

## **FRISBEE O DISCO VOLADOR**

### **SU HISTORIA**

Este deporte surgió de un simple juego, inventado al azar cuando unos jóvenes norteamericanos después de comerse unas tartas fabricadas por la empresa pastelera Frisbie Pie Company, jugaban lanzando los moldes –bases– sobre los que reposaban las tartas. Se recuerda que después de la Segunda Guerra Mundial –1946–, los estudiantes y militares jugaban lanzado estos moldes en sus campus y cuarteles respectivos.

Walter Frederick Morrison patentó el primer Frisbee y lo hizo de baquelita, pero al caerse al suelo se rompía en pedazos estaba hecho de materiales plásticos. Se estudio y confecciono el reglamento y los niveles de aptitud, en su lugar de origen (California).

Aquel juego que comenzó por azar se había convertido en un deporte. En 1967 se dicta el reglamento y en 1968 comienza a ser un deporte colectivo.

En España entra por el País Vasco y en la actualidad hay muchos educadores físico–deportivos.

### **MATERIAL**

Polipropileno de alta calidad aunque de otros productos plásticos inferiores. Debe de ser lo suficientemente flexible y que no sea duro oscilando entre los 90 gramos hasta los 175 gramos. En cuanto a su forma son redondos y planos y los hay de varios tamaños siendo el más común 25 cm. de diámetro, con colores llamativos como rojo, amarillo, azul y verde.

En los modelos oficiales se utiliza el World–Class.

### **MODALIDADES**

#### **JUEGOS INDIVIDUALES Y DE HABILIDAD**

- Lanzamiento a distancia. Se trata de hacer 4 lanzamientos en un tiempo de 2 minutos midiendo quien lanza más lejos
- T.C.R. (Tirar, correr y recoger). Consiste en lanzar el frisbee y salir corriendo hasta recepcionarlo antes de que caiga al suelo.
- M.T.A. (Máximo tiempo en el aire). Al igual que las pruebas anteriores se dispone de 4 lanzamientos, el objetivo es lanzar el disco intentando que vuele o planee el máximo tiempo posible para luego recogerlo con una mano. El tiempo se cuenta desde que sale de la mano hasta que lo recoge.
- Lanzamiento de precisión. Prueba de puntería que consiste en realizar 28 lanzamientos tratando de pasar el disco por un aro de 1.7 m de diámetro, a un metro vertical del suelo de 7 puntos distintos.
- Figuras Libre o Free Style: Artística.

*Figura 1.*

#### **JUEGOS COLECTIVOS**

- El ultimate: Compiten 2 equipos de 7 jugadores cada uno, que intentan por medio de rápidos desmarques y pases precisos marcar el mayor número de goles o tantos en la zona final del equipo contrario.

Se juega en un campo rectangular, llano, de 50 m. por 35 de largo y ancho respectivamente, y por una zona final en cada extremo del rectángulo también llamada zona de gol de 25 m. de larga por 35m da ancha

*Figura 2.*

El disco reglamentario para jugar al Ultimate es el modelo de 165 gr.

El partido dura dos períodos de 25 minutos cada uno, es decir en total 50 minutos.

No se puede correr en posesión del disco, cuando se coge éste se ha de parar, quedar quietos, moviendo el disco mediante pases.

La posesión del disco es limitada a diez segundos por jugador.

El Guts: también un juego de equipo consistente en intentar pasar un lanzamiento del disco a través de una línea humana (equipo contrario) situada a una distancia de 14 m., sin que los jugadores de dicha línea puedan capturar el disco. Si el Disco pasa la zona de gol o en el intento de capturarlo se cae al suelo se contabiliza un punto para el quipo que ha ejecutado el lanzamiento.

Cada equipo lo componen 5 jugadores en línea, situados dentro de la zona de gol, separados entre sí por la longitud de sus brazos.

El partido se juega a 21 tantos, sacando dos de ventaja.

El campo de juego tiene dos zonas de gol de 10m de anchas por 3 de largas, separadas entre sí por un espacio llano de 14 m. de largo por 10m de ancho.

Se suele jugar con el frisbee de 119 grs.

*Figura 3.*

- El Doble Disco: Esta modalidad se juega por parejas, y cada una está en posesión de un disco dentro de su campo. Cuando el árbitro da la señal, el juego comienza mediante lanzamientos simultáneos de discos a discreción hasta que se produce un tanto o un nulo, esto es cuando un disco cae dentro de los límites del campo contrario (lo que vale un punto) o si el disco sale fuera (es un punto para el equipo contrario).

Un partido de Doble Disco se disputa a tres juegos de 15 tantos o puntos cada juego, que se debe de ganar por una ventaja de dos puntos.

El terrero de juego consta de dos zonas o campos cuadrados de 12 por 12 m. de largo y ancho, separados por un espacio de 15 m. de largo por 12 de ancho.

*Figura 4.*

## **TÉCNICAS BASICAS DE Frisbee**

Son las diferentes formas de lanzar y recoger el frisbee, y las agruparemos en:

- Forma de coger el Frisbee
- Lanzamientos:

– de Revés Fundamental

Revés Flotante.

Revés con Rebote

Cowboy

Por la Espalda

Por el Pulgar

Por entre las piernas

–Trayectorias: Rectas

Curvas

Flotantes

Con Rebote

–Recepciones: altas

Bajas

### **Cómo se coge el Frisbee**

Generalmente el disco se coge con el dedo pulgar sobre la parte superior disco, el dedo índice extendido a lo largo del borde y los dedos restantes en la parte inferior del disco. Estando la muñeca flexionada (flexión palma).

