido a que el sujeto realiza movimientos amplios con el elemento y a su vez emplea la totalidad de su cuerpo de manera armónica y coordinada para darle respuesta a sus necesidades.

Otro tipo de coordinación vigente en los videos es la que nos define Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), conocida como la coordinación segmentaria: “Es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo”. Basándonos en esta definición vemos que esta capacidad está inmersa en todos los combos ejecutados por el sujeto, incluso en gran variedad de gestos motrices técnicos. En los combos desde el numero 1 hasta el número 8, este realiza diferentes movimientos con varios segmentos corporales (cabeza, hombros, espalda, cuello y pecho) tanto de manera concurrente como secuencial apoyándose de su campo visual, lo que es definido como una coordinación óculo cefálica, para hacer correctamente los movimientos con su técnica respectiva.

Numero de combos	15	Combo 2	◆				◆	◆	◆			◆	
		Combo 3	◆				◆	◆	◆			◆	◆
		Combo 4				◆	◆	◆		◆	◆		
		Combo 5	◆			◆	◆	◆		◆	◆		◆
		Combo 6	◆			◆	◆	◆		◆	◆		◆
		Combo 7	◆			◆	◆			◆	◆		
		Combo 8	◆				◆						◆
		Combo 9	◆			◆	◆			◆			◆
		Combo 10				◆	◆	◆		◆	◆		◆
		Combo 11	◆				◆						◆
		Combo 12	◆				◆	◆				◆	◆
		Combo 13	◆				◆	◆					◆
		Combo 14	◆				◆	◆					◆
		Combo 15	◆			◆	◆	◆		◆	◆		◆

- Lateralidad

Romero (2000) dice: “Es el predominio de una parte del cuerpo (mano, ojo, pie) sobre la otra”. Y da lugar a lo que se conoce como Dextralidad “es el predominio de ojo, mano, pie y oído derecho como consecuencia del predominio del hemisferio izquierdo del cerebro”. Zurdería “es el predominio de ojo, mano, pie izquierdo como consecuencia del predominio del hemisferio derecho del cerebro. Basándonos en lo que dice el autor en el combo 2, 3, 8, 11, 12, 13, 14, se

observó que el sujeto al realizar un ROLL y posteriormente un ATM en dirección de su lado dominante y además de ello lo finaliza con un STALL de su lado predominante nuevamente.

Romero (2000) “no existe una manifiesta dominancia manual”. Ortega y Blázquez (1982) en el argot deportivo, “Se habla de un deportista ambidiestro cuando domina con precisión ambos lados”. Basándonos en los anteriores autores se observó que en los combos 4 y 10 el sujeto tiene un dominio de ambos lados como lo fue en los diferentes stalls empleados.

Teniendo en cuenta los dos postulados anteriores pudimos evidenciar que están presentes estos dos tipos de lateralidad en un solo combo, debido a que el sujeto realiza los gestos técnicos más complejos con su lado dominante pero también utiliza su lado no dominante para conectar la variedad de gestos técnicos con mayor eficacia y fluidez como se observó en los combos 1, 5, 6, 7, 9, 15.

- **Estructura Temporo-espacial**

Le Boulch, (1990) “Todas las actividades está sujetas a estos dos conceptos: el espacio y el tiempo. Cualquier movimiento se realiza en un espacio y a la vez consumimos un tiempo”.

Tigueros & Rivera (1991) “la temporalidad y espacialidad se coordinan dando lugar a la organización espacio-temporal, y se trata de un todo indivisible ya que todas las acciones se dan en un tiempo y lugar determinado”. Basándonos en lo que dicen estos autores podemos darnos cuenta que en los combos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, se observa que el sujeto

tiene un dominio de sus movimientos para conformar combos en un tiempo y espacio determinado conociendo con claridad la ubicación de cada una de sus partes del cuerpo.

- **Ritmo**

Le Boulch (1991) lo concibe como: “Una organización de fenómenos que se desarrollan en el tiempo”. Para la educación del ritmo debemos plantear tareas que permitan desarrollar la percepción, organización y representación temporal. Basándonos en lo que dice el autor en los combos 2, 3, 4, 5, 6, 10, 12, 13, 14, 15, ya que se ve un ritmo en los movimientos en los cuales no hay una pausa ya que hay una secuencia de gestos técnicos con el elemento utilizado (balón) al realizar la variedad de stalls.

- **Equilibrio**

García y Fernández (2002), Contreras (1998), Escobar (2004) y otros autores, afirman que: “El equilibrio estático es el control de la postura sin desplazamiento”. Tomando como referencia el postulado anterior se observó que el sujeto en los combos 2, 3, 8, 11, 12, 13, 14, tiene un equilibrio estático debido al control de los stalls sin desplazamiento (postura inmóvil).

García y Fernández (2002), Contreras (1998), Escobar (2004), afirman que: “El equilibrio dinámico es la reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad”. basándonos en el postulado anterior podemos observar que en los combos 4, 7, 10 hay un

equilibrio dinámico debido al movimiento del cuerpo del sujeto al realizar los Rolls ya que hay un desplazamiento del elemento (balón) por todos los stalls, puesto que el sujeto debe adquirir diferentes posturas y por ende breves desplazamientos de su cuerpo.

Basándonos en los postulados anteriores podemos evidenciar que los dos tipos de equilibrio como el estático y el dinámico están presentes en los combos 1, 5, 6, 9 y 15 debido a que hay momentos donde el sujeto realiza stalls en donde su movimiento corporal es muy leve y sin desplazamiento, luego de otro gesto técnico realiza un Roll donde se evidencia rangos amplios de la cabeza y los otros segmentos corporales del tren superior.

- **Coordinación**

Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), “La coordinación general, es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular”. Basándonos en los autores anteriores podemos evidenciar que en el combo 4 y 7 hay una coordinación general debido a la realización de varios gestos técnicos donde usa varias partes de su cuerpo paralela y consecutivamente en un ritmo constante.

Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), “La coordinación segmentaria es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo”. Basándonos en los autores anteriores podemos evidenciar que el sujeto en los combos 2,

6, 8, 9, 10, 11, 13 y 14 hay una coordinación segmentaria debido a la realización de gestos técnicos muy consecutivos con una sola parte del cuerpo como lo fue la cabeza o el tren superior.

Teniendo en cuenta el postulado anterior se pudo constatar que en los combos 1, 3, 5, 12 y 15 observar los dos tipos de coordinación debido a que en pequeños intervalos de tiempo el sujeto hacia un control del elemento (balón) con solo la cabeza o con el tren superior lo cual constituiría la coordinación segmentaria y en otros intervalos de tiempo el sujeto unificaba gestos técnicos donde se utilizaba movimientos con la cabeza y el tren superior donde constituiría la coordinación general.

MATRIZ DE ANALISIS N° 3

Nombre de la competencia Winter Professional Uppers Cup	Duración de cada combo/segundos (S)		
	Combo 1 (26s)	Combo 2 (17 s)	Combo 3 (1 min y 12 s)
	Combo 4 (5 s)	Combo 5 (23 s)	Combo 6 (10 s)
Nombre del video WPUC7 final	Numero de gestos técnicos por cada combo		
	Combo 1 (10)	Combo 2 (16)	Combo 3 (48)
	Combo 4 (3)	Combo 5 (6)	Combo 6 (8)
Fecha de publicación 23 de marzo de 2015	Numero de stalls por cada combo		
	Combo 1 (24)	Combo 2 (38)	Combo 3 (132)
	Combo 4(6)	Combo 5 (10)	Combo 6 (4)
Duración del video			

2 minutos Y 08 segundos		CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES										
Numero de combos	6	Combo 1	◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
		Combo 2	◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
		Combo 3	◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
		Combo 4	◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
		Combo 5	◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
		Combo 6	◆			◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆

- Lateralidad

Romero (2000) se define como: “El predominio de una parte del cuerpo (mano, ojo, pie, oído) sobre la otra”. Da lugar a lo que se conoce como Dextralidad “Es el predominio de ojo, mano, pie y oído derecho como consecuencia del predominio del hemisferio izquierdo del cerebro”. Zurdería “es el predominio de ojo, mano, pie y oído izquierdo como consecuencia del predominio del hemisferio derecho del cerebro”. Basándonos en lo que dice el autor en el combo 1,2, 3, 5, 6, se observó que el sujeto variedad de ATM (Around The Moon) todos en la misma dirección, lo que nos indica que está empleando movimientos sobre su lado dominante.

Romero (2000) “No existe una manifiesta dominancia manual, Ortega y Blázquez (1982) “en el argot deportivo, se habla de un deportista ambidiestro cuando domina con precisión ambos lados”. Basándonos en los anteriores autores se observó que en los combos 1, 2, 3, 5, 6, el sujeto tiene un dominio de ambos lados de su cabeza al realizar stalls y gestos con las dos lateralidades.

Teniendo en cuenta los dos postulados anteriores pudimos evidenciar que están presentes estos dos tipos de lateralidad en un solo combo, debido a que el sujeto realiza los gestos técnicos más complejos con su lado dominante pero también utiliza su lado no dominante para interrelacionar la variedad de gestos técnicos armónicamente como se observó en el combo 4.

- **Temporo-espacial**

Le Boulch, (1990) “Todas las actividades están sujetas a estos dos conceptos: el espacio y el tiempo. Cualquier movimiento se realiza en un espacio y a la vez consumimos un tiempo”.

Tigueros & Rivera (1991) “la temporalidad y espacialidad se coordinan dando lugar a la organización espacio-temporal, y se trata de un todo indivisible ya que todas las acciones se dan en un tiempo y lugar determinado”. Basándonos en lo que dicen estos autores podemos darnos cuenta que en los combos 1, 2, 3, 4, 5, 6, se constató que el sujeto tiene un dominio de sus segmentos y movimientos para conformar combos en un tiempo y espacio determinado.

- Ritmo

Le Boulch (1991) lo concibe como: “Una organización de fenómenos que se desarrollan en el tiempo”. Para la educación del ritmo debemos plantear tareas que permitan desarrollar la percepción, organización y representación temporal”. Basándonos en lo que dice el autor esta capacidad está presente en los combos 1, 2, 3, 4, 5, 6, ya que se ve una secuencia de movimientos constantes en los cuales no hay una pausa notable, debido a la sucesión de gestos técnicos y variedad de stalls empleados en cada combo mencionado anteriormente.

- Equilibrio

García y Fernández (2002), Contreras (1998), Escobar (2004) y otros autores, afirman que “El equilibrio estático es el control de la postura sin desplazamiento”. Basándonos en el postulado anterior se observó que el sujeto en el combo 4, tiene un equilibrio estático debido a que realiza un stall con un grado de dificultad alto, lo que lo obliga a mantenerse inmóvil para equilibrarse.

García y Fernández (2002), Contreras (1998), Escobar (2004), afirman que: “El equilibrio dinámico es la reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad”.

Basándonos en el postulado anterior podemos observar que en los combos 1, 2, 3, 5, 6, hay un

equilibrio dinámico debido al movimiento dado al ejecutar los ATM (Around The Moon) y los diversos stalls y Rolls, ya que hay un desplazamiento del elemento, y ello se debe a que el sujeto debe adquirir diferentes posturas y por ende breves desplazamientos de su cuerpo.

Basándonos en los postulados anteriores podemos evidenciar que los dos tipos de equilibrio como el estático y el dinámico están presentes en el combo numero 4 debido a que hay momentos donde el sujeto realiza gestos técnicos, entre estos principalmente stalls, en donde su movimiento corporal implica pequeños desplazamientos, luego de otro gesto técnico realiza un ATM (Around The Moon) donde se evidencia rangos de los segmentos del tren superior.

- **Coordinación**

Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), “La coordinación dinámica general, es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular”.

Basándonos en los autores anteriores podemos evidenciar que en el combo 1, 2, 3, 5, 6, hay una coordinación general debido a la realización de variedad de movimientos con el balón donde usa las partes de su cuerpo del tren superior de manera concurrente.

Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), "La coordinación segmentaria es la a motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo". Basándonos en los autores anteriores podemos constatar que el sujeto en el combo 4 emplea la coordinación segmentaria debido a la realización de gestos técnicos muy consecutivos utilizando una zona específica del cuerpo como lo fue la cabeza, los hombros y el pecho.

MATRIZ DE ANALISIS N° 4

Nombre de la competencia No aplica	Duración de cada combo		
	Combo 1 (3 s)	Combo 2 (49 s)	Combo 3 (20 s)
	Combo 4 (46 s)	Combo 5 (40 s)	
Nombre del video Niky Uppers 2015	Numero de gestos técnicos por cada combo		
	Combo 1 (1)	Combo 2 (19)	Combo 3 (12)
	Combo 4 (20)	Combo 5 (12)	
Fecha de publicación 23 de septiembre de 2015	Numero de stalls por cada combo		
	Combo 1 (1)	Combo 2 (45)	Combo 3 (24)
	Combo 4 (25)	Combo 5 (36)	
Duración del video 2 minutos y 42 segundos.	CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES		

Numero de combos	5											
		Combo 1	♦						♦			
		Combo 2				♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦
		Combo 3				♦	♦	♦	♦	♦		♦
		Combo 4	♦			♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦
		Combo 5	♦			♦	♦	♦	♦	♦	♦	♦

- Lateralidad

Teniendo en cuenta el postulado de Romero (2000). “El predominio de un lado del cuerpo sobre otro a la hora de realizar ciertas acciones motrices, por la dominancia del hemisferio contrario al de uso, y como consecuencia de la maduración del sistema nervioso y de la experimentación”. Se pudo observar una lateralidad homogénea por parte del sujeto el combo 1 debido a que realiza el top head stall pero con una leve inclinación hacia su hemisferio derecho, también se observó esta capacidad en el combo 4 ya que el sujeto equilibra el balón por más tiempo en la sien izquierda de su cabeza y realiza al final de este un Roll que inicia y finaliza sobre esta misma parte, de igual manera está presente en el combo 5 porque el sujeto realiza algunos rotaciones y stalls con el elemento con mayor facilidad que con los del otro lado.

Tomando de referencia a Ortega y Blázquez (1982) para complementar lo que dice Romero, exponen que: “Se habla de un deportista ambidiestro cuando domina con precisión ambos lados”. Basándonos en esta premisa evidenciamos que el sujeto posee esta capacidad y se ve claramente

en los combos 2, 3, 4 y 5, el control preciso que tiene sobre el elemento utilizando sus dos lados tanto de la cabeza como del tren superior.

- **Estructura Temporo-espacial**

Tomando de referencia a Tigueros & Rivera (1991) “La temporalidad y espacialidad se coordinan dando lugar a la organización espacio-temporal, y se trata de un todo indivisible ya que todas las acciones se dan en un tiempo y lugar determinado”. Se pudo observar el sujeto tiene claridad de su ubicación y la del elemento en el espacio, y además de ello realiza los movimientos en un tiempo determinado, donde la mayoría de los stalls empleados un tiempo prolongado, efectuando al combo 1 porque aquí solo se realizó un stall.

- **Ritmo**

Respecto al ritmo Le Boulch (1991) expone que: “Es una organización de fenómenos que se desarrollan en el tiempo”. Esta definición permitió determinar que el sujeto emplea variedad de ritmos en los combos 2, 3, 4 y 5 debido a que el balón se desplaza constantemente por los diferentes stalls del tren superior a pesar de que en ocasiones lo hace más rápido y en otras las transiciones se demoran un poco más.

- **Equilibrio**

García y Fernández (2002), Contreras (1998), Escobar (2004), afirman que: “El equilibrio estático es el control de la postura sin desplazamiento”. Basándonos en esta definición, se

observó un gran uso del equilibrio estático en los combos 1, 2, 3, 4 y 5, puesto que el sujeto lleva a cabo todos los stalls con una postura rígida y en la mayoría de los casos estática para poder equilibrar totalmente el elemento y esto se evidencia en todos los combos del video.

García y Fernández (2002), Contreras (1998), Escobar (2004) “El equilibrio dinámico es la reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad”. Tomando como base este postulado, se puede observar que este tipo de equilibrio hizo presencia en los combos 2, 3, 4 y 5, ya que el sujeto realizó algunos gestos técnicos como Rolls o transiciones de un stall a otro donde se tuvo que desplazar para poder equilibrar el elemento y del mismo modo su cuerpo.

- **Coordinación**

Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), “La coordinación general, es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular”. Basados en esta definición pudimos evidenciar que el sujeto utilizó notablemente esta capacidad en los combos 2, 4 y 5 ya que utilizó varios grupos musculares de manera tanto concurrente como secuencial al momento de ejecutar varios de los gestos técnicos que conforman el combo.

Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), “La coordinación segmentaria es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo”. Apoyándonos en lo que dicen estos autores se puede constatar que esta capacidad está inmersa en todos los combos ejecutados por el sujeto, a excepción del combo número 1, ya que

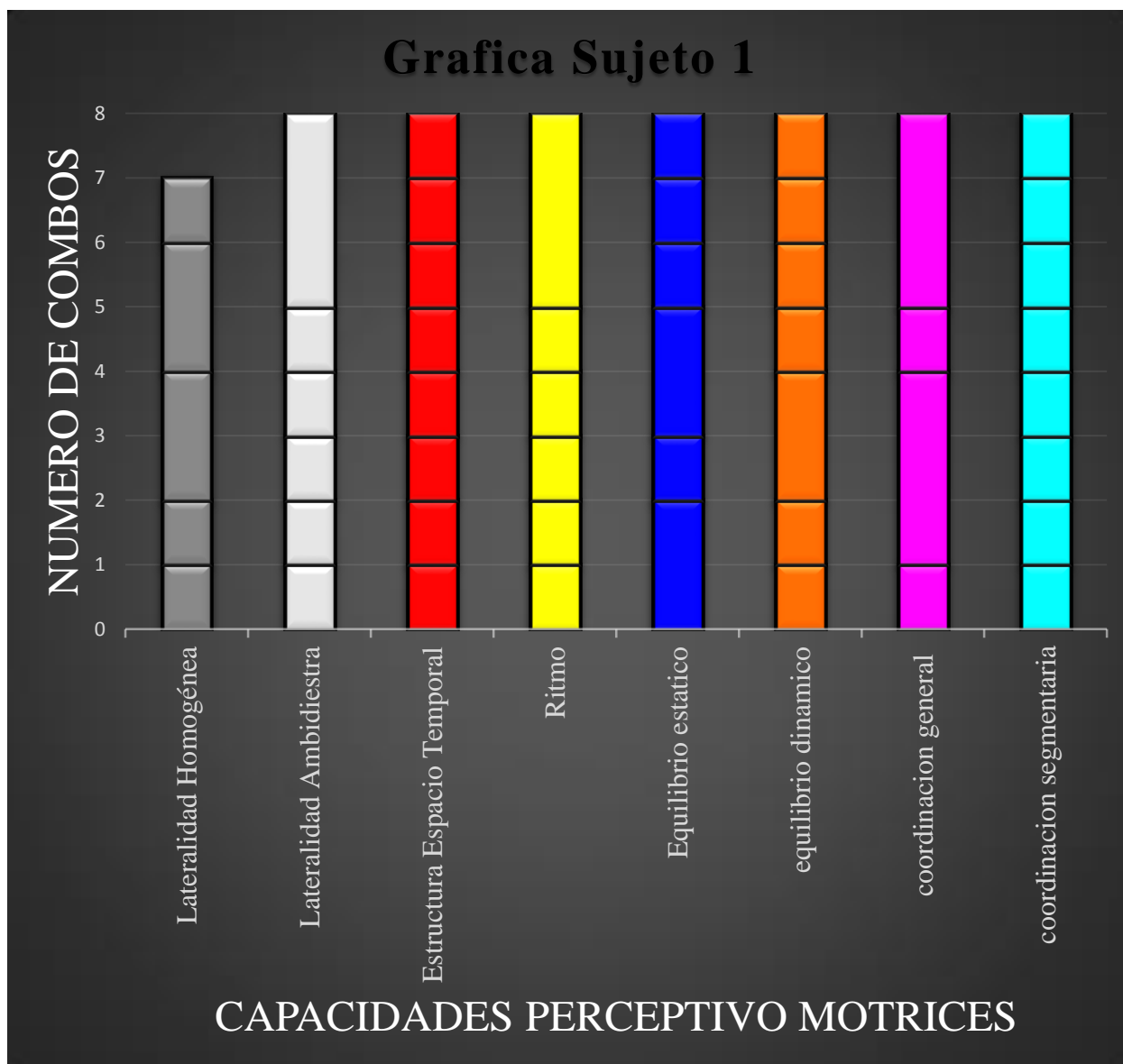
en este realizo solamente un stall en el que no utilizo su perceptor visual, mientras que en los combos 2, 3, 4 y 5, coordino todos los movimientos ejecutados únicamente realizando contacto directo con el elemento con su tren superior y cabeza.

5.2.2 Gráficas y sus análisis

Tomando como referente el postulado de Romero (2000) quien expone que: “Lateralidad cruzada es la dominancia de la mano derecha y pie izquierdo o viceversa, y dominancia de la mano derecha y ojo izquierdo y viceversa”. Y la lateralidad invertida como: “El empleo preferente de la mano derecha en niños virtualmente zurdos, y que se debe mayoritariamente a la obligación que se les da”. Se pudo constatar que dos de las sub-categorías de lateralidad (L. Cruzada y L. Invertida) no se presenciaron en ninguno de los cuatro videos observados, lo que nos permitió entender su nula participación en cada uno de los combos, y fue por esta razón que no se ubicaron en las gráficas, debido a que su porcentaje siempre iba a ser cero independientemente del sujeto o la gráfica que se plasmara y analizara.

En seguida observaremos una gráfica por sujeto analizado y una donde se evidencia la comparación entre los cuatro sujetos en cada uno de sus videos.

En la gráfica se ubica sobre el eje X las capacidades perceptivo-motrices cada una con su respectivo color aportado en las matrices y sobre el eje Y el número de combos del video, se utilizó una gráfica de columnas apiladas donde la finalización de cada fragmento indica el combo en la que dicha capacidad estuvo presente.



Análisis de la gráfica del sujeto 1

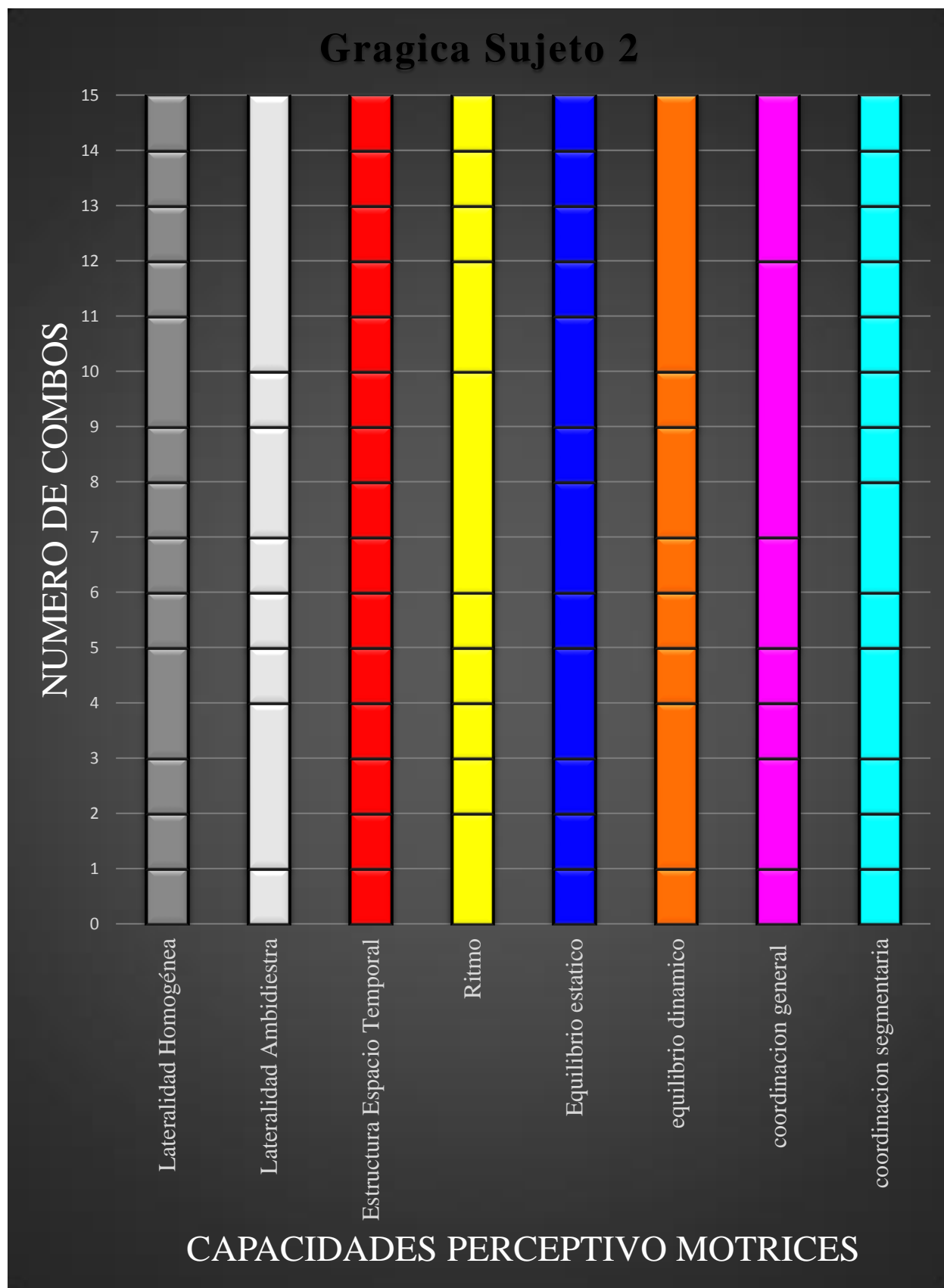
Si observamos con detalle la gráfica podemos notar los siguientes elementos:

- El en combo número uno estuvieron presentes todas las capacidades perceptivo motrices, a excepción del equilibrio estático, debido a que el sujeto realizó una variedad de Rolls y por ende se realizó pequeños desplazamientos mas no mantuvo una posición estática.

- En el combo numero dos hubo una ausencia de la coordinación general, debido a que el sujeto realizo variedad de movimientos a un ritmo acelerado apoyándose solamente de su coordinación segmentaria con movimientos de la cabeza.
- En el combo número tres no hubo una evidencia notable de la lateralidad homogénea, pues es sujeto utilizo equilibradamente sus dos lateralidades para controlar el elemento, ni del equilibrio dinámico, ya que el combo fue demasiado corto y su posición fue casi estática la mayor parte del tiempo.
- En el combo número cuatro no se vio la capacidad del equilibrio estático, ya que el sujeto realizo varios stalls mientras se desplazaba en un espacio pequeño.
- En el combo número cinco podemos observar que no hubo utilización de la lateralidad homogénea puesto que el sujeto realizo la misma cantidad de movimientos alrededor del balón tanto en sentido horario como anti horario, mostrando una lateralidad ambidiestra notable, al igual que el resto de capacidades.
- El combo número seis, tiene una corta duración ya que el sujeto solamente realiza un gesto técnico de gran dificultad, lo que lo obliga a utilizar drásticamente su lateralidad homogénea, mientras que su lateralidad ambidiestra junto con el ritmo y la coordinación general no se destacaron, esto se ve reflejado en la gráfica.
- En el combo número siete hubo ausencia de tres capacidades, la lateralidad ambidiestra porque el sujeto utiliza solamente su lado dominante en la ejecución de los gestos, el ritmo porque no está bien definido, presenta cambios de velocidades y coordinación general porque todos sus movimientos son de pocos grupos musculares.
- Finalmente en el combo número ocho estuvieron presentes todas las capacidades perceptivo motrices, menos la lateralidad homogénea, ya que en la secuencia de gestos

técnicos realizados no se ve claramente que el sujeto tenga un mayor uso de su lado dominante.

La estructuración espacio temporal y la coordinación segmentaria son las capacidades más empleadas por el sujeto durante todo el video, pues se evidencian en todos los combos, seguidamente por el equilibrio dinámico, por el ritmo y por la lateralidad ambidiestra, las cuales estuvieron en la mayoría de combos, ocupando más de la mitad del video, y finalmente encontramos que el equilibrio estático, la lateralidad homogénea y la coordinación general, son las capacidades menos relevantes en la ejecución de todos los gestos técnicos.



Análisis de la gráfica del sujeto 2

Si se observa detalladamente las gráficas se podrá evidenciar que:

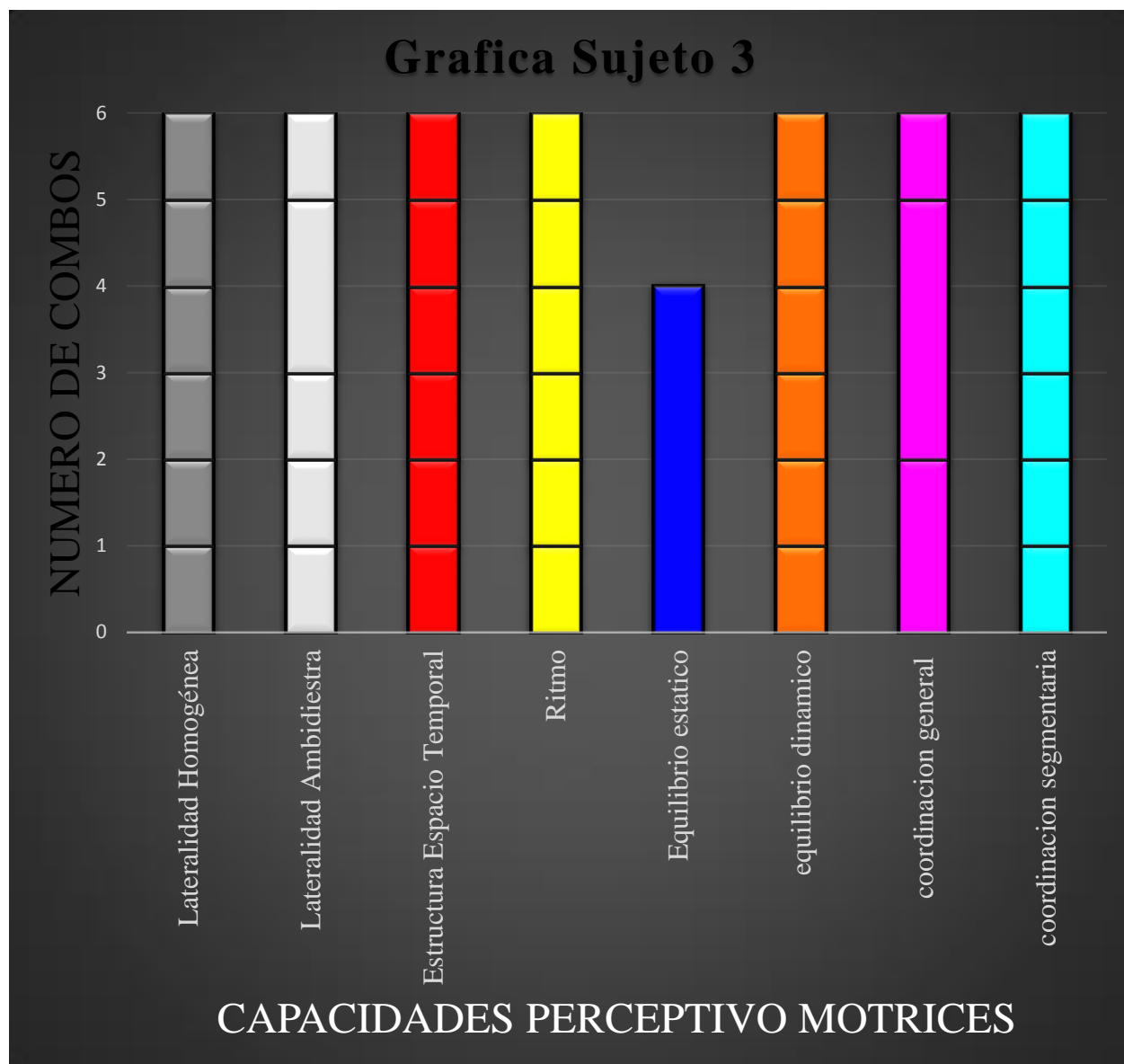
- 7 de las 8 capacidades analizadas fueron utilizadas en el combo 1 y que la única que no fue evidenciada fue el ritmo.
- En el combo 2 se evidencio 5 capacidades y que faltaron lateralidad ambidextralidad, equilibrio dinámico y coordinación general.
- En el combo 3 se evidencio 6 capacidades y que faltaron lateralidad ambidextralidad, equilibrio dinámico.
- En el combo 4 se evidenciaron 5 capacidades en las cuales 3 no fueron evidenciadas como equilibrio estático, coordinación segmentaria y lateralidad homogénea e integral.
- En el combo 5 se evidenciaron las 8 capacidades esto nos lleva a observar que en este combo fue el más completo frente a la utilización de todas sus capacidades perceptivo-motrices.
- En el combo 6 se evidencio 6 de las 8 capacidades en las cuales 2 como equilibrio dinámico y coordinación general no fueron utilizadas y observadas en el combo.
- En el combo 7 se evidencio 5 capacidades en las cuales no se observó 3 como ritmo, equilibrio estático, y coordinación segmentaria.
- En el combo 8 se evidencio 4 capacidades en las cuales no se observó 4 como lateralidad ambidextralidad, ritmo, equilibrio dinámico y coordinación general.
- En el combo 9 se evidencio 5 capacidades en las cuales no se observó 3 como ritmo, equilibrio dinámico y coordinación general.

- En el combo 10 se evidencio que solamente 3 capacidades perceptivo motrices utilizo el sujeto para la realización de ese combo las cuales fueron lateralidad ambidextralidad, estructura temporo-espacial y ritmo.
- En el combo 11 se evidencio 4 de las 8 capacidades en las cuales no se observó lateralidad ambidextralidad, ritmo, equilibrio dinámico y coordinación general.
- En el combo 12 se evidencio 7 capacidades en lo cual la única que no se observo fue lateralidad ambidextralidad.
- En el combo 13 se evidencio 5 capacidades en las cuales 3 no fueron observadas como equilibrio dinámico, lateralidad ambidextralidad y coordinación general.
- En el combo 14 se evidencio 5 capacidades en las cuales 3 no fueron observadas como coordinación general, lateralidad ambidextralidad y equilibrio dinámico.
- En el combo 15 se evidencio 8 de las 8 capacidades analizadas esto nos conlleva a que fue uno de los combos más completos del video.

Mediante las gráficas se observó que el sujeto 2 tuvo un excelente rendimiento frente a su capacidad perceptivo-motriz la cual es la espacio temporalidad debido a que es la más desarrollada, porque el sujeto debe tener un dominio de su entorno y de su tiempo para realizar la unión o realización de sus gestos técnicos y se evidencio en los 15 combos que tenía el video, pudimos observar que la capacidad perceptivo motriz menos desarrollada que tiene es equilibrio dinámico debido a que la uso solamente en 6 combos, esto fue evidenciado en el análisis del video porque realizo muchos stall pero pocos Rolls, pero se observó que la coordinación general tampoco fue muy relevante durante la ejecución de todos sus gestos técnicos, debido a que solamente se vio en 7 combos e igual que la lateralidad ambidiestra que se vio en 8 combos, esto

hace muy evidente el hecho de que el sujeto utiliza bastante su hemisferio dominante sobre el no dominante al momento de ejecutar los gestos técnicos, en cuanto al equilibrio dinámico vemos que el sujeto se apoya mucho en los stalls manteniendo una postura donde el desplazamiento es nulo.

El ritmo del sujeto fue evidenciado en 10 combos esto nos da a observar que el ritmo es una de las capacidades perceptivo-motrices más usadas en la realización de los combos debido a que es la que le permite al freestyler realizar los gestos técnicos de una manera más fluida y armónica, el equilibrio estático y la coordinación segmentaria se evidenciaron en 12 mismos combos, haciéndonos concluir que el sujeto realiza mucho dominio con segmentos específicos de su tren superior. La lateralidad homogénea se evidencio en 12 combos como lo describe la gráfica, debido a que es el dominio notable de una sola lateralidad del cuerpo.



