

Un deporte de competición: el Ultimate

*Maestra de Educación Infantil, Habilitación PT
Licenciada en Psicopedagogía
**Maestra de Educación Física y Licenciada en Psicopedagogía
Facultad de formación del Profesorado
Colegio concertado M^a Auxiliadora. Las Palmas de Gran Canaria

Vanessa Cidoncha Falcón*
vanessacidoncha@hotmail.com
Erika Diaz Rivero**
erikasport@hotmail.com
(España)

Resumen

Los juegos y deportes alternativos, los nuevos deportes, están teniendo una gran aceptación en el ámbito del tiempo libre y de la recreación, de la animación deportiva y de la enseñanza, quedando plasmado en los programas de educación física. La cultura y el ocio en las sociedades industriales apuesta por las actividades fundamentalmente lúdicas y recreativas, abiertas a la participación ciudadana lo más multitudinaria y espontánea posible.

Palabras clave: Deporte. Juego. Competición. Coordinación. Freesbe.

1 / 1

1. Introducción

El prodigioso avance que el deporte ha registrado en el último medio siglo es el reflejo de la sociedad de nuestros días. En la actualidad hay una recuperación del ocio del tiempo propio, de vivir sin presión. El esfuerzo a dado paso a una vida más rica en experiencias inmediatas. Lo vivencial, el ecologismo, el culto al cuerpo, la vida sana, el interés por la buena forma, son los valores que bañan el estilo de vida actual.

El concepto de deporte se amplía. El deporte competitivo fundamentalmente en el éxito, la victoria, el record, que exige mucho sacrificio y sufrimiento, da paso al deporte entendido como disfrute del cuerpo, que sirve para satisfacer una necesidad psicológica concreta. Se persigue la sensación de bienestar, de sentirse a gusto en la propia piel. El cuerpo deja de ser un medio para convertirse en un fin.

Los nuevos deportes están ahí, en la calle, con numerosas posibilidades creativas, educativas, de ejercicios y diversión, como los que a continuación les mostraremos, ultimate, doble disco, guts, etc.

2. Fundamentación teórica

historia del frisbee

El frisbee o también llamado disco fue creado en 1871 por William Rusell Frisbie, este inventor solía tener una compañía fabricante de pays (pasteles) la cual se llamaba Frisbie Pie Company.

Después del fallecimiento de William, su viuda comenzó a manejar la compañía, y la relación que se da entre los pays y los discos voladores es que: "En la Universidad de Yale los estudiantes consumían los pays y las galletas que la Compañía de Pays Frisbie fabricaba; estos se vendían en un recipiente o plato, que al terminarlos de comer, jugaban lanzándose los recipientes gritando la palabra "frisbie"."

Otro de los personajes importantes en la historia del frisbee es Fred Morrison, quien fue estudiante de la universidad de Yale, y teniendo en cuenta el auge que tuvieron los platos de la compañía Frisbie Pie se ingenio la manera para lograr una mayor estabilidad en el disco "Primero soldó un aro de acero en el borde del plato, pero esto falló", después aprovecha la aparición del plástico para modelar diseños y mejorar el platillo volador aerodinámicamente. Poco después patentó el primer disco que llamó "plato pluto". En 1955 la compañía Whan-o se hace con los derechos del disco volador y empezó a comercializar sus propios discos.

A principio de los sesenta, el gerente de la compañía "Whan-o", Ed Headrick, empezó a darse cuenta de que el "frisbee"

fabricado por ellos podía no solamente ser utilizado como juego sino también como artículo de deporte. Poco después fundo la asociación internacional de frisbee y ayudo a organizar equipos que practicarán el nuevo deporte que se expandió desde su lugar de origen, California, por todo el país.

En 1968, Joel Silver y Buzzy Hellring, crean y fomentan un deporte colectivo y con disco; así nace el Ultimate.

Historia del Ultimate

Actualmente este deporte se denomina como el deporte del futuro, y del juego limpio, teniendo en cuenta que se juega sin árbitros, por ende se le ha catalogado como el deporte del siglo XXI.