Aunque hay varias maneras o modificaciones:

*Figura 5.*

### **Lanzamiento de revés fundamental.**

Es sin duda el lanzamiento más utilizado, por tanto será el primer lanzamiento que se aprenda y practique para iniciarse en el Frisbee

Cogemos el disco de la forma más común, colocando el cuerpo de lado, de manera que el hombro derecho mire hacia la dirección del lanzamiento, llevando el disco hacia el hombro izquierdo, la pierna del lado del brazo ejecutor estará adelantada y la contraria retrasada, con los pies separados y las rodillas semiflexionadas. Una vez en esta posición, sin mover las piernas deshacemos la rotación de tronco a la vez que extendemos el brazo ejecutor horizontalmente hasta quedar apuntando en la dirección elegida, acabando el movimiento con un golpe seco de muñeca –extensión de muñeca– para darle más impulso final a la salida del Frisbee, al final bloqueamos el brazo, antebrazo y mano, con una parada en seco justo en la dirección que queremos que salga el disco.

El Frisbee saldrá girando sobre sí mismo, en trayectoria recta tensa y horizontal, paralelo al suelo.

### **Lanzamiento de revés flotante.**

Igual que revés fundamental pero ahora el brazo se despliega, se extiende en sentido ascendente apuntando hacia arriba en dirección del lanzamiento que queremos realizar, es decir en la dirección donde queremos mandar el frisbee. Extendiendo el codo y la muñeca, con una frenada de esta última en seco, se debe dar un buen giro al disco producido por la acción última de la muñeca.

En los lanzamientos flotantes el disco ha de ascender, permanecer en lo alto y caer sobre el objetivo previsto.

*Figura 6.*

### **Lanzamiento de revés con rebote.**

Cogemos el disco igual que en el lanzamiento de revés fundamental y llevamos este al hombro contrario del brazo ejecutor, al mismo tiempo que rotamos el tronco a la izquierda si vamos a lanzar con la mano derecha (y al contrario si somos zurdos). Para el lanzamiento propiamente dicho deshacemos el movimiento anterior, rotando de nuevo el tronco y extendemos el brazo, pero ahora en sentido descendente hacia el suelo, acabando la acción con la extensión de muñeca en un golpe seco que hará salir el disco girando y con efecto que cuando toque el suelo saldrá rebotado y seguirá su vuelo. Poner atención a que el disco golpee en el suelo con el borde delantero, no plano.

### **Lanzamiento de cowboy.**

Agarrar el disco de la forma más común, y colocarlo paralelo al plano del suelo y a la altura del costado del lado del brazo ejecutor.

Las piernas están semiflexionadas, pies separados.

Para el lanzamiento propiamente dicho hacemos una rotación externa del hombro del brazo ejecutor, aproximando el codo al costado del cuerpo, desplazando el antebrazo al frente, hacia delante, extendiendo la muñeca con un golpe seco para dar el impulso final al disco.

Nos recuerda a un cowboy desenfundando su pistola, de ahí que muchos le den este nombre.

Lanzamiento por la espalda.

Adoptaremos la siguiente posición inicial, la pierna contraria al brazo ejecutor adelantada, llevar el disco por detrás del cuerpo – de la espalda a nivel de la cintura–. Rotar el tronco hacia el lado del brazo ejecutor.

Para el lanzamiento propiamente dicho debemos dar un golpe de cadera hacia delante, semiflexionando las piernas, y simultáneamente extendemos el brazo ejecutor, así como la muñeca con un golpe seco para dar el último impulso al disco.

### **Lanzamiento por el pulgar.**

Cogemos el disco con la yema del pulgar y el talón de la mano presionando sobre el borde interno, el resto de los dedos sujetarán el disco por el borde externo.

El brazo y hombro libres apuntan hacia la dirección que pretendemos lanzar, el brazo ejecutor está flexionado sujetando el disco a la altura del hombro, la pierna contraria al brazo ejecutor estará adelantada. Para lanzar haremos rotar el tronco a la vez que extendemos el brazo lateralmente y hacia delante para al fina, con un movimiento seco de muñeca y del dedo pulgar, el disco salga impulsado buscando la trayectoria de vuelo

pretendíamos.

### **Lanzamiento por entre las piernas.**

Cogemos el frisbee como en el lanzamiento de revés fundamental llevándolo por detrás del cuerpo, con las piernas abiertas y semiflexionadas, metiendo la mano y el disco de detrás hacia delante por entre las piernas, momento en el que ejecutamos el lanzamiento mediante un impulso fuerte y seco de extensión de la muñeca.

Desde luego existen más técnicas y aún se pueden improvisar otros lanzamientos, pero con las estudiadas anteriormente nos servirán muy bien para la iniciación.

### **La recepción o captura del disco.**

Es importante que a la vez que practicamos los lanzamientos lo hagamos también con las recepciones.

En la modalidad de Libre Estilo se practican todo tipo de recepciones, por entre las piernas, por la espalda, con un solo dedo –el índice– y luego lo lanzan seguidamente, etc.

Recepción o captura con el dedo pulgar hacia abajo, cuando el frisbee nos llega a una altura de la cintura para arriba.

Si el disco nos llega de la cintura para abajo se cogerá con el pulgar mirando hacia arriba.

### **OBJETIVOS**

- Coordinación óculo–manual y dinámico general.
- Percepción espacio–temporal.
- Precisión y puntería.
- R. Aeróbica.
- Velocidad de reacción.
- Disfrute del juego.
- Comunicación, relación social.
- Compañerismo, cooperación y trabajo en grupo.
- Transferencias positivas hacia deportes colectivos, rugby, balonmano, baloncesto, fútbol, etc.
- Aplicación:
  - Educación a todos los niveles.
  - Recreación y tiempo libre.
  - Competición.