Análisis de la gráfica del sujeto 3

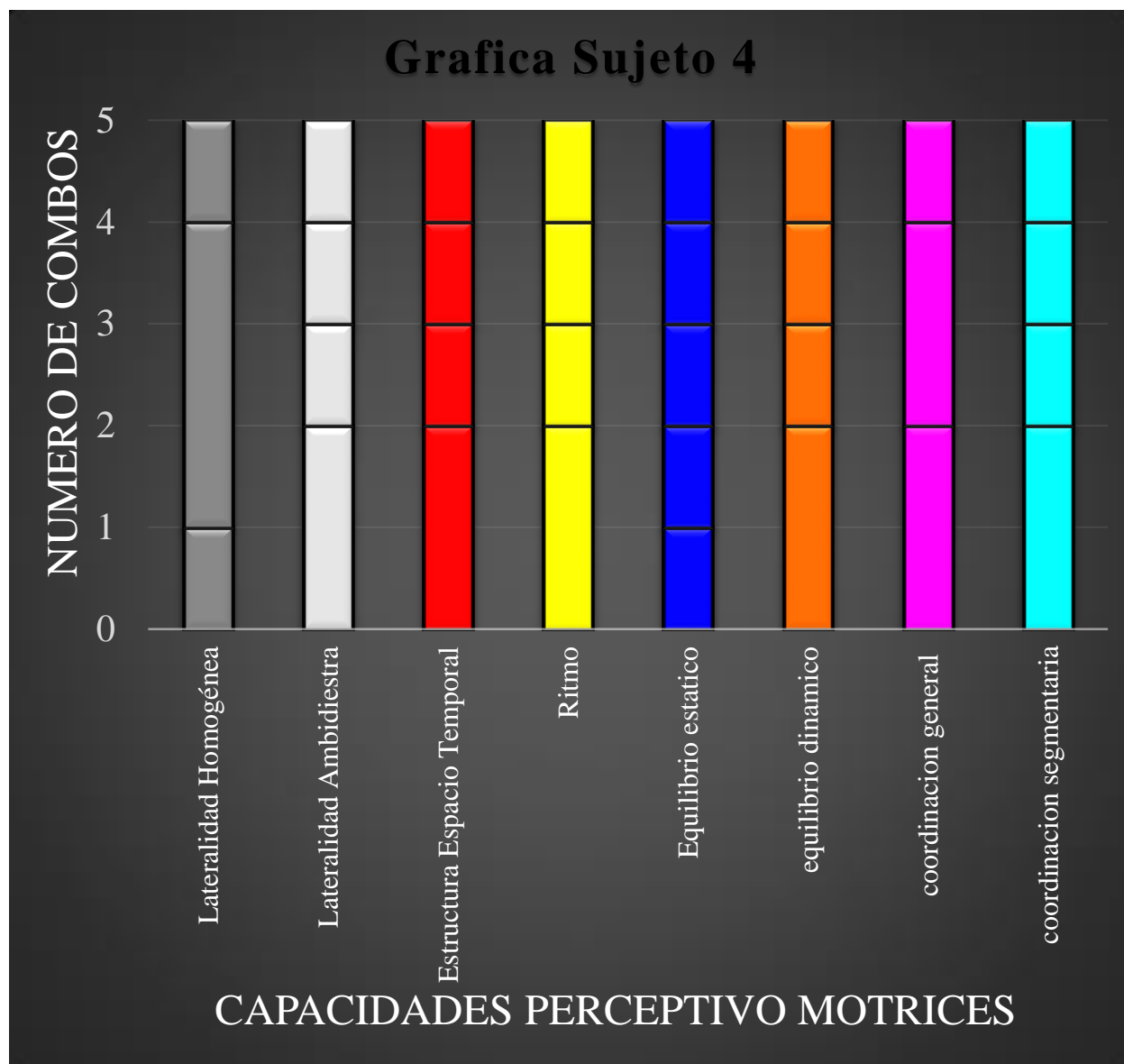
En la anterior grafica se puede observar detalladamente que:

- Seis de las ocho capacidades analizadas fueron utilizadas en el combo número uno ya que no se evidencio el equilibrio estático y la coordinación general.

- En el combo número dos se evidencio siete capacidades de las ocho analizadas ya que no se evidencio el equilibrio estático.
- En el combo tres se evidenciaron seis capacidades ya que faltaron el equilibrio estático y la coordinación general.
- En el combo cuatro se evidenciaron seis capacidades en las cuales dos no fueron evidenciadas como lateralidad ambidiestra y la coordinación general.
- En el combo cinco se evidenciaron siete capacidades ya que estuvo ausente el equilibrio estático
- En el combo seis se evidencio siete de las ocho capacidades en las cual una como equilibrio estático no fue utilizada y observada en el combo.

En este análisis se ve que el sujeto tiene un excelente desempeño ya que por lo que podemos con denotar es que el sujeto en los combos realizados trabaja por lo menos seis de las ocho capacidades perceptivo motrices evaluadas en cada matriz de análisis.

También se puede ver que las capacidades que fueron trabajadas en cada combo fueron la lateralidad homogénea, estructura espacio temporal, el ritmo, el equilibrio dinámico y la coordinación segmentaria con esto se puede decir que las capacidades mencionadas son las más determinantes a la hora de realizar la práctica del upperbody en el freestyle football.



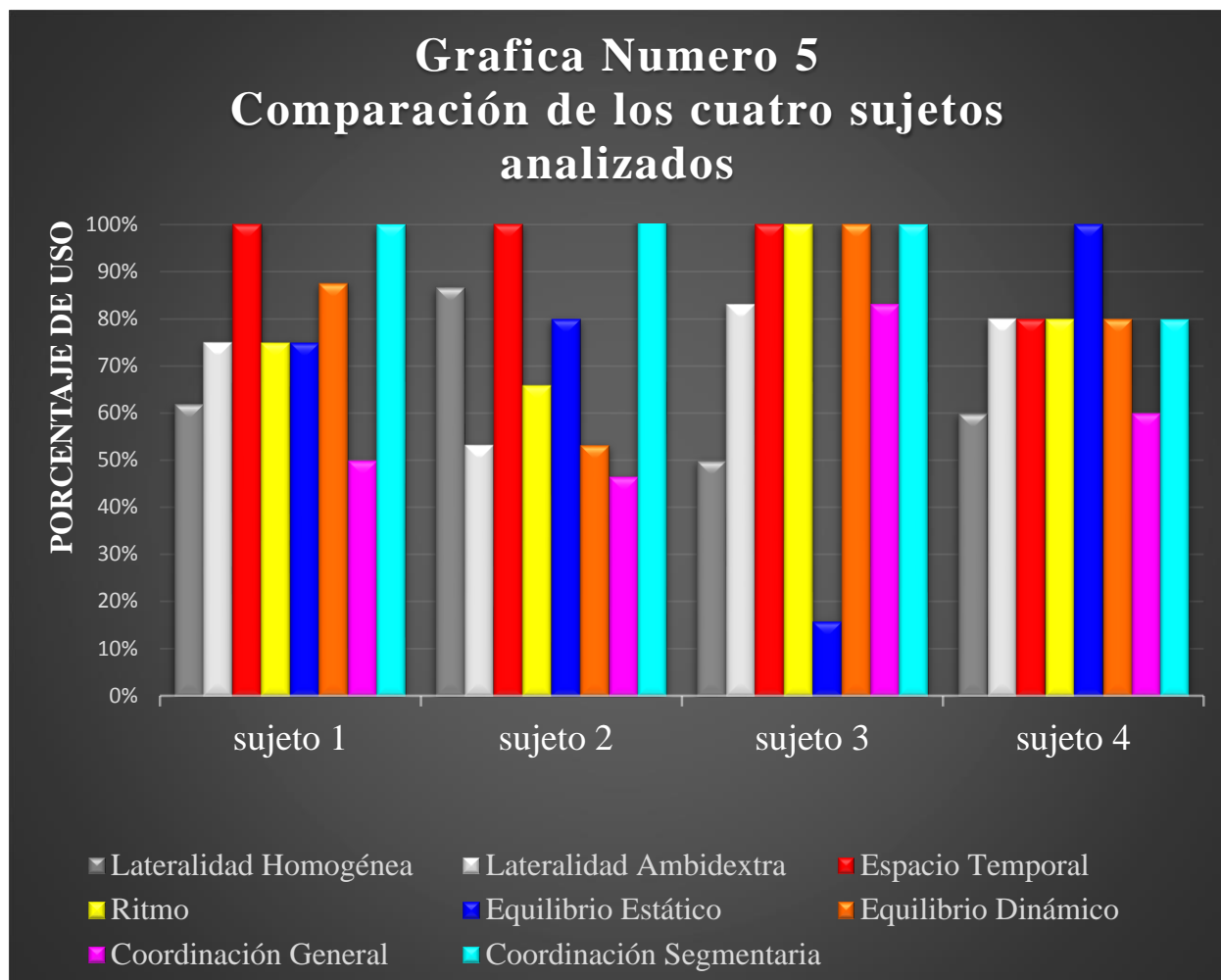
Análisis de la gráfica del sujeto 4

Esta grafica nos revela lo siguiente:

- Debido a la poca duración del combo número uno y a que el sujeto solo realizo un gesto técnico en este, vemos que solo se empleó la lateralidad homogénea y el equilibrio estático porque el sujeto realizo un stall manteniendo siempre la misma postura.

- En el combo número dos se evidencian todas las capacidades perceptivo motrices, a excepción de la lateralidad homogénea, pues todos los gestos técnicos se realizaron utilizando de manera semejante con cada lado del tren superior del sujeto.
- En el combo número tres se emplean la mayoría de las capacidades, y aquí nuevamente se ve ausentada la lateralidad homogénea, ya que en el combo no se percibe un lado fuerte de manera clara y tampoco se ve la coordinación general, pues todos los movimientos implican pocos músculos.
- Finalmente tanto en el combo número cuatro, como en el combo número cinco, se ven reflejadas todas las capacidades perceptivo motrices plasmadas en la gráfica, lo que nos permite concluir que el sujeto realizó las diferentes combinaciones de stalls y gestos técnicos utilizando los dos tipos de equilibrio, los dos tipos de coordinación, el ritmo, la estructura espacio temporal y los dos tipos de lateralidades situados en la gráfica.

La grafica nos muestra que el equilibrio estático es la capacidad más empleada por el sujeto analizado durante todo el video puesto que aparece en los cinco combos, seguido del equilibrio dinámico, el ritmo, la estructuración espacio temporal, la lateralidad ambidiestra y la coordinación segmentaria respectivamente, las cuales estuvieron presentes en cuatro combos, y finalmente la lateralidad homogénea y la coordinación general, pues solo se evidenciaron en tres combos.



La grafica número cinco es una comparación entre los cuatro sujetos analizados en sus diferentes videos, aquí se evidencian las ocho capacidades perceptivo motrices más destacadas, cada una con su porcentaje de uso correspondiente. Al realizar una observación detallada sobre este grafico vemos que las ocho capacidades estuvieron presentes en todos los videos, sin embargo, no todas en la misma medida y por ende con la misma intensidad en cada sujeto.

Partiendo de las capacidades perceptivo motrices más empleadas en el upperbody por los cuatro sujetos analizados, constatamos que la estructura espacio temporal, junto con la

coordinación segmentaria son las capacidades que presentan mayor número de porcentaje de uso en la gráfica y por consiguiente son las más empleadas por los sujetos, ya que estuvieron en la mayoría de los casos sobre el 100% y el 80%, seguidas del ritmo, la lateralidad ambidiestra y el equilibrio dinámico, las cuales presentaron más del 50% de aplicación en los cuatro sujetos y finalmente tenemos la lateralidad ambidiestra, el equilibrio estático y la coordinación general, puesto que tuvieron un porcentaje de uso notablemente inferior a las demás.

Otro punto muy importante que nos permite realizar la gráfica, es comparar al sujeto número cuatro, con los sujetos uno, dos y tres; debido a que el último sujeto presenta un nivel de rendimiento evidentemente inferior a los otros, y esto nos permite determinar si el nivel es determinante o tiene alguna influencia en las capacidades perceptivo motrices utilizadas, o solamente influye en el porcentaje o intensidad con que estas se emplean en el estilo.

Como se expuso anteriormente, y basándonos en la gráfica número cinco, se pudo evidenciar que el sujeto número cuatro:

- Utilizo las mismas capacidades perceptivo motrices que los otros sujetos, sin embargo, este utilizo casi todas sobre el mismo porcentaje, mientras que los demás sujetos muestran una clara diferencia en los porcentajes de uso entre las diferentes capacidades utilizadas.
- Los primeros tres sujetos utilizaron tanto el ritmo como la coordinación segmentaria al 100%, a diferencia del sujeto número cuatro que las empleo sobre el 80%.

- El equilibrio estático no fue una capacidad muy relevante en los tres primeros sujetos, sin embargo, fue la capacidad perceptivo motriz más predominante en el sujeto número cuatro.

5.2.3 Tabla de porcentajes

Basándonos en los resultados cualitativos arrojados por los cuatro sujetos analizados y la intensidad en porcentaje de uso de cada una de las capacidades perceptivo motrices estudiadas en el upperbody, determinados el promedio de cada una de ellas y posteriormente se organizaron los datos de mayor a menor en otra tabla para poder determinar cuáles son las más utilizadas y por ende las que predominan en este estilo del Freestyle Football.

TABLA NÚMERO 1

	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	promedio
Lateralidad Homogénea	62%	86,6%	50%	60%	64,65%
Lateralidad Ambidiestra	75%	53%	83%	80%	72,75%
Espacio Temporal	100%	100%	100%	80%	95%

Ritmo	75%	66%	100%	80%	80,25%
Equilibrio Estático	75%	80%	16%	100%	67,75%
Equilibrio Dinámico	87,5%	53,3%	100%	80%	80.2%
Coordinación General	50%	46,6%	83%	60%	59,9%
Coordinación Segmentaria	100%	100%	100%	80%	95%

TABLA NÚMERO 2

ORDEN DE PREDOMINANCIA DE LAS CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES EMPLEADAS EN EL ESTILO UPPERBODY DEL FREESTYLE FOOTBALL.	
Capacidad perceptivo motriz	Porcentaje
Estructura Organización Espacio Temporal	95%
Coordinación segmentaria	95%
Ritmo	80,25%
Equilibrio Dinámico	80,2%
Lateralidad ambidiestra	72,75%
Equilibrio Estático	67,75%

Lateralidad homogénea	64,65%
Coordinación General	59,9%

5.2.4 Conclusiones de las matrices y las graficas

Conclusión de la matriz 01

- En esta matriz evidenciamos que a medida que aumenta la duración del combo, también lo hace el número de stalls y por consecuencia el número de gestos técnicos empleados, por tal razón hemos concluido que el número de segundos de duración que cada uno de los combos es directamente proporcional al número de stalls que utiliza el sujeto.
- Otro factor que se pudo observar en esta matriz, es la gran utilización de una de las subdivisiones de cada capacidad perceptivo motriz mientras que la otra tuvo una intensidad evidentemente menor, con excepción del ritmo y la estructura espacio temporal que no presentan subdivisiones; con ello podemos concluir diciendo que el sujeto se especializa en un solo tipo de capacidad lo que le permite tener un gran rendimiento.

Conclusión de la gráfica 01

- A pesar de que todas las capacidades perceptivo motrices plasmadas en el grafico son utilizadas por el sujeto número uno durante todo el video, dos de ellas no fueron relevantes y determinantes en los combos, estas fueron la lateralidad homogénea y la coordinación general; esto nos permite concluir que mientras unas capacidades son muy relevantes, las otras no menos importantes, sirven de base y complementación de las primeras para obtener un buen rendimiento en el upperbody.

Conclusión de la matriz 02

- Se puede concluir que en la matriz el sujeto dos realizo un combo largo y otro corto pero en los últimos cinco combos no realizo lo mismo y se pudo observar que el sujeto realizo muy pocos stall en cada combo y podemos concluir que el sujeto en ningún combo se observó dos de las clasificaciones de lateralidad como lo fue lateralidad cruzada y lateralidad invertida ya que son lateralidades que son desarrolladas por medio de causas sociales.

Conclusión de la gráfica 02

- Podemos concluir de las gráficas que el sujeto tiene más desarrollada la capacidad de estructura espacio-temporalidad, en los combos cinco y quince se evidenciaron todas las capacidades perceptivo-motrices, el sujeto debe desarrollar el equilibrio dinámico ya que fue la capacidad menos observada.

Conclusión de la matriz 03

- Se puede observar que en la matriz el sujeto tres realizo seis combos en el cual se observaron cinco combos de una duración que no superan los 30 segundos en excepción del combo número tres donde el sujeto supera el minuto; de esto se puede concluir que el individuo a medida que aumenta la duración del combo, también lo hace el número de stalls y por consecuencia el número de gestos técnicos empleados.

Conclusión de la gráfica 03

- Como resultado de la investigación estadística presentada, es posible concluir que a pesar de que todas las capacidades perceptivo motrices plasmadas en el grafico son utilizadas por el sujeto número tres durante todo el video, tres de ellas no fueron notables y determinantes en los combos, estas fueron la lateralidad ambidiestra, el equilibrio estático y la coordinación general; esto nos permite ultimar que mientras unas capacidades son muy sobresalientes, las otras no menos importantes, sirven de base y complementación de las primeras para obtener un buen rendimiento en la práctica deportiva del upperbody freestyle.

Conclusión de la matriz 04

- Se puede concluir con respecto al sujeto número cuatro que el número de segundos que dura cada combo es directamente proporcional al número de stalls y por ende al de gestos técnicos utilizados.

- La gran mayoría de las capacidades perceptivo motrices evidenciadas en la matriz tuvieron una gran participación en casi todos los combos observados en el video y lo hicieron con una intensidad muy similar, sin embargo, el equilibrio estático fue el más marcado en la tabla, lo que nos ayuda a concluir que fue la capacidad determinante, mientras que la lateralidad homogénea, cruzada e invertida, tuvieron una baja y nula participación.

Conclusión de la gráfica 04

- Las columnas de colores que representan a cada una de las ocho capacidades perceptivo motrices plasmadas en este grafico son muy similares entre sí, debido a que la mayoría fueron utilizadas en el mismo numero de combos, no obstante, dos de las ocho capacidades se emplearon únicamente en tres de los cinco combos que conforman el video, lo que nos permite concluir que la lateralidad homogénea y la coordinación general fueron las menos utilizadas y por ende las menos predominantes.

Conclusiones de la gráfica número 5

- Basándonos en la gráfica número cinco que nos muestra la comparación entre los cuatro sujetos analizados, y con ayuda de la tabla número 2, se pudo evidenciar con claridad los porcentajes con las que fueron utilizadas cada una de las capacidades perceptivo motrices por cada uno de los sujetos, con esta información pudimos llegar a la conclusión de que a mayor utilización de las capacidades con mayor porcentaje, es decir, las capacidades

preponderantes (el ritmo, la estructura espacio temporal, ambidiestra, coordinación segmentaria) el sujeto presenta un mayor rendimiento deportivo.

- Los tres primeros sujetos utilizan sobre el 80% e incluso al 100% las capacidades perceptivo motrices preponderantes del upperbody, a diferencia del sujeto número cuatro quien lo hace con menos intensidad y solo utilizo al máximo porcentaje el equilibrio estático que es una capacidad la cual consideramos no determinante en este estilo, basándonos en esto se puede concluir que la gran utilización de las capacidades determinantes en este estilo, permitirán un excelente rendimiento como en el caso de los sujetos elite analizados.