El Ultimate fue creado inicialmente por un grupo de estudiantes del colegio norteamericano de "Columbia High School en New Jersey, EEUU. Y el primer juego fue realizado en 1968 entre equipos del mismo colegio", es aquí donde el Ultimate comienza a coger furor entre la juventud y se comienzan a hacer diferentes tipos de campeonatos no solo en los colegios, sino también en universidades "el primer partido interuniversitario fue realizado entre Princeton y Rutgers en 1969".

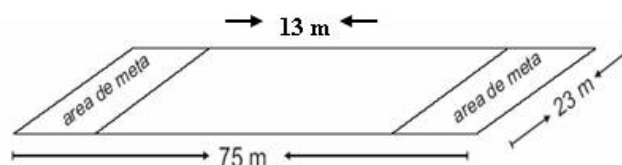
Después de una gran cantidad de campeonatos realizados por las diferentes universidades y los diferentes colegios estadounidenses, si incremente el numero de jugadores y de equipos formados por estos mismos "para 1974 cerca de 25 equipos habían sido organizados en el primer campeonato nacional interuniversitario", a raíz de este incremento y de esta expansión se crea la UPA (Ultimate Player Asociaton) "formada en 1979" que es la que se encargo del buen rendimiento de los aficionados a este deporte de una forma directa.

La UPA tiene actualmente 9.000 miembros y más de 800 equipos solamente en EEUU, estos equipos participan tanto en torneos regionales como nacionales, establecida en poco más de 40 países que actualmente practican el Ultimate "el primer torneo de Ultimate es jugado en junio de 1975 en la universidad de Yale"

El Ultimate se esta iniciando a expandir en países como Suecia, Noruega, Finlandia y Japón, y en otros países como Paraguay, Venezuela, México, Costa Rica, Colombia, y en España, introducida por el país vasco, fundándose en 1979 la Asociación Española de frisbee, con cede en Bilbao, celebrándose el primer campeonato en España en verano de 1985, en Somo-Laredo (Cantabria).

Juego del ultimate

A. ¿Dónde se juega?



Dos equipos, siete contra siete (en cancha y playa, 5 contra 5), se enfrentan en un campo rectangular de 75m x 23m, con dos áreas de meta, de 13m. de profundidad, sin porterías algunas (proporcionalmente menor en cancha y playa).

Normalmente en 1 campo de fútbol caben 2 de Ultimate (un campo de Indoor Ultimate o de Beach Ultimate mas bien del tamaño del una cancha de baloncesto).

B. ¿Cómo se juega?

Hay que avanzar pasándose el disco reglamentario (Discraft de 175 gramos), hasta conseguir pasar a un compañero en el área de meta, marcando así un punto.

No podemos desplazarnos o correr con el disco en la mano, ni puede haber contacto físico entre jugadores.

C. ¿Quién gana?

Ganará el partido el equipo que marque primero 19 puntos, siempre sacando una diferencia de dos, si no hay esta diferencia, el primero que llegue a 21 puntos. Cuando se totalizan 10 puntos hay un descanso de 10 minutos.

D. ¿Por qué no hay árbitros?

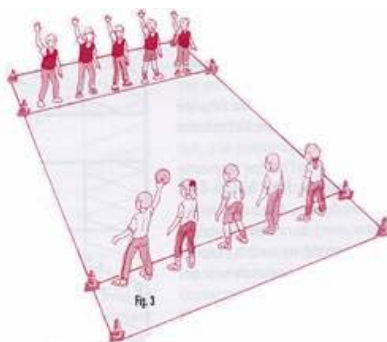
Hay muchos deportes con oposición y colaboración, sin contacto físico, pero el Ultimate es el único deporte de equipo que se practica con éxito a través del auto-arbitraje sin necesidad de un árbitro externo, hasta en competiciones oficiales.

