

FRISBEE- ULTIMATE



Breu repàs històric:

Les primeres notícies que tenim dels discs voladors les trobem a l'antiga Grècia on es feia servir en competicions de llançament de disc. Aquest era fet d'alumini i aplicava el principi en el qual si un objecte gira al voltant de si mateix, provoca una corrent que fa que el vol sigui més llarg.

El naixement del frisbee el trobem en la persona de Morrison (1948) que fou el que en tragué la idea de les bases dels pastissos que feien a la *frisbee pie company*. El material usat per Morrison es trencava fàcilment i això va fer que la idea no prosperés gaire. La firma americana Wham'o va comprar-li els drets i als anys 60 va començar a fabricar els frisbees com a joc i com a article esportiu.

Nascut a Califòrnia el nou esport es va començar a estendre, poc a poc per tot el món.

Tant és així que l'any 1967 s'edita el reglament del frisbee, per part de l'associació internacional de frisbee. L'any 1968 es crea i es fomenta un esport col·lectiu amb el disc, anomenat ultimate. Tota aquesta popularitat fan que aquest esport s'introdueixi a les escoles com a una eina educativa que posteriorment explicarem.

- El frisbee:

El disc volador és un element circular fabricat en polietilè, material plàstic flexible que no sol trencar-se. El primer disc de Morrisson era de bakelita i es desfeia al sol o es trencava solament en caure a terra. Existeix una gran varietat de models que es diferencien uns dels altres pel seu pes, diàmetre i forma, encara q tots han de guardar una relació de diàmetre / pes, si volem que mantinguin una bona estabilitat a l'aire.

Els dos moviments que podem realitzar amb un frisbee són:

A: *el gir sobre si mateix o rotació*. Com més ràpid gira sobre si mateix més lluny arribarà.

B: *el de translació*: ens serveix per enviar el disc a diverses distàncies usant diferents trajectòries.

Per adaptar els discs a les diferents edats han sorgit els diferents discs de espuma , i tela adaptats a nens en edats escolars o a persones més grans de 3^a edat.

Diferents formes de llançar i agafar el frisbee:

a) llançaments:

- 1- Presa o agafada clàssica: Dit polze a la part superior del disc , el dit índex estès al llarg del costat i els dits restants a la part inferior del disc.
- 2- Amb el dit índex i el cor per dins, quedant el dit polze a la part superior.
- 3- Amb el polze per dins.

b) recepcions:

La manera d'agafar el frisbee depèn de la manera com ens arribi, de l'altura... Una de les formes més fàcils per a que els nens agafin confiança en la recepció del frisbee es dient-los que ho facin amb les dues mans, com si realitzessin un aplaudiment, o bé utilitzant les dues mans indistintament.

Ja més endavant haurem d'acostumar-nos a rebre el disc amb una sola mà. Per això una vegada localitzat el punt de recepció, situarem la mà receptora en el lloc adequat, una mica abans de realitzar-se el contacte i per evitar cops bruscots, tindrem que fer un moviment ràpid i curt de retrocés, per tal d'amortir la força i la velocitat de llançament. És també important aprendre a rebre amb les dos mans ja que posteriorment en el joc haurem d'usar-les indiferentment. Una vegada après el bàsic podem experimentar amb noves i diferents formes més complexes i espectaculars com són: agafar el disc entre les cames, per la espatlla per darrera del cap, en salt...

El frisbee, un esport educatiu i competitiu:

Podem considerar el frisbee un esport competitiu i alhora educatiu. Al igual que la majoria dels esports alternatius, la seva pràctica millora les relacions interpersonals, el companyerisme i el treball en equip. També ajuda al desenvolupament de la intel·ligència motriu i de la capacitat de reacció. Poden existir transferències positives cap a esports col·lectius convencionals com l'handbol, rugbi o futbol degut al desenvolupament de capacitats com la coordinació óculo - manual i dinàmic general així com també la percepció espai – temporal i la precisió o la velocitat de reacció entre d'altres.