6. CONCLUSIONES

- Posterior a la recolección de los datos en las matrices de cada sujeto y al análisis por medio de las gráficas de columnas apiladas logramos concluir que son cinco las capacidades perceptivo-motrices (coordinación, equilibrio, ritmo, lateralidad y estructura espacio-temporal) las que se encuentran implícitas en el estilo upperbody.
- También observamos que tres de estas capacidades presentan distintas divisiones como lo fueron la coordinación (coordinación general, coordinación segmentaria), la lateralidad (lateralidad cruzada, lateralidad ambidiestra, lateralidad homogénea, lateralidad invertida) y el equilibrio (equilibrio dinámico, equilibrio estático).
- Para los cuatro sujetos utilizados en el estudio, la estructura espacio-temporal, el equilibrio dinámico, el ritmo y la coordinación segmentaria son capacidades perceptivo motrices determinantes y otras en una medida notable como el equilibrio estático,

coordinación general, lateralidad homogénea y lateralidad ambidiestra, mientras que las restantes no se presenciaron como lo fueron lateralidad cruzada y lateralidad invertida.

- Tras haber determinado el porcentaje de participación de cada capacidad perceptivo-motriz en cada sujeto y aplicar la estadística para encontrar su media aritmética (promedio), se obtuvieron unos valores que fueron organizados de mayor a menor, y este orden nos permitió concluir que las cuatro capacidades perceptivo motrices más preponderantes fueron (la estructura espacio-temporal, coordinación segmentaria, ritmo y equilibrio dinámico) debido a que su promedio estuvo sobre un 80 %.

7. PROSPECTIVA

Hemos diseñado un programa de entrenamiento del estilo upperbody de la práctica deportiva Freestyle Football basándonos en los elementos técnicos que este posee, conocidos como los stalls, después de haber determinado las capacidades perceptivo-motrices más preponderantes que están implícitas en dicho estilo, con lo cual esperamos sirva de mucha ayuda para que aquellas personas que inician en esta modalidad puedan obtener un camino o ruta sugerida que los lleve a cumplir sus objetivos deportivos de manera segura y planificada, y por ende para el reconocimiento de esta práctica deportiva tanto a nivel institucional, nacional e internacional, y por consecuencia para que motive a otros deportistas y/o licenciados a realizar futuras investigaciones acerca de esta temática.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Castañer & Camerino. (1991). Las capacidades perceptivo motrices.
- Hartmann & Minow. (1999). La estructura de un analizador.
- Forteza De La Rosa, A., Ranzola Ribas, A. (1988). El Método Visual Directo.
- Cebrián. (1994). El video didáctico.
- Pozo Rosado, P. (2010). Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la Educación Física escolar. Recuperado de:
<http://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>

- docencia.udea.edu.co. (s.f.). Contenidos de la Educación Física para La Educación Básica capacidades perceptivo motrices. Recuperado de:
<http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Perceptivomotrices.pdf>
- Moreno, C. (miércoles, 18 de abril de 2012). Trabajando la Espacialidad en educación infantil Recuperado de: <http://espacialidadeninfantil.blogspot.com.co/2012/04/1-capacidades-perceptivo-motrices-la.html>
- Lobo Gonzales, W. (2013). Origen del Freestyle. Recuperado de
<http://wilmerlobo.blogspot.com.co/>
- fyefreestylesoccer.es.tl. (s.f.). Historia del Freestyle Futbol. Recuperado de:
<http://fyefreestylesoccer.es.tl/Historia-del-Freestyle-Futbol.htm>
- es.wikipedia.org. (3 de mayo de 2010). Fútbol freestyle. Recuperado de:
https://es.wikipedia.org/wiki/F%C3%BAtbol_freestyle
- Benítez Andrades, J. (16 de Marzo de 2014). Organización del entrenamiento: macrociclo, microciclo y mesociclo (III). Recuperado de:
<http://www.vitonica.com/musculacion/organizacion-del-entrenamiento-macro-ciclo-microciclo-y-mesociclo-iii>

9.2 Cronograma del mesociclo

PRIMER CICLO “DESARROLLADOR”				
Numero de sesiones	Stalls a trabajar	Fase inicial	Fase central	Fase final
Sesión 01	Neck stall Nose stall	Calentamiento general (10 min)	<u>Control del elemento y Trabajo de los stalls en dos posiciones.</u>	Disminución progresiva de la intensidad (7 minutos)
			Control de elemento (10 minutos)	
			Neck stall posición 1 (25 minutos)	
		Calentamiento específico (10 min)	Control de elemento (10 minutos)	Estiramiento (7 minutos)
			Neck stall posición 2 (25 minutos)	
			Control de elemento (10 minutos)	
Nose stall posición 1 (25 minutos)				

			Control de elemento (10 minutos) Nose stall posición 2 (25 minutos)	Retroalimentación (6 minutos)
Sesión 02	Back stall Fronthead stall	Calentamiento general (10 min)	<u>Control del elemento y Trabajo de los stalls en dos posiciones.</u> Control de elemento (8 minutos) Back stall posición 1 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos)	Disminución progresiva de la intensidad (7 minutos)
		Calentamiento especifico (10 min)	Back stall posición 2 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos) Fronthead stall posición 1 (22 minutos)	Estiramiento (7 minutos)
		<u>Reanudación de los stalls de la sesión anterior.</u> Neck stall (10 min) Nose stall (10 min)	Control de elemento (8 minutos) Fronthead stall posición 2 (22 minutos)	Retroalimentación (6 minutos)

Sesión 03	Left Shoulder stall Right Shoulder stall	Calentamiento general (10 min)	<u>Control del elemento y Trabajo de los stalls en dos posiciones.</u> Control de elemento (8 minutos) Left Shoulder stall posición 1 (22 minutos)	Disminución progresiva de la intensidad (7 minutos)
		Calentamiento especifico (10 min)	Control de elemento (8 minutos) Left Shoulder stall posición 2 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos)	Estiramiento (7 minutos)
		<u>Reanudación de los stalls de la sesión anterior.</u> Back stall (10 min) Fronthead stall (10 min)	Right Shoulder stall posición 1 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos) Right shoulder stall posición 2 (22 minutos)	Retroalimentación (6 minutos)
		Calentamiento general (10 min)	<u>Control del elemento y Trabajo de los stalls en diferentes posiciones.</u> Control de elemento (8 minutos) Left Sidehead stall posición 1 (22 minutos)	Disminución progresiva de la intensidad (7 minutos)

Sesión 04	Left Sidehead stall Right Sidehead stall	Calentamiento específico (10 min)	Control de elemento (8 minutos) Left Sidehead posición 2 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos)	Estiramiento (7 minutos)
		<u>Reanudación de los stalls de la sesión anterior.</u> Left Shoulder stall (10 min) Right Shoulder stall (10 min)	Right Sidehead posición 1 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos) Right Sidehead posición 2 (22 minutos)	Retroalimentación (6 minutos)
Sesión 05	Left Chest stall Right Chest stall	Calentamiento general (10 min)	<u>Control del elemento y Trabajo de los stalls en dos posiciones.</u> Control de elemento (8 minutos) Left Chest stall posición 1 (22 minutos)	Disminución progresiva de la intensidad (7 minutos)
		Calentamiento específico (10 min)	Control de elemento (8 minutos) Left Chest stall posición 2 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos)	Estiramiento (7 minutos)

		<u>Reanudación de los stalls de la sesión anterior.</u> Left Sidehead stall (10 min) Right Sidehead stall (10 min)	Right Chest stall (22 minutos) Control de elemento (8 minutos) Right Chest stall posición 2 (22 minutos)	Retroalimentación (6 minutos)
Sesión 06	Top head stall Center Chest stall	Calentamiento general (10 min)	<u>Control del elemento y Trabajo de los stalls en dos posiciones.</u> Control de elemento (8 minutos) Top head stall posición 1 (22 minutos)	Disminución progresiva de la intensidad (7 minutos)
		Calentamiento específico (10 min)	Control de elemento (8 minutos) Top head stall posición 2 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos)	Estiramiento (7 minutos)
		<u>Reanudación de los stalls de la sesión anterior.</u> Left Chest stall (10 min) Right Chest stall (10 min)	Center Chest stall posición 1 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos) Center Chest stall posición 2 (22 minutos)	Retroalimentación (6 minutos)

Sesión 07	Left Eye stall Right Eye stall	Calentamiento general (10 min)	<u>Control del elemento y Trabajo de los stalls en dos posiciones.</u> Control de elemento (8 minutos) Left Eye stall posición 1 (22 minutos)	Disminución progresiva de la intensidad (7 minutos)
		Calentamiento especifico (10 min)	Control de elemento (8 minutos) Left Eye stall posición 2 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos)	Estiramiento (7 minutos)
		<u>Reanudación de los stalls de la sesión anterior.</u> Top head stall (10 min) Center Chest stall (10 min)	Right Eye stall posición 1 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos) Right Eye stall posición 2 (22 minutos)	Retroalimentación (6 minutos)
		Calentamiento general (10 min)	<u>Control del elemento y Trabajo de los stalls en dos posiciones.</u> Control de elemento (8 minutos) Left Cheek stall posición 1 (22 minutos)	Disminución progresiva de la intensidad (7 minutos)

Sesión 08	Left Cheek stall	Calentamiento específico (10 min)	Control de elemento (8 minutos)	Estiramiento (7 minutos)
	Right Cheek stall	<u>Reanudación de los stalls de la sesión anterior.</u> Left Eye stall (10 min) Right Eye stall (10 min)	Left Cheek stall posición 2 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos) Right Cheek stall posición 1 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos) Right Cheek stall posición 2 (22 minutos)	
Sesión 09	Mouth stall Nape stall	Calentamiento general (10 min)	<u>Control del elemento y Trabajo de los stalls en dos posiciones.</u> Control de elemento (8 minutos) Mouth stall posición 1 (22 minutos)	Disminución progresiva de la intensidad (7 minutos)
		Calentamiento específico (10 min)	Control de elemento (8 minutos) Mouth stall posición 2 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos)	Estiramiento (7 minutos)

		<u>Reanudación de los stalls de la sesión anterior.</u> Left Cheek stall (10 min) Right Cheek stall (10 min)	Nape stall posición 1 (22 minutos) Control de elemento (8 minutos) Nape stall posición 2 (22 minutos)	Retroalimentación (6 minutos)
--	--	--	--	----------------------------------

SEGUNDO CICLO “ESTABILIZADOR”				
sesión	Stalls	Fase inicial	Fase central	Fase final
Sesión 10	1. Neck stall	Calentamiento general (8 min)	Primera parte (84 min)	Disminución progresiva de la intensidad (7 minutos)
	2. Nose stall		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cada stall se trabajara por un tiempo de 14 minutos de manera individual. 	
	3. Back stall		<ul style="list-style-type: none"> ➤ La duración de cada stall debe ser de mínimo 20 segundos para considerarse valida. 	Estiramiento (7 minutos)
	4. Front head stall		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se realizaran cada uno de los stalls haciendo un desplazamiento 	
	5. Left Shoulder			

	6. Right Shoulder stall	Calentamiento específico (8 min)	sobre cualquiera de las tres dimensiones (adelante-atrás, izquierda-derecha, arriba-abajo).	Retroalimentación (6 minutos)
			<p>Segunda parte (60 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interrelación entre los stalls. • Cada una de las quince posibles combinaciones se trabajara por un tiempo de 4 minutos. 	
Sesión 11	7. Left Sidehead stall	Calentamiento general (8 min)	Primera parte (84 min)	Disminución progresiva de la intensidad (7 minutos)
	8. Right Sidehead stall		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cada stall se trabajara por un tiempo de 14 minutos de manera individual. ➤ La duración de cada stall debe ser de mínimo 20 segundos para considerarse valida. 	
	9. Left Chest stall		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se realizaran cada uno de los stalls haciendo un desplazamiento 	Estiramiento (7 minutos)
	10. Right			

	Chest stall	Calentamiento específico (8 min)	sobre cualquiera de las tres dimensiones (adelante-atrás, izquierda-derecha, arriba-abajo).	Retroalimentación (6 minutos)
	11. Top head stall			
	12. Center Chest stall		<p>Segunda parte (60 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interrelación entre los stalls. • Cada una de las quince posibles combinaciones se trabajara por un tiempo de 4 minutos. 	
	13. Left Eye stall	Calentamiento general (8 min)	Primera parte (84 min)	Disminución progresiva de la intensidad (7 minutos)
	14. Right Eye stall		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cada stall se trabajara por un tiempo de 14 minutos de manera individual. ➤ La duración de cada stall debe ser de mínimo 20 segundos para considerarse valida. 	
	15. Left Cheek stall			Estiramiento (7 minutos)

Sesión 12	16. Right Cheek stall	Calentamiento especifico (8 min)	➤ Se realizaran cada uno de los stalls haciendo un desplazamiento sobre cualquiera de las tres dimensiones (adelante-atrás, izquierda- derecha, arriba- abajo).	Retroalimentación (6 minutos)
	17. Mouth stall			
	18. Nape stall		Segunda parte (60 min) <ul style="list-style-type: none"> • Interrelación entre los stalls. • Cada una de las quince posibles combinaciones se trabajara por un tiempo de 4 minutos. 	

9.3 Sesiones del entrenamiento

A continuación se muestran cada una de las sesiones presentes en el mesociclo para el entrenamiento de los stalls del upperbody, son doce sesiones en total, las primeras nueve fueron nombradas como “desarrolladoras” puesto que tienen la finalidad de acrecentar y mejorar los gestos técnicos conocidos como stalls en el sujeto iniciante, entretanto, las últimas tres sesiones fueron denominadas como “estabilizadoras”, ya que su función principal es consolidar los diez y ocho stalls aprendidos en las sesiones desarrolladoras para luego poder interrelacionar todos

estos gestos técnicos adquiridos y así estabilizarlos y poder garantizar un buen desempeño en el estilo upperbody de la práctica Freestyle Football.

Cada sesión consta de tres fases, (fase inicial, fase central y fase final), y cada una de estas fases posee unos pasos a seguir, los cuales están explicados de manera explícita y específica para que el sujeto los siga al pie de la letra y pueda mejorar su rendimiento deportivo en el estilo upperbody y por ende obtener los resultados esperados.

Por otro lado hemos propuesto algunos elementos que consideramos importantes ya que complementan las sesiones y le permiten al sujeto acrecentar su rendimiento debido a que estos irán aumentando poco a poco la dificultad de las sesiones a medida que estas se van desarrollando, además de esto, le permiten al sujeto evidenciar su progreso:

- Cada tres sesiones ira aumentando el número de golpes que se requiere como mínimo que el sujeto realice de manera continua en la parte del control del elemento ubicada en la fase central, es decir, en las sesiones 1, 2 y 3 el número mínimo de golpes seguidos será diez, en las sesiones 4, 5 y 6 el mínimo será de quince, y en las sesiones 7, 8 y 9 será de veinte, todo esto con la finalidad de que el sujeto mejore el control del elemento progresivamente; en las sesiones 10, 11 y 12 no se trabajara el control del elemento puesto que para este punto el sujeto ya debe dominarlo sin ningún problema ya que es el elemento técnico más básico en el Freestyle Football.

- En las primeras nueve sesiones al momento de trabajar los stalls, se espera que como mínimo cada uno de estos dure en la su zona correspondiente un periodo de tiempo de entre 10 a 15 segundos, mientras que en las últimas tres sesiones el tiempo de duración de cada stall aumentara a un mínimo de 20 segundos o en lo posible medio minuto.
- En las sesiones desarrolladoras específicamente en la fase central, al instante en el que se estén trabajando los stalls propuestos para cada sesión, tendrá que haberse realizado un circulo de 3 metros de diámetro delimitado en el suelo para que el sujeto lleve a cabo el entrenamiento de estos gestos técnicos dentro de esta zona, no obstante, a partir de la sesión numero dos hasta la nueve, en la fase inicial cuando se hace la reanudación de los stalls de la sesión anterior, se trabajara de igual manera sobre un circulo demarcado pero este tendrá un diámetro de 2 metros puesto que se estarían entrenando estos stalls por segunda vez y por tal razón se disminuye la zona para aumentar la complejidad.
- los stalls de la sesión nueve debido a que presentan un grado de dificultad mayor en comparación con los demás solo se entrenaran en dicha sesión y no habrá una reanudación para estos en una próxima, todo esto para que el sujeto los experimente pero no los consolide ya que los demás son más elementales para una persona que está iniciando en el upperbody.
- Se utilizara el método visual directo (video), para que el sujeto minutos antes de que inicie la sesión de entrenamiento, observe a expertos del estilo upperbody realizar los gestos técnicos (stalls) sugeridos para la clase y pueda detallar la postura, la ubicación apropiada del balón y hacerse una idea mental de la ejecución correcta de estos, además

de ello, en todas las clases se filmara al sujeto entrenando, especialmente en la fase central para que al final de cada semana (días sábados), en la parte de la retroalimentación se le muestre un video donde él pueda observar sus posturas y ejecuciones de los stalls, y posteriormente este pueda tomar un juicio.

SESIÓN NÚMERO 01
STALLS
- Neck stall
- Nose stall
FASE INICIAL
<p>- <u>Calentamiento general:</u></p> <p>Se iniciara con una activación metabólica para que el sujeto entre en calor, y por ende se presente una elevación de la frecuencia cardiaca, ello mediante un trote suave que irá aumentando de manera progresiva alrededor de una zona de mínimo 100 metros cuadrados y posteriormente se realizara un movimiento articular general (las articulaciones más grandes del cuerpo), incluyendo tanto el tren inferior como el tren superior y sus extremidades correspondientes, para ello se ejecutara movilidad de los hombros y caderas (flexión, extensión, aducción y abducción), además de movilidad de los codos, las rodillas (flexión y extensión), en el caso de los tobillos (dorsiflexion y plantiflexion) y en el de las muñecas (dorsiflexión o flexión dorsal, palmiflexión o flexión palmar, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento).</p>

- Calentamiento específico:

Se realizara una movilidad articular más específica, de varios movimientos que involucren el tren superior como los especiales para los hombros (rotación interna y externa, circunducción, elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular)), movimientos especiales para las caderas,(rotación interna y externa, circunducción, elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis, báscula posterior de la pelvis), de igual manera para el tronco (flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda) y finalmente movimientos del cuello (rotación derecha e izquierda, flexión, extensión, flexión izquierda, flexión derecha y circunducción).

Finalizada toda la movilidad articular de este calentamiento, se utilizara el elemento (balón), agarrándolo con las manos y lanzándolo hacia cada uno de los segmentos corporales del tren superior (cabeza, hombros, pecho y espalda) y golpearlo una vez para luego volver a atraparlo; irán aumentando el número de toques a como pase el tiempo.