Lo que más difícil resulta explicar a la gente que no conoce el Ultimate es cómo puede ser que en este deporte todos respeten las reglas sin peleas ni trampas, hasta sin tener árbitro. Esta es la característica que hace del Ultimate un deporte tan especial y único. No hay ningún árbitro...porque no hace falta.

En un deporte sin contacto físico como el Ultimate, cada jugador se compromete a respetar las reglas y a no violarlas voluntariamente, jugando con una honestidad inusual en el resto de los deportes. En este sentido cada jugador resulta ser árbitro, él es el único responsable de su propia conducta en el campo, "cantando" hasta sus propias infracciones. Por esto, no sólo no existe árbitro sino que tampoco existen "castigos", porque no hay jugador de Ultimate que no respete las reglas. Lo que hay es un método eficaz para solucionar las discrepancias, sin largas paradas para discutir, para que el juego resulte continuo como si las infracciones no se hubiesen producido.

Este voto de respetar reglas y adversarios se conoce como "Spirit of the Game", algo imprescindible para jugar a Ultimate. Así reza una regla oficial de la World Flying Disc Federation (WFDF): "*El Ultimate incita a la honestidad deportiva y al "fair play". Se busca la máxima competitividad, pero nunca si eso requiere perder el respeto entre los jugadores, el cumplimiento de las reglas y el placer de jugar*". Y aunque pueda parecer extraño, esto funciona en el Ultimate desde que se creó, competiciones internacionales y copa del mundo, incluidas lo demuestran.

E. ¿Cómo empezar?



Los dos equipos se disponen cada uno en su línea de meta. El disco está en posesión del equipo que defiende, que debe entregarlo al equipo atacante. El equipo que defiende levantará el disco para preguntar "¿listo?" y cuando el equipo en ataque responda "sí" levantando un brazo, la defensa lanzará el disco lo más lejos posible (dentro del campo). Entonces un jugador del equipo atacante recogerá el disco para empezar el juego.

F. ¿Cómo se ataca?

No se puede correr con el disco en las manos, sólo se puede utilizar el pie de pivote (como en el baloncesto). No pudiendo retener el disco más de 10 segundos, hay que avanzar con



buenos pases, sin dejar caer el disco a tierra, para llegar al área que el otro equipo defiende.

G. ¿Cómo se defiende?

Se defiende hombre a hombre, o también en "zona". Al jugador que posee el disco se le cuenta en voz alta hasta diez (en inglés), por parte de la defensa, intentando que el equipo atacante no llegue a marcar el punto en la área que se defiende, por ejemplo, interceptando o anticipándose al pase.

H. ¿Cuándo se pierde la posesión del disco?

Cuando el equipo atacante deja caer el disco a tierra por un mal pase o una mala recepción; cuando no consiga pasar el disco antes de diez segundos; cuando la recepción sea fuera del campo de juego; cuando la defensa consiga interceptar o coger el disco, entonces habrá un cambio de posesión (*turnover*). Por tanto, y sin interrupciones, el equipo que atacaba tiene que defender su propia área y el que defendía tiene que atacar.

I. ¿Cuándo se cambia de campo?

Si el atacante consigue hacer un pase a un compañero en el área, marca un punto, y le tocará defender a su vez el área recién conquistada. Así que a cada punto habrá un cambio de campo y se empieza de nuevo. La idea es defender el área que cada vez se conquista.

J. ¿Cuándo hay falta?

Como no hay contacto físico entre jugadores, con o sin el disco, cada contacto puede constituir una falta, pero no existiendo árbitros, cada jugador tiene que ser responsables de su propia conducta. Es por esto que para jugar a Ultimate es imprescindible respetar las reglas y tener un alto nivel de honestidad deportiva. Por ejemplo, no se puede arrancar el disco de las manos del adversario, así como no se le puede obstaculizar al correr, al saltar o al tirar el disco y no se puede doblar el marcaje al jugador con el disco. (No puede haber dos jugadores marcando al que tiene el disco).

Pero si el contacto físico no afecta el éxito de la acción, entonces es desestimado (Se aplica la ley de la ventaja: "Play on").