Un altre dels aspectes a tenir en compte, a l'hora de considerar-lo un esport educatiu és en el joc del frisbee no hi apareix la figura de l'àrbitre, cosa que fa que els alumnes s'hagin de conscienciar en que han de respectar les regles, els companys i els adversaris. Aquest repte sabem que no es fàcil de superar, sobretot quan es juguen punts decisius i la temptació de

no respectar les normes és forta. Per això el mestre serà un observador i en el cas de que aquestes no es compleixin actuarà.

Un altre aspecte educatiu del joc és que el jugador en rebre el frisbee no es pot moure, això converteix aquest esport en un esport d'equip per excel·lència, ja que, mai es realitzarà una jugada en solitari i cada punt serà sempre resultat d'un treball d'equip

Modalitats del frisbee que podem utilitzar a l'escola:

El free-style: Els alumnes realitzaran sols o en equips diferents tipus de llançaments o combinacions d'aquests. Aconseguirem que els nostres alumnes desenvolupin la fantasia i la creativitat, així com també, la precisió i la coordinació.

El frisbee a la distància: Consisteix en llençar el disc a la màxima distància. Per motivar els alumnes podem dir-los que el rècord del món està en 220 metres.

El frisbee golf: El concepte és el mateix que el del golf, el que canvia és que en aquest cas el pal és el braç de l'alumne i la pilota el frisbee. El forat el podem fer utilitzant una capsa o una cistella de recollir pilotes, per exemple. Cada alumne té el seu disc i guanya el que aconsegueixi el forat amb menys intents.

L'ultimate: Es tracta d'un esport col·lectiu que es juga amb el frisbee, en el que competeixen dos equips de set jugadors cadascun (a l'escola podem fer equips segons el nombre d'alumnes). Un dels equips ataca i l'altre s'encarrega de defensar. L'objectiu del joc és arribar amb el disc a la zona d'anotació de l'equip contrari mitjançant les passades i les desmarcades dels companys. El jugador que té el frisbee a la mà no es pot moure, i per poder desplaçar-se ha de passar el disc a un company. Aquest té uns deu segons per passar-lo a un company. Els defensors no poden tapar al que té el frisbee, i l'única manera de recuperar-lo és interceptant la passada , si aquest cau al terra, o si surt del terreny de joc. En el cas que això passi, l'equip defensor es transforma en atacant i l'atacant en defensor. El temps de joc dependrà de l'horari escolar, o bé dels punts aconseguits, el primer que arribi a 17 punts guanya.

El terreny de joc:

ZONA		ZONA
DE	ZONA DE JOC	DE
GOL		GOL

REGLAMENT DE L'ULTIMATE:

- 1- El disc ha d'ésser desplaçat mitjançant passades.
- 2- El jugador que té el disc no pot avançar, ha de passar-lo
- 3- El mateix jugador només pot tenir el disc durant 10 segons
- 4- No es poden fer autopassades
- 5- Si el disc es interceptat , cau a terra o surt fora del camp, aquest passa a ser de l'equip contrari, que de ser defensor passarà a ser atacant.
- 6- Si amb el disc a l'aire l'agafen al mateix temps defensor i atacant, aquest segueix en possessió dels atacants.
- 7- Els jugadors es poden desplaçar per tot el camp, incloses les zones de gol, ja que no existeix el fora de joc.
- 8- No hi haurà contacte entre els jugadors, ja que per defensar ha d'estar a 1 metre com a mínim.
- 9- Sols un jugador pot marcar al que té el disc i l'hi ha de deixar una distància per tal de que efectui la passada. La resta de companys ha d'estar a tres metres com a mínim
- 10-Per tal d'aconseguir un gol, el jugador atacant ha de rebre el frisbee dins de la zona de gol i plantar-lo al terra.
- 11-La funció de l'equip atacant es marcar gol i la del defensor interceptar-lo per tal de fer ells el gol.
- 12-En edat escolar hem de tenir en compte que s'ha de ser més flexible, per exemple, en el temps de joc, en les normes... i adaptar-les a les característiques dels nostres alumnes.
- 13-Per començar el joc se sortejarà quin és l'equip defensor i quin l'atacant. L'equip defensor llençarà el disc des de la seva zona de gol i el joc començarà allí on l'equip atacant agafi el disc. En el moment de l'inici tots dos equips se situaran a la zona de gol dels seus respectius terrenys de joc.