FASE CENTRAL

- Control del elemento:

Se ejecutara un control del elemento con las zonas de mayor implicación en el upperbody como lo es en el caso de los hombros, la espalda, el pecho y la cabeza con la intención de que el sujeto domine el balón haciendo la famosa 21, debe como mínimo realizar 10 golpes sin que el balón toque el suelo

Neck stall posición 1:

Se realizara el stall en el cuello teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que estar en bipedestación haciendo una inclinación de la espalda de 90° y teniendo la mirada hacia el frente, en donde el sujeto equilibrará el elemento durante 15 a 20 segundos

Nose stall posición 1:

Se realizara el stall en la nariz teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que estar en bipedestación teniendo la posición de la cabeza hacia atrás para poner el elemento con las manos entre la nariz y las cejas para poder equilibrarlo durante 15 a 20 segundos.

<p style="text-align: center;"><u>Neck stall posición 2:</u></p> <p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas o acostado pronación, para una mayor complejidad el sujeto estará en cuatro apoyos donde equilibrara el elemento en la parte del cuello durante 15 a 20 segundos.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Nose stall posición 2:</u></p> <p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas o acostado decúbito supino donde la cabeza debe estar con una pequeña elevación y no debe estar puesta sobre el suelo para poder dormir o estabilizar el elemento entre la nariz y las cejas durante 15 a 20 segundos</p>
FASE FINAL	
<p style="text-align: center;">- <u>Disminución progresiva de la intensidad:</u></p> <p>Se irán reduciendo la intensidad de los movimientos de manera progresiva para así poder lograr un descenso de la frecuencia cardiaca y lograr que no llegue tan fatigado a la hora del estiramiento esto se podría lograr con una vuelta a la calma donde el mismo sujeto lance y recepción el elemento con el stall trabajado sin necesidad de durar un tiempo determinado solo se mirara la técnica y la realización del stall se podrá realizar de 6 a 8 veces consecutivas.</p>	
<p style="text-align: center;">- <u>Estiramiento:</u></p> <p>Se llevara a cabo una elongación muscular de los grupos musculares que fueron utilizados durante toda la sesión de entrenamiento, y de aquellos que hacen parte de los segmentos corporales que más intervinieron, como lo fueron los del tren superior: Cuello (suavemente inclinaremos el cuello hacia el lado derecho, y con la ayuda de la mano derecha haremos presión hacia abajo mientras sostenemos por un periodo de 15 segundos, se realizara el mismo procedimiento hacia el lado izquierdo con ayuda de la mano correspondiente; de igual manera inclinaremos nuestra cabeza hacia adelante y luego hacia atrás, haciendo presión con nuestras manos por 15 segundos para asegurar un buen estiramiento de los músculos de esta zona. Para los hombros, llevaremos el brazo derecho extendido apuntando hacia el lado izquierdo y haremos presión con la mano izquierda sobre el antebrazo hacia nuestro pecho, se realizara el mismo procedimiento con el brazo izquierdo, para el estiramiento del tronco (realizaremos una inclinación hacia tras y luego hacia adelante con el mayor rango posible, de igual manera durante 15 segundos cada movimiento), finalmente para la espalda nos pondremos en punticas y alzamos los brazos y nos impulsaremos lo más posible hacia arriba luego de esa manera nos inclinaremos hacia un lado, luego al otro, hacia atrás y hacia adelante, durante 15 segundos también.</p>	

- Retroalimentación:

Se tendrán en cuenta los aspectos tanto positivos como negativos que tuvo el sujeto durante toda la sesión de entrenamiento, además se le propondrán algunos aspectos a mejorar, tales como pueden ser la postura, la técnica o simplemente la manera como realizo el calentamiento, la movilidad articular y/o la elongación.

SESIÓN NÚMERO 02

STALLS

- Back stall
- Fronthead stall

FASE INICIAL

- Calentamiento general:

Se iniciara con una activación metabólica para que el sujeto entre en calor, y por ende se presente una elevación de la frecuencia cardiaca, ello mediante un trote suave que irá aumentando de manera progresiva alrededor de una zona de mínimo 100 metros cuadrados y posteriormente se realizara un movimiento articular general (las articulaciones más grandes del cuerpo), incluyendo tanto el tren inferior como el tren superior y sus extremidades correspondientes, para ello se ejecutara movilidad de los hombros y caderas (flexión, extensión, aducción y abducción), además de movilidad de los codos, las rodillas (flexión y extensión), en el caso de los tobillos (dorsiflexión y plantiflexión) y en el de las muñecas (dorsiflexión o flexión dorsal, palmiflexión o flexión palmar, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento).

<p>- <u>Calentamiento específico:</u></p> <p>Se realizara una movilidad articular más específica, de varios movimientos que involucren el tren superior como los especiales para los hombros (rotación interna y externa, circunducción, elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular)), movimientos especiales para las caderas,(rotación interna y externa, circunducción, elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis, báscula posterior de la pelvis), de igual manera para el tronco (flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda) y finalmente movimientos del cuello (rotación derecha e izquierda, flexión, extensión, flexión izquierda, flexión derecha y circunducción).</p> <p>Finalizada toda la movilidad articular de este calentamiento, se utilizara el elemento (balón), agarrándolo con las manos y lanzándolo hacia cada uno de los segmentos corporales del tren superior (cabeza, hombros, pecho y espalda) y golpearlo una vez para luego volver a atraparlo; irán aumentando el número de toques a como pase el tiempo.</p>	
<p>- <u>Reanudación de los stalls:</u></p> <p>Siendo esta la última parte de la fase inicial, se trabajaran los dos stalls vistos en la sesión anterior durante un tiempo de diez minutos cada uno, pero solamente se llevara a cabo su ejecución en la posición bipedestación correcta y buscando que su duración sea como mínimo de 10 a 15 segundos.</p>	
<p>FASE CENTRAL</p>	
<p>- <u>Control del elemento:</u></p> <p>Se ejecutara un control del elemento con las zonas de mayor implicación en el upperbody como lo es en el caso de los hombros, la espalda, el pecho y la cabeza con la intención de que el sujeto domine el balón haciendo la famosa 21, debe como mínimo realizar 10 golpes sin que el balón toque el suelo.</p>	
<p><u>Back stall posición 1:</u></p>	<p><u>Fronthead stall posición 1:</u></p>

<p>Se realizara el stall de la espalda teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que estar en bipedestación en un posición de mesa con una inclinación de la espalda de 90° donde el sujeto pondrá el balón con las manos para poder equilibrarlo con una duración de 15 a 20 segundos</p>	<p>Se realizara el stall de la frente teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que estar en bipedestación haciendo una inclinación de la cabeza hacia atrás para colocar el elemento en la frente y lograr equilibrar el balón durante 15 a 20 segundos</p>
<p style="text-align: center;"><u>Back stall posición 2:</u></p> <p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas o acostado pronación, para una mayor complejidad el sujeto realizara unas flexiones de codo con el fin de tener un buen control o equilibrio del elemento en la parte dorsal con una duración de 15 a 20 segundos.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Fronthead stall posición 2:</u></p> <p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas o acostado decúbito supino donde el sujeto deberá tener la cabeza con una inclinación hacia atrás o manteniendo la mirada hacia arriba para tener un buen balance del elemento y este no se caiga durante 15 a 20 segundos</p>
<p>FASE FINAL</p>	
<p style="text-align: center;">- <u>Disminución progresiva de la intensidad:</u></p> <p>Se irán reduciendo la intensidad de los movimientos de manera progresiva para así poder lograr un descenso de la frecuencia cardiaca y lograr que no llegue tan fatigado a la hora del estiramiento esto se podría lograr con una vuelta a la calma donde el mismo sujeto lance y recepción el elemento con el stall trabajado sin necesidad de durar un tiempo determinado solo se mirara la técnica y la realización del stall se podrá realizar de 6 a 8 veces consecutivas.</p>	
<p style="text-align: center;">- <u>Estiramiento:</u></p> <p>Se llevara a cabo una elongación muscular de los grupos musculares que fueron utilizados durante toda la sesión de entrenamiento, y de aquellos que hacen parte de los segmentos corporales que más intervinieron, como lo fueron los del tren superior: Cuello (suavemente inclinaremos el cuello hacia el lado derecho, y con la ayuda de la mano derecha haremos presión hacia abajo mientras sostenemos por un periodo de 15 segundos, se realizara el mismo procedimiento hacia el lado izquierdo con ayuda de la</p>	

mano correspondiente; de igual manera inclinaremos nuestra cabeza hacia adelante y luego hacia atrás, haciendo presión con nuestras manos por 15 segundos para asegurar un buen estiramiento de los músculos de esta zona. Para los hombros, llevaremos el brazo derecho extendido apuntando hacia el lado izquierdo y haremos presión con la mano izquierda sobre el antebrazo hacia nuestro pecho, se realizara el mismo procedimiento con el brazo izquierdo, para el estiramiento del tronco (realizaremos una inclinación hacia tras y luego hacia adelante con el mayor rango posible, de igual manera durante 15 segundos cada movimiento), finalmente para la espalda nos pondremos en puntillas y alzamos los brazos y nos impulsaremos lo más posible hacia arriba luego de esa manera nos inclinaremos hacia un lado, luego al otro, hacia atrás y hacia adelante, durante 15 segundos también.

- Retroalimentación:

Se tendrán en cuenta los aspectos tanto positivos como negativos que tuvo el sujeto durante toda la sesión de entrenamiento, además se le propondrán algunos aspectos a mejorar, tales como pueden ser la postura, la técnica o simplemente la manera como realizo el calentamiento, la movilidad articular y/o la elongación.

SESIÓN NÚMERO 03

STALLS

- Left Shoulder stall
- Right Shoulder stall

FASE INICIAL

- Calentamiento general:

Se iniciara con una activación metabólica para que el sujeto entre en calor, y por ende se presente una elevación de la frecuencia cardiaca, ello mediante un trote suave que irá aumentando de manera progresiva alrededor de una zona de mínimo 100 metros cuadrados y posteriormente se realizara un movimiento articular general (las articulaciones más grandes del cuerpo), incluyendo tanto el tren inferior como el tren superior y sus extremidades correspondientes, para ello se ejecutara movilidad de los hombros y caderas (flexión, extensión, aducción y abducción), además de movilidad de los codos, las rodillas (flexión y extensión), en el caso de los tobillos (dorsiflexion y plantiflexion) y en el de las muñecas (dorsiflexión o flexión dorsal, palmiflexión o flexión palmar, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento).

<p>- <u>Calentamiento específico:</u></p> <p>Se realizara una movilidad articular más específica, de varios movimientos que involucren el tren superior como los especiales para los hombros (rotación interna y externa, circunducción, elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular)), movimientos especiales para las caderas,(rotación interna y externa, circunducción, elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis, báscula posterior de la pelvis), de igual manera para el tronco (flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda) y finalmente movimientos del cuello (rotación derecha e izquierda, flexión, extensión, flexión izquierda, flexión derecha y circunducción).</p> <p>Finalizada toda la movilidad articular de este calentamiento, se utilizara el elemento (balón), agarrándolo con las manos y lanzándolo hacia cada uno de los segmentos corporales del tren superior (cabeza, hombros, pecho y espalda) y golpearlo una vez para luego volver a atraparlo; irán aumentando el número de toques a como pase el tiempo.</p>	
<p>- <u>Reanudación de los stalls:</u></p> <p>Siendo esta la última parte de la fase inicial, se trabajaran los dos stalls vistos en la sesión anterior durante un tiempo de diez minutos cada uno, pero solamente se llevara a cabo su ejecución en la posición bipedestación correcta y buscando que su duración sea como mínimo de 10 a 15 segundos.</p>	
<p>FASE CENTRAL</p>	
<p>- <u>Control del elemento:</u></p> <p>Se ejecutara un control del elemento con las zonas de mayor implicación en el upperbody como lo es en el caso de los hombros, la espalda, el pecho y la cabeza con la intención de que el sujeto domine el balón haciendo la famosa 21, debe como mínimo realizar 10 golpes sin que el balón toque el suelo.</p>	
<p><u>Left Shoulder stall posición 1:</u></p>	<p><u>Right Shoulder stall posición 1:</u></p>
<p>Se realizara el stall en el hombro izquierdo teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que</p>	<p>Se realizara el stall en el hombro derecho teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que</p>

<p>estar en bipedestación en cual el sujeto inclinara un poco su espalda hacia atrás y el brazo se elevara un poco para equilibrar el elemento en el hombro izquierdo con una duración de 15 a 20 segundos</p>	<p>estar en bipedestación en cual el sujeto inclinara un poco su espalda hacia atrás para equilibrar el elemento en el hombro derecho con una duración de 15 a 20 segundos</p>
<p style="text-align: center;"><u>Left Shoulder stall posición 2:</u></p> <p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas, para una mayor complejidad el sujeto hará una clase de cuclillas donde tendrá que subir y bajar equilibrando el elemento en el hombro izquierdo elevando un poco el brazo durante un tiempo 15 a 20 segundos.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Right Shoulder stall posición 2</u></p> <p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas para una mayor complejidad el sujeto hará una clase de cuclillas donde tendrá que subir y bajar equilibrando el elemento en el hombro derecho elevando un poco el brazo durante un tiempo 15 a 20 segundos.</p>
FASE FINAL	
<p>- <u>Disminución progresiva de la intensidad:</u></p> <p>Se irán reduciendo la intensidad de los movimientos de manera progresiva para así poder lograr un descenso de la frecuencia cardiaca y lograr que no llegue tan fatigado a la hora del estiramiento esto se podría lograr con una vuelta a la calma donde el mismo sujeto lance y recepción el elemento con el stall trabajado sin necesidad de durar un tiempo determinado solo se mirara la técnica y la realización del stall se podrá realizar de 6 a 8 veces consecutivas.</p>	
<p>- <u>Estiramiento:</u></p> <p>Se llevara a cabo una elongación muscular de los grupos musculares que fueron utilizados durante toda la sesión de entrenamiento, y de aquellos que hacen parte de los segmentos corporales que más intervinieron, como lo fueron los del tren superior: Cuello (suavemente inclinaremos el cuello hacia el lado derecho, y con la ayuda de la mano derecha haremos presión hacia abajo mientras sostenemos por un periodo de 15 segundos, se realizara el mismo procedimiento hacia el lado izquierdo con ayuda de la mano correspondiente; de igual manera inclinaremos nuestra cabeza hacia adelante y luego hacia atrás, haciendo presión con nuestras manos por 15 segundos para asegurar un buen estiramiento de los músculos de esta zona. Para los hombros, llevaremos el brazo derecho extendido apuntando hacia el lado izquierdo y haremos presión con la mano izquierda sobre el antebrazo hacia nuestro pecho, se realizara el mismo procedimiento</p>	

con el brazo izquierdo, para el estiramiento del tronco (realizaremos una inclinación hacia tras y luego hacia adelante con el mayor rango posible, de igual manera durante 15 segundos cada movimiento), finalmente para la espalda nos pondremos en puntillas y alzamos los brazos y nos impulsaremos lo más posible hacia arriba luego de esa manera nos inclinaremos hacia un lado, luego al otro, hacia atrás y hacia adelante, durante 15 segundos también.

- Retroalimentación:

Se tendrán en cuenta los aspectos tanto positivos como negativos que tuvo el sujeto durante toda la sesión de entrenamiento, además se le propondrán algunos aspectos a mejorar, tales como pueden ser la postura, la técnica o simplemente la manera como realizo el calentamiento, la movilidad articular y/o la elongación.

SESIÓN NÚMERO 04

STALLS

- Left Sidehead stall
- Right Sidehead stall

FASE INICIAL

- Calentamiento general:

Se iniciara con una activación metabólica para que el sujeto entre en calor, y por ende se presente una elevación de la frecuencia cardiaca, ello mediante un trote suave que irá aumentando de manera progresiva alrededor de una zona de mínimo 100 metros cuadrados y posteriormente se realizara un movimiento articular general (las articulaciones más grandes del cuerpo), incluyendo tanto el tren inferior como el tren superior y sus extremidades correspondientes, para ello se ejecutara movilidad de los hombros y caderas (flexión, extensión, aducción y abducción), además de movilidad de los codos, las rodillas (flexión y extensión), en el caso de los tobillos (dorsiflexión y plantiflexión) y en el de las muñecas (dorsiflexión o flexión dorsal, palmiflexión o flexión palmar, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento).

- Calentamiento específico:

Se realizara una movilidad articular más específica, de varios movimientos que involucren el tren superior como los especiales para los hombros (rotación interna y externa, circunducción, elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular)), movimientos especiales para las caderas,(rotación interna y externa, circunducción, elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis, báscula posterior de la pelvis), de igual manera para el tronco (flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda) y finalmente movimientos del cuello (rotación derecha e izquierda, flexión, extensión, flexión izquierda, flexión derecha y circunducción).

Finalizada toda la movilidad articular de este calentamiento, se utilizara el elemento (balón), agarrándolo con las manos y lanzándolo hacia cada uno de los segmentos corporales del tren superior (cabeza, hombros, pecho y espalda) y golpearlo una vez para luego volver a atraparlo; irán aumentando el número de toques a como pase el tiempo.

-Reanudación de los stalls:

Siendo esta la última parte de la fase inicial, se trabajaran los dos stalls vistos en la sesión anterior durante un tiempo de diez minutos cada uno, pero solamente se llevara a cabo su ejecución en la posición bipedestación correcta y buscando que su duración sea como mínimo de 10 a 15 segundos.

FASE CENTRAL

- Control del elemento:

Se ejecutara un control del elemento con las zonas de mayor implicación en el upperbody como lo es en el caso de los hombros, la espalda, el pecho y la cabeza con la intención de que el sujeto domine el balón haciendo la famosa 21, debe como mínimo realizar 15 golpes consecutivos sin que el balón toque el suelo.

