

¿QUÉ ES EL STACKING Y QUÉ BENEFICIOS TIENE?

¿QUÉ ES EL STACKING?

El deporte **stacking** es un deporte individual, por parejas y por equipos, en el cual los participantes apilan y desapilan pirámides con 12 vasos de plástico especialmente diseñados en secuencias predeterminadas. Los participantes del deporte Stacking compiten contra el reloj u otro jugador. Las secuencias son generalmente pirámides con tres, seis o diez vasos.

¿QUÉ ES LA WSSA?

La **WSSA** es la Asociación Mundial del Deporte Stacking (World Sport Stacking Association), el órgano rector que promueve la normalización y promoción del deporte Stacking en todo el mundo. Desde el 2012 existe la **WSSA España** (Asociación Española de Stacking, www.wssa.es).

MODALIDADES DEL STACKING

El deporte Stacking no sólo desarrolla importantes habilidades físicas, tales como la coordinación ojo-mano, la velocidad y la concentración, sino que también promueve la autoestima, el trabajo en equipo y el espíritu deportivo.

En los eventos oficiales del deporte Stacking existen 3 jugadas que recoge el reglamento de la WSSA:

- El **3-3-3**. 9 vasos. Se montan y se desmontan tres pilas de tres vasos cada una, empezando por la derecha o por la izquierda según la preferencia del jugador ([Ver video](#))
- El **3-6-3**. 12 vasos. Se montan y se desmontan tres pilas de vasos. La central una pirámide de seis vasos y los extremos pirámides de tres vasos ([Ver video](#))
- El **ciclo**. 12 vasos. Se compone de tres secuencias con el siguiente orden: primero secuencia 3-6-3 (véase más arriba), después 6-6 (se montan dos pirámides de con seis vasos y al desmontar se unen los doce vasos en una sola pila) y, por último, la secuencia 1-10-1 (una pirámide de 10 vasos y un vaso a cada lado para utilizarlos al desmontar y terminar en la secuencia 3-6-3).

Todas las jugadas tienen en común las siguientes reglas principales:



1. Usar ambas manos para apilar, pero nunca en el mismo vaso.
2. El stacker o jugador no puede montar dos pilas al mismo tiempo, pero el desmontar si está permitido tocar dos pilas al mismo tiempo.
3. "Never give up" "Nunca te des por vencido". Traducido de forma práctica, durante la realización de cualquiera de las jugadas cuando se comete algún error o caída, hay que arreglarlo y siempre hay que terminar el ejercicio. Lo que se empieza se termina.

Existen tres modalidades diferentes:

- **Individual:** Compiten en las tres jugadas.
- **Dobles:** Sólo la jugada del ciclo y el 3-6-3 para personas con discapacidad. Esta categoría consiste en una pareja que trabaja junta para completar la jugada lo más rápido posible. Un jugador sólo utiliza su mano derecha y el otro sólo su mano izquierda. En pocas palabras: "dos jugadores en uno" ([Ver video](#)).
- **Relevos:** En relevos cronometrados sólo la jugada 3-6-3 y en relevos cara a cara la jugada 3-6-3 y ciclo. El equipo de relevos está compuesto por cuatro jugadores. Cada uno debe realizar la jugada y correr para cruzar la línea que está colocada a 2.13 metros de la mesa de competición. El tiempo no se para hasta que el último competidor no termina.

VERTIENTES DEL STACKING

El Stacking no consiste simplemente en estas cinco modalidades oficiales de competición, va mucho más allá. La vertientes en las que puede ser utilizada el Stacking son:

- **Vertiente educativa:** donde el Stacking puede ser utilizado desde infantil hasta bachillerato y diferentes materias: Educación Física, matemáticas, lengua, inglés, música, educación especial. Como recurso didáctico para aprender series automáticas o como contenido para trabajar de forma cooperativa.
- **Vertiente deportiva:** Deporte que trabaja la velocidad, coordinación y lateralidad. Sus jugadas son 3-3-3, 3-6-3 y ciclo. Sus modalidades son individual, dobles y relevos. La modalidad de dobles tiene una modalidad padre/hijo, dejando patente su carácter familiar.
- **Vertiente terapéutica:** el trabajo de coordinación óculo-manual, lateralidad,



desarrollo de ambos hemisferios, trabajo diferenciado de los dedos, disociación segmentaria, etc. Por todo lo anterior el Stacking es utilizado con personas discapacitadas: déficit de atención, dislexia, parálisis, síndrome down y otras muchas.

- **Vertiente rehabilitadora:** Para personas que han perdido movilidad en sus manos o dedos. Como un material a usar en clínicas de fisioterapia o rehabilitadores físicos.
- **Vertiente de ocio y entretenimiento:** Multitud de juegos en grupo y equipos donde los participantes realizan juegos cooperativos, competitivos, creativos y indagación.

Este deporte forma parte en más de 33.000 programas de educación física, en más de 29 países; ha impactado de forma positiva a más de 2 millones de estudiantes y participantes de todas las edades.

BENEFICIOS DEL STACKING

Los beneficios del Stacking han sido contrastados por numerosas investigaciones (<http://www.speedstacks.com/about/benefits.php>) Destacar las siguientes:

- ✓ Desarrolla la coordinación óculo-manual
- ✓ Incentiva el trabajo en equipo
- ✓ Ejercita la velocidad de respuesta
- ✓ Desarrolla la destreza bilateral
- ✓ Aumenta el número de conexiones interhemisféricas y mejora la comunicación
- ✓ Mejora la atención y la memoria
- ✓ Mejora la lateralidad y las relaciones espaciales
- ✓ Mejora la autoestima

No hace falta convencer a los niños de los beneficios del deporte Stacking, ***ya ellos simplemente les encanta!***