K. ¿Qué se hace después de una "llamada"?

Si alguien "canta falta" o hace una llamada (por ejemplo una lesión,... o un perro en el campo), todos tienen que parar y quedarse quietos ("freeze") en la misma posición hasta que se solucione el problema, entonces el que tiene el disco puede empezar el juego otra vez.

L. ¿Cómo funcionan las sustituciones?

Se pueden efectuar todas las sustituciones que se desee, pero nunca durante el juego, hay que esperar al término del punto. Si alguien se hace daño durante el desarrollo de un punto y no puede seguir jugando si se permite el cambio, pero el equipo contrario también puede aprovechar y cambiar a un jugador.

3. Reglamento

1. Cada equipo puede pedir, cuando está en posesión del disco, hasta tres tiempos muertos de dos minutos cada uno.
2. Para avanzar cuando se tiene la posesión del disco se deberá hacer mediante pases entre los compañeros del equipo, no pudiendo correr con el disco en la mano.
3. Al recibir el disco, si el jugador está corriendo debe pararse y a continuación pasar, teniendo un máximo de 10 segundos para hacerlo.
4. Cuando el disco cae a suelo o sale fuera de los límites del campo es falta del jugador que tocó en último lugar. En este

caso pone el disco en juego el equipo contrario desde el lugar donde cayó el disco o salió fuera el disco.

5. Cuando el equipo defensor intercepta un pase del equipo contrario recupera el disco, aunque este haya caído al suelo, pasando a ser atacante.
6. Se considera falta el contacto entre jugadores; el defensor no podrá defender a menos de un metro de distancia del atacante ni golpearle con la mano.
7. Los jugadores se pueden mover libremente por todo el campo, incluidas las zonas de gol.
8. Si se comete una falta dentro de la zona de gol se sacará fuera de dicha zona, pero en el lugar más próximo al punto de falta.
9. Es falta cuando dos jugadores defienden a la vez a otro jugador.
10. Cuando el equipo consigue un tanto se cambia de campo automáticamente, haciendo, a continuación el saque de puesta en juego.
11. Al empezar cada periodo de juego y después de cada gol se hace el saque lanzando el disco hacia delante y pudiendo sólo recibirlo el otro equipo.
12. Mientras no se realiza el saque de puesta en juego todos los jugadores y jugadoras de los dos equipos deberán estar dentro de sus zonas.
13. No está permitido quitarle el frisbee al contrario de la manos.
14. Debe mantener un pie, al menos, en el suelo hasta haber lanzado el disco.
15. En ambos equipos debe haber componentes de ambos sexos (mixtos).
16. No hay árbitro.

4. Aspectos técnicos más relevantes

a. Formas de coger el disco

Agarre de revés o normal.

Sujetamos el disco con el pulgar colocado sobre la parte superior y el dedo índice extendido a lo largo del borde exterior. Los otros dedos se situarán juntos y apoyados en el borde interior del disco.



Agarre uve.

Consiste en colocar los dedos índice y corazón en la parte inferior del disco. El dedo corazón se apoyará en el borde interno y el índice se abrirá hacia el centro del disco para estabilizarlo. En la parte superior se coloca el pulgar para terminar de sujetarlo.



Agarre del pulgar.

Cogemos el disco como si fuera un abanico, apoyamos el dedo pulgar en el borde interno y el resto de los dedos en la parte superior.



Agarre invertido.

Es idéntico al ataque normal, es decir, en esta ocasión el pulgar estará en la parte inferior, el índice continuará en el borde externo y el resto de los dedos se colocará en la parte superior.



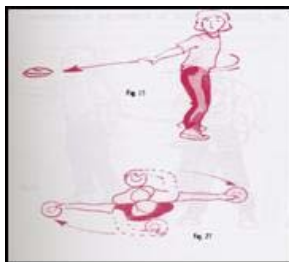
Agarre de pinza.