Left Sidehead stall posición 1:

Se realizara el stall en el lado izquierda de la cabeza teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que estar en bipedestación realizando una pequeña inclinación del

Right Sidehead stall posición 1:

Se realizara el stall en el lado derecho de la cabeza teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que estar en bipedestación realizando una pequeña inclinación del cuello al lado

<p>cuello al lado derecho para estabilizar el elemento en el lado izquierdo de la cara con una duración de 15 a 20 segundos</p>	<p>izquierdo para estabilizar o controlar el elemento en el costado derecho de la cara durante 15 a 20 segundos</p>
<p style="text-align: center;"><u>Left Sidehead stall posición 2:</u></p> <p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas cunclillas arrancando de una posición de rodillas hasta llegar y quedar de pie con el elemento completamente equilibrado en la parte izquierda de la cara siempre teniendo un inclinación de la cabeza y el cuello hacia el lado derecho durante 15 a 20 segundos.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Right Sidehead stall posición 2:</u></p> <p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas, en donde el sujeto realizara cunclillas arrancando de una posición de rodillas hasta llegar y quedar de pie con el elemento completamente equilibrado en la parte derecha de la cara siempre teniendo un inclinación de la cabeza y el cuello hacia el lado izquierdo durante un tiempo de 15 a 20 segundos.</p>
<p>FASE FINAL</p>	
<p>- <u>Disminución progresiva de la intensidad:</u></p> <p>Se irán reduciendo la intensidad de los movimientos de manera progresiva para así poder lograr un descenso de la frecuencia cardiaca y lograr que no llegue tan fatigado a la hora del estiramiento esto se podría lograr con una vuelta a la calma donde el mismo sujeto lance y recepción el elemento con el stall trabajado sin necesidad de durar un tiempo determinado solo se mirara la técnica y la realización del stall se podrá realizar de 6 a 8 veces consecutivas.</p>	
<p>- <u>Estiramiento:</u></p> <p>Se llevara a cabo una elongación muscular de los grupos musculares que fueron utilizados durante toda la sesión de entrenamiento, y de aquellos que hacen parte de los segmentos corporales que más intervinieron, como lo fueron los del tren superior: Cuello (suavemente inclinaremos el cuello hacia el lado derecho, y con la ayuda de la mano derecha haremos presión hacia abajo mientras sostenemos por un periodo de 15 segundos, se realizara el mismo procedimiento hacia el lado izquierdo con ayuda de la mano correspondiente; de igual manera inclinaremos nuestra cabeza hacia adelante y luego hacia atrás, haciendo presión con nuestras manos por 15 segundos para asegurar un buen estiramiento de los músculos de esta zona. Para los hombros, llevaremos el brazo derecho extendido apuntando hacia el lado izquierdo y haremos presión con la mano izquierda sobre el antebrazo hacia nuestro pecho, se realizara el mismo procedimiento</p>	

con el brazo izquierdo, para el estiramiento del tronco (realizaremos una inclinación hacia tras y luego hacia adelante con el mayor rango posible, de igual manera durante 15 segundos cada movimiento), finalmente para la espalda nos pondremos en puntillas y alzamos los brazos y nos impulsaremos lo más posible hacia arriba luego de esa manera nos inclinaremos hacia un lado, luego al otro, hacia atrás y hacia adelante, durante 15 segundos también.

- Retroalimentación:

Se tendrán en cuenta los aspectos tanto positivos como negativos que tuvo el sujeto durante toda la sesión de entrenamiento, además se le propondrán algunos aspectos a mejorar, tales como pueden ser la postura, la técnica o simplemente la manera como realizo el calentamiento, la movilidad articular y/o la elongación.

SESIÓN NÚMERO 05

STALLS

- Left Chest stall
- Right Chest stall

FASE INICIAL

- Calentamiento general:

Se iniciara con una activación metabólica para que el sujeto entre en calor, y por ende se presente una elevación de la frecuencia cardiaca, ello mediante un trote suave que irá aumentando de manera progresiva alrededor de una zona de mínimo 100 metros cuadrados y posteriormente se realizara un movimiento articular general (las articulaciones más grandes del cuerpo), incluyendo tanto el tren inferior como el tren superior y sus extremidades correspondientes, para ello se ejecutara movilidad de los hombros y caderas (flexión, extensión, aducción y abducción), además de movilidad de los codos, las rodillas (flexión y extensión), en el caso de los tobillos (dorsiflexion y plantiflexion) y en el de las muñecas (dorsiflexión o flexión dorsal, palmiflexión o flexión palmar, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento).

- Calentamiento específico:

Se realizara una movilidad articular más específica, de varios movimientos que involucren el tren superior como los especiales para los hombros (rotación interna y externa, circunducción, elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular)), movimientos especiales para las caderas,(rotación interna y externa, circunducción, elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis, báscula posterior de la pelvis), de igual manera para el tronco (flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda) y finalmente movimientos del cuello (rotación derecha e izquierda, flexión, extensión, flexión izquierda, flexión derecha y circunducción).

Finalizada toda la movilidad articular de este calentamiento, se utilizara el elemento (balón), agarrándolo con las manos y lanzándolo hacia cada uno de los segmentos corporales del tren superior (cabeza, hombros, pecho y espalda) y golpearlo una vez para luego volver a atraparlo; irán aumentando el número de toques a como pase el tiempo.

- Reanudación de los stalls:

Siendo esta la última parte de la fase inicial, se trabajaran los dos stalls vistos en la sesión anterior durante un tiempo de diez minutos cada uno, pero solamente se llevara a cabo su ejecución en la posición bipedestación correcta y buscando que su duración sea como mínimo de 10 a 15 segundos.

FASE CENTRAL

- Control del elemento:

Se ejecutara un control del elemento con las zonas de mayor implicación en el upperbody como lo es en el caso de los hombros, la espalda, el pecho y la cabeza con la intención de que el sujeto domine el balón haciendo la famosa 21, debe como mínimo realizar 15 golpes consecutivos sin que el balón toque el suelo.

Left Chest stall posición 1:

Se realizara el stall del pecho teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que estar en bipedestación, se realizara un ejercicio de inclinación hacia atrás de la cadera e inclinando un poco más el lado izquierdo y colocando el balón en la zona izquierda del pecho esto se realizara con una

Right Chest stall posición 1:

Se realizara el stall del pecho teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que estar en bipedestación, se realizara un ejercicio de inclinación hacia atrás de la cadera e inclinando un poco más el lado derecho y colocando el balón en la zona derecha del pecho esto se realizara con una duración de

<p>duración de 15 a 20 segundos luego se propondrá que el sujeto realice un lanzamiento con los brazos y al momento recepción para realizar el stall se realizara este ejercicio mínimo 10 veces, se realizara un dominio con los pies y al momento se lanzara y recepción con el pecho para realizar el stall este ejercicio se realizara también mínimo 10 veces.</p>	<p>15 a 20 segundos luego se ara que el sujeto realice un lanzamiento con los brazos y al momento recepción para realizar el stall se realizara este ejercicio mínimo 10 veces, se realizara un dominio con los pies y al momento se lanzara y recepción con el pecho para realizar el stall este ejercicio se realizara también mínimo 10 veces.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Left Chest stall posición 2:</u></p> <p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas de esta manera el sujeto podrá asimilar mejor el movimiento y lograr un mejor control pero en esta posición ya que es muy compleja haremos que el sujeto realice el stall mínimo 10 veces pero comenzaremos con el stall durando 5 segundos y cada vez se le aumentara un segundo para que al final se logre durar 15 segundos en esa posición.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Right Chest stall posición 2:</u></p> <p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas de esta manera el sujeto podrá asimilar mejor el movimiento y lograr un mejor control pero en esta posición ya que es muy compleja aremos que el sujeto realice el stall minino 10 veces pero comenzaremos con el stall durando 5 segundos y cada vez se le aumentara un segundo para que al final se logre durar 15 segundos en esa posición.</p>
<p style="text-align: center;">Recomendación:</p> <p>Solo se dará como ejecutado el ejercicio si realiza el stall 10 veces con la duración de tiempo propuesta, no se aprobara la ejecución del stall si dura menos del tiempo establecido y solo será válida si son realizadas correctas y consecutivamente.</p>	
<p>FASE FINAL</p>	
<p>- <u>Disminución progresiva de la intensidad:</u></p> <p>Se irán reduciendo la intensidad de los movimientos de manera progresiva para así poder lograr un descenso de la frecuencia cardiaca y lograr que no llegue tan fatigado a la hora del estiramiento esto se podría lograr con una vuelta a la calma donde el mismo sujeto lance y recepción el elemento con el stall trabajado sin necesidad de durar un tiempo determinado solo se mirara la técnica y la realización del stall se podrá realizar de 6 a 8 veces consecutivas.</p>	
<p>- <u>Estiramiento:</u></p>	

Se llevara a cabo una elongación muscular de los grupos musculares que fueron utilizados durante toda la sesión de entrenamiento, y de aquellos que hacen parte de los segmentos corporales que más intervinieron, como lo fueron los del tren superior: Cuello (suavemente inclinaremos el cuello hacia el lado derecho, y con la ayuda de la mano derecha haremos presión hacia abajo mientras sostenemos por un periodo de 15 segundos, se realizara el mismo procedimiento hacia el lado izquierdo con ayuda de la mano correspondiente; de igual manera inclinaremos nuestra cabeza hacia adelante y luego hacia atrás, haciendo presión con nuestras manos por 15 segundos para asegurar un buen estiramiento de los músculos de esta zona. Para los hombros, llevaremos el brazo derecho extendido apuntando hacia el lado izquierdo y haremos presión con la mano izquierda sobre el antebrazo hacia nuestro pecho, se realizara el mismo procedimiento con el brazo izquierdo, para el estiramiento del tronco (realizaremos una inclinación hacia tras y luego hacia adelante con el mayor rango posible, de igual manera durante 15 segundos cada movimiento), finalmente para la espalda nos pondremos en puntillas y alzamos los brazos y nos impulsaremos lo más posible hacia arriba luego de esa manera nos inclinaremos hacia un lado, luego al otro, hacia atrás y hacia adelante, durante 15 segundos también.

- Retroalimentación:

Se tendrán en cuenta los aspectos tanto positivos como negativos que tuvo el sujeto durante toda la sesión de entrenamiento, además se le propondrán algunos aspectos a mejorar, tales como pueden ser la postura, la técnica o simplemente la manera como realizo el calentamiento, la movilidad articular y/o la elongación.

SESIÓN NÚMERO 06

STALLS

- Top head stall

- Center Chest stall

FASE INICIAL

- Calentamiento general:

Se iniciara con una activación metabólica para que el sujeto entre en calor, y por ende se presente una elevación de la frecuencia cardiaca, ello mediante un trote suave que irá aumentando de manera progresiva alrededor de una zona de mínimo 100 metros cuadrados y posteriormente se realizara un movimiento articular general (las articulaciones más grandes del cuerpo), incluyendo tanto el tren inferior como el tren superior y sus extremidades correspondientes, para ello se ejecutara movilidad de los hombros y caderas (flexión, extensión, aducción y abducción), además de movilidad de los codos, las rodillas (flexión y extensión), en el caso de los tobillos (dorsiflexión y

plantiflexión) y en el de las muñecas (dorsiflexión o flexión dorsal, palmiflexión o flexión palmar, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento).

- Calentamiento específico:

Se realizara una movilidad articular más específica, de varios movimientos que involucren el tren superior como los especiales para los hombros (rotación interna y externa, circunducción, elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular)), movimientos especiales para las caderas,(rotación interna y externa, circunducción, elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis, báscula posterior de la pelvis), de igual manera para el tronco (flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda) y finalmente movimientos del cuello (rotación derecha e izquierda, flexión, extensión, flexión izquierda, flexión derecha y circunducción).

Finalizada toda la movilidad articular de este calentamiento, se utilizara el elemento (balón), agarrándolo con las manos y lanzándolo hacia cada uno de los segmentos corporales del tren superior (cabeza, hombros, pecho y espalda) y golpearlo una vez para luego volver a atraparlo; irán aumentando el número de toques a como pase el tiempo.

- Reanudación de los stalls:

Siendo esta la última parte de la fase inicial, se trabajaran los dos stalls vistos en la sesión anterior durante un tiempo de diez minutos cada uno, pero solamente se llevara a cabo su ejecución en la posición bipedestación correcta y buscando que su duración sea como mínimo de 10 a 15 segundos.

FASE CENTRAL

- Control del elemento:

Se ejecutara un control del elemento con las zonas de mayor implicación en el upperbody como lo es en el caso de los hombros, la espalda, el pecho y la cabeza con la intención de que el sujeto domine el balón haciendo la famosa 21, debe como mínimo realizar 15 golpes sin que el balón toque el suelo.

Top head stall posición 1:

Se realizara el stall de la cima de la cabeza, teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que estar en bipedestación este

Center Chest stall posición 1:

Se realizara el stall del pecho teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que estar en bipedestación en donde nos inclinaremos

<p>stall lo comenzaremos a realizar con la ayuda del stall de la frente por que lo realizaremos y luego con un movimiento aremos que el balón pase de la frente a la parte superior de la cabeza este ejercicio lo realizaremos 10 veces la idea es que cada repetición podamos aumentar el tiempo de duración, luego realizaremos este stall con ayuda de las manos porque lo colocaremos en la parte superior de la cabeza y aremos movimientos leves con el cuerpo para no dejar caer el balón lo realizaremos 10 veces y cada repetición debe aumentar la duración</p>	<p>con una semiflexión de las rodillas en donde la idea es colocarnos el balón en el centro del pecho este ejercicio lo realizaremos 10 veces pero como es un stall complicado comenzaremos con una duración de 5 segundos luego iremos aumentando de a un segundo de esta manera llegaremos a durar 15 segundos y entre cada repetición descansaremos 5 segundos para no forzar y no lastimarnos la columna. Luego realizaremos un control del balón mientras lo lanzamos ya sea con las manos o con los pies pero la idea es recepción y controlar con el centro del pecho para realizar el stall.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Top head stall posición 2:</u></p> <p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas o sedestacion donde ya no tendremos que corregir la postura ni la colocación de los pies sino solo debemos tener una mejor postura del tren superior lograremos realizar este stall comenzando con ayuda de las manos colocándonos el balón en la parte superior de la cabeza luego con ayuda del stall de la frente y haciendo un movimiento rápido para que el balón quede en la zona requerida de la cabeza esto lo realizaremos con 10 repeticiones y cada una con un aumento de tiempo no hay tiempo requerido es decir si en la primera repetición duro 2 segundos en la segunda debe aumentar el tiempo.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Center Chest stall posición 2:</u></p> <p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas en donde realizaremos el control del stall 15 veces pero comenzaremos con un control de 7 segundos y aumentaremos de a un segundo pero nos ayudaremos colocando el balón con la mano y de esta manera podremos controlar mejor y podremos asimilar mejor el ejercicio.</p>

Recomendación:

Solo se dará como ejecutado el ejercicio si realiza el stall 10 veces con la duración de tiempo propuesta, no se aprobará la ejecución del stall si dura menos del tiempo establecido y solo será válida si son realizadas correctas y consecutivamente. Realizar bien los calentamientos ya que el stall del centro del pecho es más complicado ya que se debe tener una mejor inclinación de la columna. El stall de la cabeza lo podremos realizar con ayuda de una zona reflejante para ver y corregir la postura.

FASE FINAL

- Disminución progresiva de la intensidad:

Se irán reduciendo la intensidad de los movimientos de manera progresiva para así poder lograr un descenso de la frecuencia cardiaca y lograr que no llegue tan fatigado a la hora del estiramiento esto se podría lograr con una vuelta a la calma donde el mismo sujeto lance y recepción el elemento con el stall trabajado sin necesidad de durar un tiempo determinado solo se mirará la técnica y la realización del stall se podrá realizar de 6 a 8 veces consecutivas.

- Estiramiento:

Se llevará a cabo una elongación muscular de los grupos musculares que fueron utilizados durante toda la sesión de entrenamiento, y de aquellos que hacen parte de los segmentos corporales que más intervinieron, como lo fueron los del tren superior: Cuello (suavemente inclinaremos el cuello hacia el lado derecho, y con la ayuda de la mano derecha haremos presión hacia abajo mientras sostenemos por un periodo de 15 segundos, se realizará el mismo procedimiento hacia el lado izquierdo con ayuda de la mano correspondiente; de igual manera inclinaremos nuestra cabeza hacia adelante y luego hacia atrás, haciendo presión con nuestras manos por 15 segundos para asegurar un buen estiramiento de los músculos de esta zona. Para los hombros, llevaremos el brazo derecho extendido apuntando hacia el lado izquierdo y haremos presión con la mano izquierda sobre el antebrazo hacia nuestro pecho, se realizará el mismo procedimiento con el brazo izquierdo, para el estiramiento del tronco (realizaremos una inclinación hacia tras y luego hacia adelante con el mayor rango posible, de igual manera durante 15 segundos cada movimiento), finalmente para la espalda nos pondremos en puntillas y alzamos los brazos y nos impulsaremos lo más posible hacia arriba luego de esa manera nos inclinaremos hacia un lado, luego al otro, hacia atrás y hacia adelante, durante 15 segundos también.

- Retroalimentación:

Se tendrán en cuenta los aspectos tanto positivos como negativos que tuvo el sujeto

durante toda la sesión de entrenamiento, además se le propondrán algunos aspectos a mejorar, tales como pueden ser la postura, la técnica o simplemente la manera como realizo el calentamiento, la movilidad articular y/o la elongación.

SESIÓN NÚMERO 07

STALLS

- Left Eye stall

- Right Eye stall

FASE INICIAL

- Calentamiento general:

Se iniciara con una activación metabólica para que el sujeto entre en calor, y por ende se presente una elevación de la frecuencia cardiaca, ello mediante un trote suave que irá aumentando de manera progresiva alrededor de una zona de mínimo 100 metros cuadrados y posteriormente se realizara un movimiento articular general (las articulaciones más grandes del cuerpo), incluyendo tanto el tren inferior como el tren superior y sus extremidades correspondientes, para ello se ejecutara movilidad de los hombros y caderas (flexión, extensión, aducción y abducción), además de movilidad de los codos, las rodillas (flexión y extensión), en el caso de los tobillos (dorsiflexión y plantiflexión) y en el de las muñecas (dorsiflexión o flexión dorsal, palmiflexión o flexión palmar, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento).

- Calentamiento específico:

Se realizara una movilidad articular más específica, de varios movimientos que involucren el tren superior como los especiales para los hombros (rotación interna y externa, circunducción, elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular)), movimientos especiales para las caderas,(rotación interna y externa, circunducción, elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis, báscula posterior de la pelvis), de igual manera para el tronco (flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda) y finalmente movimientos del cuello (rotación derecha e izquierda, flexión, extensión, flexión izquierda, flexión derecha y circunducción).

Finalizada toda la movilidad articular de este calentamiento, se utilizara el elemento (balón), agarrándolo con las manos y lanzándolo hacia cada uno de los segmentos corporales del tren superior (cabeza, hombros, pecho y espalda) y golpearlo una vez para luego volver a atraparlo; irán aumentando el número de toques a como pase el tiempo.

<p>- <u>Reanudación de los stalls:</u></p> <p>Siendo esta la última parte de la fase inicial, se trabajaran los dos stalls vistos en la sesión anterior durante un tiempo de diez minutos cada uno, pero solamente se llevara a cabo su ejecución en la posición bipedestación correcta y buscando que su duración sea como mínimo de 10 a 15 segundos.</p>	
<p>FASE CENTRAL</p>	
<p>- <u>Control del elemento:</u></p> <p>Se ejecutara un control del elemento con las zonas de mayor implicación en el upperbody como lo es en el caso de los hombros, la espalda, el pecho y la cabeza con la intención de que el sujeto domine el balón haciendo la famosa 21, debe como mínimo realizar 20 golpes sin que el balón toque el suelo.</p>	
<p><u>Top head stall posición 1:</u></p> <p>Se realizara el stall de los ojos teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que estar en bipedestación en donde con ayuda de las manos nos colocaremos el balón en el ojo izquierdo este stall debe una amplia inclinación de la cabeza hacia atrás con una ligera flexión de la columna hacia realizaremos este stall 10 veces cada serie la realizaremos con un tiempo no determinado entre cada repetición habrá un reposo de 5 segundos y cada repetición debe superar en tiempo a la repetición anterior, luego aremos el stall con ayuda del dominio del stall de la frente ya que haremos un movimiento leve para que el balo se logre acomodar adecuadamente.</p>	<p><u>Right Eye stall posición 1:</u></p> <p>Se realizara el stall de los ojos teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que estar en bipedestación en donde con ayuda de las manos nos colocaremos el balón en el ojo izquierdo este stall debe una amplia inclinación de la cabeza hacia atrás con una semiflexión de la columna hacia atrás realizaremos este stall 10 veces cada serie la realizaremos con un tiempo no determinado entre cada repetición habrá un reposo de 5 segundos y cada repetición debe superar en tiempo a la repetición anterior, luego aremos el stall con ayuda del dominio del stall de la frente ya que haremos un movimiento leve para que el balo se logre acomodar adecuadamente.</p>
<p><u>Left Eye stall posición 2:</u></p> <p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas o decúbito dorsal supino donde nos ayudaremos con el stall de la frente haciendo un movimiento leve para que el</p>	<p><u>Right Eye stall posición 2:</u></p> <p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas o decúbito dorsal supino donde nos ayudaremos con el stall de la frente haciendo un movimiento leve para que el balón se acomode en el ojo derecho y</p>

<p>balón se acomode en el ojo izquierdo y realizaremos este ejercicio 10 veces posteriormente realizaremos este stall con ayuda de las manos la idea es realizar estos ejercicios con un tiempo no determinado pero si con un progreso donde cada repetición supere a la anterior en tiempo.</p>	<p>realizaremos este ejercicio 10 veces posteriormente realizaremos este stall con ayuda de las manos la idea es realizar estos ejercicios con un tiempo no determinado pero si con un progreso donde cada repetición supere a la anterior en tiempo</p>
<p style="text-align: center;">Recomendación:</p> <p>Realizar un buen calentamiento del cuello ya que los stall de los ojos son complejos, realizar los stall o variar la ayuda ya que se puede realizar con un lanzamiento y una recepción del elemento ya sea con los pies, las manos u otro segmento corporal.</p>	
<p>FASE FINAL</p>	
<p>- <u>Disminución progresiva de la intensidad:</u></p> <p>Se irán reduciendo la intensidad de los movimientos de manera progresiva para así poder lograr un descenso de la frecuencia cardiaca y lograr que no llegue tan fatigado a la hora del estiramiento esto se podría lograr con una vuelta a la calma donde el mismo sujeto lance y recepción el elemento con el stall trabajado sin necesidad de durar un tiempo determinado solo se mirara la técnica y la realización del stall se podrá realizar de 6 a 8 veces consecutivas.</p>	
<p>- <u>Estiramiento:</u></p> <p>Se llevara a cabo una elongación muscular de los grupos musculares que fueron utilizados durante toda la sesión de entrenamiento, y de aquellos que hacen parte de los segmentos corporales que más intervinieron, como lo fueron los del tren superior: Cuello (suavemente inclinaremos el cuello hacia el lado derecho, y con la ayuda de la mano derecha haremos presión hacia abajo mientras sostenemos por un periodo de 15 segundos, se realizara el mismo procedimiento hacia el lado izquierdo con ayuda de la mano correspondiente; de igual manera inclinaremos nuestra cabeza hacia adelante y luego hacia atrás, haciendo presión con nuestras manos por 15 segundos para asegurar un buen estiramiento de los músculos de esta zona. Para los hombros, llevaremos el brazo derecho extendido apuntando hacia el lado izquierdo y haremos presión con la mano izquierda sobre el antebrazo hacia nuestro pecho, se realizara el mismo procedimiento con el brazo izquierdo, para el estiramiento del tronco (realizaremos una inclinación hacia tras y luego hacia adelante con el mayor rango posible, de igual manera durante 15 segundos cada movimiento), finalmente para la espalda nos pondremos en punticas y alzamos los brazos y nos impulsaremos lo más posible hacia arriba luego de esa manera nos inclinaremos hacia un lado, luego al otro, hacia atrás y hacia adelante, durante 15 segundos también.</p>	

- Retroalimentación:

Se tendrán en cuenta los aspectos tanto positivos como negativos que tuvo el sujeto durante toda la sesión de entrenamiento, además se le propondrán algunos aspectos a mejorar, tales como pueden ser la postura, la técnica o simplemente la manera como realizo el calentamiento, la movilidad articular y/o la elongación.

SESIÓN NÚMERO 08

STALLS

- Left Cheek stall

- Right Cheek stall

FASE INICIAL

- Calentamiento general:

Se iniciara con una activación metabólica para que el sujeto entre en calor, y por ende se presente una elevación de la frecuencia cardiaca, ello mediante un trote suave que irá aumentando de manera progresiva alrededor de una zona de mínimo 100 metros cuadrados y posteriormente se realizara un movimiento articular general (las articulaciones más grandes del cuerpo), incluyendo tanto el tren inferior como el tren superior y sus extremidades correspondientes, para ello se ejecutara movilidad de los hombros y caderas (flexión, extensión, aducción y abducción), además de movilidad de los codos, las rodillas (flexión y extensión), en el caso de los tobillos (dorsiflexión y plantiflexión) y en el de las muñecas (dorsiflexión o flexión dorsal, palmiflexión o flexión palmar, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento).

- Calentamiento específico:

Se realizara una movilidad articular más específica, de varios movimientos que involucren el tren superior como los especiales para los hombros (rotación interna y externa, circunducción, elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular)), movimientos especiales para las caderas,(rotación interna y externa, circunducción, elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis, báscula posterior de la pelvis), de igual manera para el tronco (flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda) y finalmente movimientos del cuello (rotación derecha e izquierda, flexión, extensión, flexión izquierda, flexión derecha y circunducción).

Finalizada toda la movilidad articular de este calentamiento, se utilizara el elemento

(balón), agarrándolo con las manos y lanzándolo hacia cada uno de los segmentos corporales del tren superior (cabeza, hombros, pecho y espalda) y golpearlo una vez para luego volver a atraparlo; irán aumentando el número de toques a como pase el tiempo.

- Reanudación de los stalls:

Siendo esta la última parte de la fase inicial, se trabajaran los dos stalls vistos en la sesión anterior durante un tiempo de diez minutos cada uno, pero solamente se llevara a cabo su ejecución en la posición bipedestación correcta y buscando que su duración sea como mínimo de 10 a 15 segundos.

FASE CENTRAL

- Control del elemento:

Se ejecutara un control del elemento con las zonas de mayor implicación en el upperbody como lo es en el caso de los hombros, la espalda, el pecho y la cabeza con la intención de que el sujeto domine el balón haciendo la famosa 21, debe como mínimo realizar 20 sin que el balón toque el suelo.

Left Cheek stall posición 1:

Se realizara el stall de la mejilla teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que estar en bipedestación,. Con ayuda del stall de ojo izquierdo aremos un movimiento leve mandaremos el elemento a la mejilla realizando un equilibrio estático pero como es un stall nuevo entonces será un equilibrio dinámico o podemos ayudarnos con la colocación del elemento con las manos y aremos un equilibrio y haremos estos ejercicios con una repetición de 10 veces y cada repetición tendrá un progreso de tiempo ya que cada repetición debe superar a la anterior.

Right Cheek stall posición 1:

Se realizara el stall de la mejilla teniendo en cuenta que el sujeto tendrá que estar en bipedestación, Con ayuda del stall de ojo derecha aremos un movimiento leve mandaremos el elemento a la mejilla realizando un equilibrio estático pero como es un stall nuevo entonces será un equilibrio dinámico o podemos ayudarnos con la colocación del elemento con las manos y aremos un equilibrio y haremos estos ejercicios con una repetición de 10 veces y cada repetición tendrá un progreso de tiempo ya que cada repetición debe superar a la anterior.

Left Cheek stall posición 2:

Right Cheek stall posición 2:

<p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas o decúbito dorsal supino, en esta posición necesitaremos ayuda de las manos para colocarnos el elemento, la idea es realizar un equilibrio donde cada repetición superara la anterior en tiempo para lograr un mejor progreso en la ejecución del stall.</p>	<p>Se realizara de igual manera el stall pero esta vez en posición de rodillas o decúbito dorsal supino en esta posición necesitaremos ayuda de las manos para colocarnos el elemento, la idea es realizar un equilibrio donde cada repetición superara la anterior en tiempo para lograr un mejor progreso en la ejecución del stall.</p>
<p style="text-align: center;">Recomendación:</p> <p>Realizar un buen calentamiento articular del cuello y de la espalda para la realización de estos stalls, tener en cuenta que la extensión de cuello es un elemento muy importante para la realización adecuada de estos stalls.</p>	
<p>FASE FINAL</p>	
<p>- <u>Disminución progresiva de la intensidad:</u></p> <p>Se irán reduciendo la intensidad de los movimientos de manera progresiva para así poder lograr un descenso de la frecuencia cardiaca y lograr que no llegue tan fatigado a la hora del estiramiento esto se podría lograr con una vuelta a la calma donde el mismo sujeto lance y recepción el elemento con el stall trabajado sin necesidad de durar un tiempo determinado solo se mirara la técnica y la realización del stall se podrá realizar de 6 a 8 veces consecutivas.</p>	
<p>- <u>Estiramiento:</u></p> <p>Se llevara a cabo una elongación muscular de los grupos musculares que fueron utilizados durante toda la sesión de entrenamiento, y de aquellos que hacen parte de los segmentos corporales que más intervinieron, como lo fueron los del tren superior: Cuello (suavemente inclinaremos el cuello hacia el lado derecho, y con la ayuda de la mano derecha haremos presión hacia abajo mientras sostenemos por un periodo de 15 segundos, se realizara el mismo procedimiento hacia el lado izquierdo con ayuda de la mano correspondiente; de igual manera inclinaremos nuestra cabeza hacia adelante y luego hacia atrás, haciendo presión con nuestras manos por 15 segundos para asegurar un buen estiramiento de los músculos de esta zona. Para los hombros, llevaremos el brazo derecho extendido apuntando hacia el lado izquierdo y haremos presión con la mano izquierda sobre el antebrazo hacia nuestro pecho, se realizara el mismo procedimiento con el brazo izquierdo, para el estiramiento del tronco (realizaremos una inclinación hacia tras y luego hacia adelante con el mayor rango posible, de igual manera durante 15 segundos cada movimiento), finalmente para la espalda nos pondremos en punticas y alzamos los brazos y nos impulsaremos lo más posible hacia arriba luego de esa manera</p>	

nos inclinaremos hacia un lado, luego al otro, hacia atrás y hacia adelante, durante 15 segundos también.

- Retroalimentación:

Se tendrán en cuenta los aspectos tanto positivos como negativos que tuvo el sujeto durante toda la sesión de entrenamiento, además se le propondrán algunos aspectos a mejorar, tales como pueden ser la postura, la técnica o simplemente la manera como realizo el calentamiento, la movilidad articular y/o la elongación.

SESIÓN NÚMERO 09

STALLS

- Mouth stall
- Nape stall

FASE INICIAL

- Calentamiento general:

Se iniciara con una activación metabólica para que el sujeto entre en calor, y por ende se presente una elevación de la frecuencia cardiaca, ello mediante un trote suave que irá aumentando de manera progresiva alrededor de una zona de mínimo 100 metros cuadrados y posteriormente se realizara un movimiento articular general (las articulaciones más grandes del cuerpo), incluyendo tanto el tren inferior como el tren superior y sus extremidades correspondientes, para ello se ejecutara movilidad de los hombros y caderas (flexión, extensión, aducción y abducción), además de movilidad de los codos, las rodillas (flexión y extensión), en el caso de los tobillos (dorsiflexión y plantiflexión) y en el de las muñecas (dorsiflexión o flexión dorsal, palmiflexión o flexión palmar, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento).

- Calentamiento específico:

Se realizara una movilidad articular más específica, de varios movimientos que involucren el tren superior como los especiales para los hombros (rotación interna y externa, circunducción, elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular)), movimientos especiales para las caderas,(rotación interna y externa, circunducción, elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis, báscula posterior de la pelvis), de igual manera para el tronco (flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda) y finalmente movimientos del cuello (rotación derecha e izquierda, flexión, extensión, flexión izquierda, flexión derecha y circunducción).

Finalizada toda la movilidad articular de este calentamiento, se utilizara el elemento (balón), agarrándolo con las manos y lanzándolo hacia cada uno de los segmentos

<p>corporales del tren superior (cabeza, hombros, pecho y espalda) y golpearlo una vez para luego volver a atraparlo; irán aumentando el número de toques a como pase el tiempo.</p>	
<p>- <u>Reanudación de los stalls:</u></p> <p>Siendo esta la última parte de la fase inicial, se trabajaran los dos stalls vistos en la sesión anterior durante un tiempo de diez minutos cada uno, pero solamente se llevara a cabo su ejecución en la posición bipedestación correcta y buscando que su duración sea como mínimo de 10 a 15 segundos.</p>	
<p>FASE CENTRAL</p>	
<p>- <u>control del elemento:</u></p> <p>Se realizara un control del elemento (balón), con las diferentes partes del tren superior (cabeza, hombros, pecho y espalda) que se utilizan constantemente en el upperbody, el sujeto deberá realizar como mínimo 20 golpes continuos, sin utilizar sus manos y sin que el elemento se caiga y toque el suelo.</p>	
<p><u>Mouth stall posición 1:</u></p> <p>Se realizara el stall de la boca teniendo en cuenta que el sujeto deberá mantener la posición de bipedestación, el principal propósito es que el balón se mantenga estabilizado en esta zona del rostro, cada vez que este pierda el equilibrio y caiga, el sujeto lo ubicara nuevamente en la posición (sobre su boca) con sus manos.</p>	<p><u>Nape stall posición 1:</u></p> <p>Se realizara el stall donde el balón se ubica en la parte posterior de la cabeza, debe de haber una gran flexión del cuello, para luego mantenerse el mayor tiempo posible equilibrado el elemento en esta zona; cada vez que el balón se desequilibre y se caiga, el sujeto deberá ponerlo con sus manos sobre la zona que el stall indica y continuar con la ejecución de este.</p>
<p><u>Mouth stall posición 2:</u></p> <p>Se llevara a cabo exactamente el mismo proceso que se hizo en la posición 1, con la única diferencia de que aumentara un poco la complejidad del gesto técnico debido que se hará el stall pero en posición decúbito supina dorsal, de igual manera se requiere una buena extensión</p>	<p><u>Nape stall posición 2:</u></p> <p>Se llevara a cabo exactamente el mismo proceso que se hizo en la posición 1, con la única diferencia de que aumentara la complejidad del gesto técnico debido que se hará el stall pero en posición de rodillas sin embargo, si el sujeto lo logra rápidamente y sin dificultad, podrá realizarlo en 6 o 4</p>

de la articulación del cuello.	apoyos para agregarle un poco más de dificultad.
<p style="text-align: center;">Recomendaciones:</p> <p>Es de suma importancia que el sujeto lleve a cabo un excelente calentamiento especialmente del tren superior con mucho énfasis en la flexión y extensión del cuello, puesto que los dos stalls trabajados en esta sesión lo requieren y necesitan de un amplio rango de movimiento por parte de esta articulación; referente a los stalls, si el sujeto ubica el elemento con sus manos sobre la zona requerida y logra equilibrar el balón con facilidad por el tiempo requerido (10 a 15 segundos), podrá ahora hacerlo lanzando el elemento ya sea con otra parte del cuerpo o las mismas manos y recepcionandolo con el stall trabajado para que sea más compleja la realización del gesto técnico.</p>	
FASE FINAL	
<p>- <u>Disminución progresiva de la intensidad:</u></p> <p>Se irán reduciendo la intensidad de los movimientos de manera progresiva para así poder lograr un descenso de la frecuencia cardiaca y lograr que no llegue tan fatigado a la hora del estiramiento esto se podría lograr con una vuelta a la calma donde el mismo sujeto lance y recepción el elemento con el stall trabajado sin necesidad de durar un tiempo determinado solo se mirara la técnica y la realización del stall se podrá realizar de 6 a 8 veces consecutivas.</p>	
<p>- <u>Estiramiento:</u></p> <p>Se llevara a cabo una elongación muscular de los grupos musculares que fueron utilizados durante toda la sesión de entrenamiento, y de aquellos que hacen parte de los segmentos corporales que más intervinieron, como lo fueron los del tren superior: Cuello (suavemente inclinaremos el cuello hacia el lado derecho, y con la ayuda de la mano derecha haremos presión hacia abajo mientras sostenemos por un periodo de 15 segundos, se realizara el mismo procedimiento hacia el lado izquierdo con ayuda de la mano correspondiente; de igual manera inclinaremos nuestra cabeza hacia adelante y luego hacia atrás, haciendo presión con nuestras manos por 15 segundos para asegurar un buen estiramiento de los músculos de esta zona. Para los hombros, llevaremos el brazo derecho extendido apuntando hacia el lado izquierdo y haremos presión con la mano izquierda sobre el antebrazo hacia nuestro pecho, se realizara el mismo procedimiento con el brazo izquierdo, para el estiramiento del tronco (realizaremos una inclinación hacia tras y luego hacia adelante con el mayor rango posible, de igual manera durante 15 segundos cada movimiento), finalmente para la espalda nos pondremos en punticas y alzamos los brazos y nos impulsaremos lo más posible hacia arriba luego de esa manera nos inclinaremos hacia un lado, luego al otro, hacia atrás y hacia adelante, durante 15 segundos también.</p>	

- Retroalimentación:

Se tendrán en cuenta los aspectos tanto positivos como negativos que tuvo el sujeto durante toda la sesión de entrenamiento, además se le propondrán algunos aspectos a mejorar, tales como pueden ser la postura, la técnica o simplemente la manera como realizo el calentamiento, la movilidad articular y/o la elongación.

SESION NÚMERO 10

STALLS

Neck stall
Nose stall
Back stall
Front head stall
Left Shoulder stall
Right Shoulder stall

FASE INICIAL

- Calentamiento general:

Se comenzara elevando la frecuencia cardiaca del sujeto, haciendo recorridos de 20 a 30 metros de distancia, desde un punto A hasta un punto B con desplazamientos frontales y laterales, primero a una velocidad lenta, que irá aumentando gradualmente, después se ejecutaran recorridos más cortos y rápidos haciendo slalom y posterior a esto se hará trabajo de salto con la cuerda donde la intensidad irá aumentando de manera progresiva.

Finalmente se realizara un movimiento articular general, incluyendo tanto el tren inferior

como el tren superior y sus extremidades correspondientes, para ello se realizará movilidad de los hombros y caderas (flexión, extensión, aducción y abducción), además de movilidad de los codos, las rodillas (flexión y extensión), en el caso de los tobillos (dorsiflexión y plantiflexión) y en el de las muñecas (dorsiflexión o flexión dorsal, palmiflexión o flexión palmar, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento).

- Calentamiento específico:

Se realizara una movilidad articular más específica, de varios movimientos que involucren el tren superior como los especiales para los hombros (rotación interna y externa, circunducción, elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular)), movimientos especiales para las caderas,(rotación interna y externa, circunducción, elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis, báscula posterior de la pelvis), de igual manera para el tronco (flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda) y finalmente movimientos del cuello (rotación derecha e izquierda, flexión, extensión, flexión izquierda, flexión derecha y circunducción).

Finalizada toda la movilidad articular de este calentamiento, se utilizara el elemento (balón), ejecutando un control de este con los segmentos corporales del tren superior a excepción de los brazos, apoyándonos con una pared o cualquier otra superficie vertical sólida, alternando cada uno de los golpes, es decir, un golpe lo realiza el sujeto y el otro botara sobre la pared para que nuevamente el practicante lo reciba.

FASE CENTRAL

En esta fase se trabajara cada uno de los seis stalls incluidos en la sesión por un periodo de tiempo de 14 minutos para poder sumar un total de 84 minutos.

Primero se trabajara el Neck stall, ubicando el balón con las manos sobre la zona correspondiente, el sujeto estará en bipedestación y realizara el stall durante 20 segundos como mínimo y sin ayuda de algún otro elemento o superficie reflejante para que el intento sea válido, deberá hacer la mayor cantidad de intentos en 7 minutos, puesto que en los otros siete se trabajara el Neck stall haciendo variedad de desplazamientos (de frente, de espalda, laterales) de un punto a otro separados por una distancia de 20 metros, además de ello abran cambios de postura, es decir, desde la bipedestación se adoptara una posición de rodillas, acostado y/o sentado, y viceversa, todo sin que el balón se desestabilice del Neck stall.

Después de transcurrido el tiempo de trabajo con el primer stall (14 minutos), se hará el mismo trabajo con los demás teniendo en cuenta el siguiente orden:

- Nose stall
- Back stall

- Front head stall
- Left Shoulder stall
- Right Shoulder stall

Después de realizada la primera parte de la fase media de la sesión (intentos de 20 segundos mínimo y desplazamientos), pasamos a la interrelación de estos, teniendo en cuenta que son seis stalls y que existen quince posibles combinaciones, cada una de ellas se trabajara por un periodo de 4 minutos.

Se realizaran la mayor cantidad de transiciones posibles, es decir, pasar el elemento de un stall al otro, sin que haya intervención y contacto con el balón por parte de los brazos o cualquier segmento del tren inferior del sujeto.

Recomendaciones

Se debe realizar un excelente calentamiento general y específico haciendo mucho énfasis en el cuello y el tronco para evitar posibles molestias y/o lesiones, debemos utilizar en la menor medida las extremidades superiores al momento de realizar tanto los desplazamientos como las transiciones entre los stalls para trabajar el ritmo y el equilibrio de manera más eficiente.

FASE FINAL

- Disminución progresiva de la intensidad:

Se irán reduciendo la intensidad de los movimientos de manera progresiva para así poder lograr un descenso de la frecuencia cardiaca y que el sujeto no llegue fatigado a la hora del estiramiento esto se conseguirá con una vuelta a la calma donde el sujeto realice un lanzamiento con las manos y una recepción del balón con los diferentes stalls trabajados en la sesión; no habrá un tiempo límite establecido para la duración de cada stall, simplemente debe realizar el gesto, posterior a esto se aplicara la inspiración y la expiración, realizándolas de manera lenta pero continua varias veces.

- Estiramiento:

Se llevara a cabo una elongación de los grupos musculares que hacen parte de los segmentos corporales que más fueron empleados durante la sesión, como lo fueron los del tren superior:

Cuello (suavemente inclinaremos el cuello hacia el lado derecho, y con la ayuda de la mano derecha haremos presión hacia abajo mientras sostenemos por un periodo de 15 segundos, se realizara el mismo procedimiento hacia el lado izquierdo con ayuda de la mano correspondiente; de igual manera inclinaremos nuestra cabeza hacia adelante y luego hacia atrás, haciendo presión con nuestras manos por 15 segundos para asegurar un

buen estiramiento de los músculos de esta zona.

Para los hombros, llevaremos el brazo derecho extendido apuntando hacia el lado izquierdo y haremos presión con la mano izquierda sobre el antebrazo hacia nuestro pecho, se realizara el mismo procedimiento con el brazo izquierdo, para el estiramiento del tronco (realizaremos una inclinación hacia tras y luego hacia adelante con el mayor rango posible, de igual manera durante 15 segundos cada movimiento), finalmente para la espalda nos pondremos en punticas y alzamos los brazos y nos impulsaremos lo más posible hacia arriba luego de esa manera nos inclinaremos hacia un lado, luego al otro, hacia atrás y hacia adelante, durante 15 segundos también cada estiramiento.

Para finalizar, se realizara suavemente, de manera continua y fluida todos los movimientos articulares de los hombros, cuello y tronco.

- Retroalimentación:

Se tendrán en cuenta los aspectos tanto positivos como negativos que tuvo el sujeto durante toda la sesión de entrenamiento, además se le propondrán algunos aspectos a mejorar, tales como pueden ser la postura, la técnica o simplemente la manera como realizo el calentamiento, la movilidad articular y/o la elongación.

SESION NÚMERO 11

STALLS

Left Sidehead stall
 Right Sidehead stall
 Left Chest stall
 Right Chest stall
 Top head stall
 Center Chest stall

FASE INICIAL

- Calentamiento general:

Se comenzara elevando la frecuencia cardiaca del sujeto, haciendo recorridos de 20 a 30 metros de distancia, desde un punto A hasta un punto B con desplazamientos frontales y laterales, primero a una velocidad lenta, que irá aumentando gradualmente, después se ejecutaran recorridos más cortos y rápidos haciendo slalom y posterior a esto se hará trabajo de salto con la cuerda donde la intensidad irá aumentando de manera progresiva.

Finalmente se realizara un movimiento articular general, incluyendo tanto el tren inferior como el tren superior y sus extremidades correspondientes, para ello se realizará

movilidad de los hombros y caderas (flexión, extensión, aducción y abducción), además de movilidad de los codos, las rodillas (flexión y extensión), en el caso de los tobillos (dorsiflexión y plantiflexión) y en el de las muñecas (dorsiflexión o flexión dorsal, palmiflexión o flexión palmar, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento).

- calentamiento específico:

Se realizara una movilidad articular más específica, de varios movimientos que involucren el tren superior como los especiales para los hombros (rotación interna y externa, circunducción, elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular)), movimientos especiales para las caderas,(rotación interna y externa, circunducción, elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis, báscula posterior de la pelvis), de igual manera para el tronco (flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda) y finalmente movimientos del cuello (rotación derecha e izquierda, flexión, extensión, flexión izquierda, flexión derecha y circunducción).

Finalizada toda la movilidad articular de este calentamiento, se utilizara el elemento (balón), ejecutando un control de este con los segmentos corporales del tren superior a excepción de los brazos, apoyándonos con una pared o cualquier otra superficie vertical sólida, alternando cada uno de los golpes, es decir, un golpe lo realiza el sujeto y el otro botara sobre la pared para que nuevamente el practicante lo reciba.

FASE CENTRAL

En esta fase se trabajara cada uno de los seis stalls incluidos en la sesión por un periodo de tiempo de 14 minutos para poder sumar un total de 84 minutos.

Primero se trabajara el Left Sidehead stall, ubicando el balón con las manos sobre la zona correspondiente, el sujeto estará en bipedestación y realizara el stall durante 20 segundos como mínimo y sin ayuda de algún otro elemento o superficie reflejante para que el intento sea válido, deberá hacer la mayor cantidad de intentos en 7 minutos, puesto que en los otros siete se trabajara el Left Sidehead stall haciendo variedad de desplazamientos (de frente, de espalda, laterales) de un punto a otro separados por una distancia de 20 metros, además de ello abran cambios de postura, es decir, desde la bipedestación se adoptara una posición de rodillas, acostado y/o sentado, y viceversa, todo sin que el balón se desestabilice del Left Sidehead stall.

Después de transcurrido el tiempo de trabajo con el primer stall (14 minutos), se hará el mismo trabajo con los demás teniendo en cuenta el siguiente orden:

- Right Sidehead stall
- Left Chest stall

- Right Chest stall
- Top head stall
- Center Chest stall

Después de realizada la primera parte de la fase media de la sesión (intentos de 20 segundos mínimo y desplazamientos), pasamos a la interrelación de estos, teniendo en cuenta que son seis stalls y que existen quince posibles combinaciones, cada una de ellas se trabajara por un periodo de 4 minutos.

Se realizaran la mayor cantidad de transiciones posibles, es decir, pasar el elemento de un stall al otro, sin que haya intervención y contacto con el balón por parte de los brazos o cualquier segmento del tren inferior del sujeto.

Recomendaciones

Se debe realizar un excelente calentamiento general y específico haciendo mucho énfasis en el cuello y el tronco para evitar posibles molestias y/o lesiones, debemos utilizar en la menor medida las extremidades superiores al momento de realizar tanto los desplazamientos como las transiciones entre los stalls para trabajar el ritmo y el equilibrio de manera más eficiente.

FASE FINAL

- Disminución progresiva de la intensidad:

Se irán reduciendo la intensidad de los movimientos de manera progresiva para así poder lograr un descenso de la frecuencia cardiaca y que el sujeto no llegue fatigado a la hora del estiramiento esto se conseguirá con una vuelta a la calma donde el sujeto realice un lanzamiento con las manos y una recepción del balón con los diferentes stalls trabajados en la sesión; no habrá un tiempo límite establecido para la duración de cada stall, simplemente debe realizar el gesto, posterior a esto se aplicara la inspiración y la expiración, realizándolas de manera lenta pero continua varias veces.

- Estiramiento:

Se llevara a cabo una elongación de los grupos musculares que hacen parte de los segmentos corporales que más fueron empleados durante la sesión, como lo fueron los del tren superior:

Cuello (suavemente inclinaremos el cuello hacia el lado derecho, y con la ayuda de la mano derecha haremos presión hacia abajo mientras sostenemos por un periodo de 15 segundos, se realizara el mismo procedimiento hacia el lado izquierdo con ayuda de la mano correspondiente; de igual manera inclinaremos nuestra cabeza hacia adelante y luego hacia atrás, haciendo presión con nuestras manos por 15 segundos para asegurar un buen estiramiento de los músculos de esta zona.

Para los hombros, llevaremos el brazo derecho extendido apuntando hacia el lado izquierdo y haremos presión con la mano izquierda sobre el antebrazo hacia nuestro pecho, se realizara el mismo procedimiento con el brazo izquierdo, para el estiramiento del tronco (realizaremos una inclinación hacia tras y luego hacia adelante con el mayor rango posible, de igual manera durante 15 segundos cada movimiento), finalmente para la espalda nos pondremos en punticas y alzamos los brazos y nos impulsaremos lo más posible hacia arriba luego de esa manera nos inclinaremos hacia un lado, luego al otro, hacia atrás y hacia adelante, durante 15 segundos también cada estiramiento.

Para finalizar, se realizara suavemente, de manera continua y fluida todos los movimientos articulares de los hombros, cuello y tronco.

- Retroalimentación:

Se tendrán en cuenta los aspectos tanto positivos como negativos que tuvo el sujeto durante toda la sesión de entrenamiento, además se le propondrán algunos aspectos a mejorar, tales como pueden ser la postura, la técnica o simplemente la manera como realizo el calentamiento, la movilidad articular y/o la elongación.

SESION NÚMERO 12

STALLS

Left Eye stall
 Right Eye stall
 Left Cheek stall
 Right Cheek stall
 Mouth stall
 Nape stall

FASE INICIAL

- Calentamiento general:

Se comenzara elevando la frecuencia cardiaca del sujeto, haciendo recorridos de 20 a 30 metros de distancia, desde un punto A hasta un punto B con desplazamientos frontales y laterales, primero a una velocidad lenta, que irá aumentando gradualmente, después se ejecutaran recorridos más cortos y rápidos haciendo slalom y posterior a esto se hará trabajo de salto con la cuerda donde la intensidad irá aumentando de manera progresiva.

Finalmente se realizara un movimiento articular general, incluyendo tanto el tren inferior como el tren superior y sus extremidades correspondientes, para ello se realizará movilidad de los hombros y caderas (flexión, extensión, aducción y abducción), además de movilidad de los codos, las rodillas (flexión y extensión), en el caso de los tobillos (dorsiflexión y plantiflexión) y en el de las muñecas (dorsiflexión o flexión dorsal,

palmiflexión o flexión palmar, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento).

- Calentamiento específico:

Se realizara una movilidad articular más específica, de varios movimientos que involucren el tren superior como los especiales para los hombros (rotación interna y externa, circunducción, elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular)), movimientos especiales para las caderas,(rotación interna y externa, circunducción, elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis, báscula posterior de la pelvis), de igual manera para el tronco (flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda) y finalmente movimientos del cuello (rotación derecha e izquierda, flexión, extensión, flexión izquierda, flexión derecha y circunducción).

Finalizada toda la movilidad articular de este calentamiento, se utilizara el elemento (balón), ejecutando un control de este con los segmentos corporales del tren superior a excepción de los brazos, apoyándonos con una pared o cualquier otra superficie vertical sólida, alternando cada uno de los golpes, es decir, un golpe lo realiza el sujeto y el otro botara sobre la pared para que nuevamente el practicante lo reciba.

FASE CENTRAL

En esta fase se trabajara cada uno de los seis stalls incluidos en la sesión por un periodo de tiempo de 14 minutos para poder sumar un total de 84 minutos.

Primero se trabajara el Left Eye stall, ubicando el balón con las manos sobre la zona correspondiente, el sujeto estará en bipedestación y realizara el stall durante 20 segundos como mínimo y sin ayuda de algún otro elemento o superficie reflejante para que el intento sea válido, deberá hacer la mayor cantidad de intentos en 7 minutos, puesto que en los otros siete se trabajara el Left Eye stall haciendo variedad de desplazamientos (de frente, de espalda, laterales) de un punto a otro separados por una distancia de 20 metros, además de ello abran cambios de postura, es decir, desde la bipedestación se adoptara una posición de rodillas, acostado y/o sentado, y viceversa, todo sin que el balón se desestabilice del Left Eye stall.

Después de transcurrido el tiempo de trabajo con el primer stall (14 minutos), se hará el mismo trabajo con los demás teniendo en cuenta el siguiente orden:

- Right Eye stall
- Left Cheek stall

- Right Cheek stall
- Mouth stall
- Nape stall

Después de realizada la primera parte de la fase media de la sesión (intentos de 20 segundos mínimo y desplazamientos), pasamos a la interrelación de estos, teniendo en cuenta que son seis stalls y que existen quince posibles combinaciones, cada una de ellas se trabajara por un periodo de 4 minutos.

Se realizaran la mayor cantidad de transiciones posibles, es decir, pasar el elemento de un stall al otro, sin que haya intervención y contacto con el balón por parte de los brazos o cualquier segmento del tren inferior del sujeto.

Recomendaciones

Se debe realizar un excelente calentamiento general y específico haciendo mucho énfasis en el cuello y el tronco para evitar posibles molestias y/o lesiones, debemos utilizar en la menor medida las extremidades superiores al momento de realizar tanto los desplazamientos como las transiciones entre los stalls para trabajar el ritmo y el equilibrio de manera más eficiente.

FASE FINAL

- Disminución progresiva de la intensidad:

Se irán reduciendo la intensidad de los movimientos de manera progresiva para así poder lograr un descenso de la frecuencia cardiaca y que el sujeto no llegue fatigado a la hora del estiramiento esto se conseguirá con una vuelta a la calma donde el sujeto realice un lanzamiento con las manos y una recepción del balón con los diferentes stalls trabajados en la sesión; no habrá un tiempo límite establecido para la duración de cada stall, simplemente debe realizar el gesto, posterior a esto se aplicara la inspiración y la expiración, realizándolas de manera lenta pero continua varias veces.

- Estiramiento:

Se llevara a cabo una elongación de los grupos musculares que hacen parte de los segmentos corporales que más fueron empleados durante la sesión, como lo fueron los del tren superior:

Cuello (suavemente inclinaremos el cuello hacia el lado derecho, y con la ayuda de la mano derecha haremos presión hacia abajo mientras sostenemos por un periodo de 15 segundos, se realizara el mismo procedimiento hacia el lado izquierdo con ayuda de la mano correspondiente; de igual manera inclinaremos nuestra cabeza hacia adelante y luego hacia atrás, haciendo presión con nuestras manos por 15 segundos para asegurar un

buen estiramiento de los músculos de esta zona.

Para los hombros, llevaremos el brazo derecho extendido apuntando hacia el lado izquierdo y haremos presión con la mano izquierda sobre el antebrazo hacia nuestro pecho, se realizara el mismo procedimiento con el brazo izquierdo, para el estiramiento del tronco (realizaremos una inclinación hacia tras y luego hacia adelante con el mayor rango posible, de igual manera durante 15 segundos cada movimiento), finalmente para la espalda nos pondremos en puntillas y alzamos los brazos y nos impulsaremos lo más posible hacia arriba luego de esa manera nos inclinaremos hacia un lado, luego al otro, hacia atrás y hacia adelante, durante 15 segundos también cada estiramiento.

Para finalizar, se realizara suavemente, de manera continua y fluida todos los movimientos articulares de los hombros, cuello y tronco.

- Retroalimentación:

Se tendrán en cuenta los aspectos tanto positivos como negativos que tuvo el sujeto durante toda la sesión de entrenamiento, además se le propondrán algunos aspectos a mejorar, tales como pueden ser la postura, la técnica o simplemente la manera como realizo el calentamiento, la movilidad articular y/o la elongación.