Formamos una pinza, con el pulgar por un lado y el índice y el corazón por el otro, para agarrar el disco por el borde, apoyando el dedo corazón el borde interno y otros dos en el externo.

b. Lanzamientos

Lanzamientos de revés

Los lanzamientos de revés se realizan con un agarre normal. Generalmente la posición que adopta el cuerpo respecto al lugar donde queremos lanzar es lateral, de tal manera que el hombro del brazo lanzador nos indica la dirección del lanzamiento.



• *Lanzamiento normal:* llevamos el disco a la cadera más retrasada y desde allí trazamos un arco amplio, para finalizar con un golpe de muñeca que transfiere al disco muchos giros.

En el momento en el que soltamos el disco el brazo está lo más extendido posible en el mismo plano que nuestro cuerpo. El dedo índice señala la dirección que seguirá el disco, siempre que lo hayamos sacado paralelo al suelo.

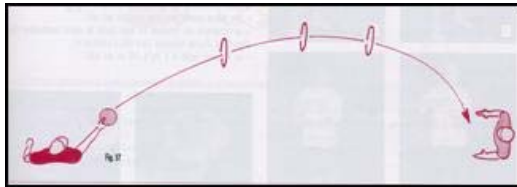
- *Lanzamiento flotante:* es idéntico al anterior; sólo varía la posición de salida del disco. Al inclinar el disco un poco por su parte delantera toma una trayectoria elevada, de tal manera que, si lleva mucho giro, cuando el disco llega a su punto más alto se queda sobre él unos instantes para descender después verticalmente.



- *Lanzamiento trayectoria curva:* para que el disco describa una trayectoria curva tiene que salir con una inclinación respecto al plano horizontal, en el sentido de la trayectoria que queramos obtener.

- *Trayectoria derecha:* hay que inclinar el disco de manera que la parte superior mire hacia nosotros. Levantamos un poco el borde exterior y apuntamos hacia la izquierda del objetivo; cuanto más levantemos el borde más pronunciada será la curva y deberemos apuntar mucho más a la izquierda.

- *Trayectoria izquierda:* llevaremos una parte inferior del disco hacia nosotros bajando el borde externo.



- *Otros lanzamientos de revés.*
 - Con rebote.
 - El ascensor.
 - Alrededor de las piernas.
 - Por la espalda.
 - Ascensor alrededor de la cabeza.

Lanzamientos de derecha

La variedad de lanzamientos de derecha reside en los distintos agarres utilizados. El cuerpo se coloca frontal a la dirección de lanzamiento mientras no se indique el contrario.

Lanzamiento de pulgar

Agarramos el disco como si fuera un abanico colocando el pulgar en oposición sobre el borde interno y o dejamos caer hacia fuera hasta que quede paralelo al suelo. Después haremos un movimiento de atrás adelante, corto y rápido.

Lanzamiento con dos dedos

Situados lateralmente, tomamos el disco con un agarre en uve. Este lanzamiento resulta de combinar un movimiento del brazo de atrás adelante, corto y rápido, con el de la muñeca. Conviene flexionar el tronco lateralmente para que el disco se sitúe paralelo al suelo.

Lanzamiento vertical

Teniendo agarrado el disco en uve lo llevamos atrás, flexionamos el antebrazo sobre el brazo y, a continuación, lo extendemos a delante y arriba, rápidamente, para que el disco adquiriera mucho giro. En un principio sale vertical, pero él solo se coloca paralelo al suelo, con la peculiaridad de hacerlo al revés.



Otros lanzamientos de derecha

- Invertido.
- De invertido a pulgar.
- Con un dedo.
- Trayectorias curvas: de izquierda y derecha.
- Con rebote.
- Rectificado.

- De pinza.

Lanzamientos entre las piernas

Destacan los siguientes:

- Lanzar levantando una pierna.
- Lanzar dando un paso largo a fondo.
- Lanzar saltando en carpa o las dos piernas en el aire.

Lanzamientos de espalda

Lanzamiento invertido sobre el hombro contrario:

Colocados de espalda al lugar donde queremos pasar el disco hacemos un movimiento de lanzamiento invertido, pero sin soltar el disco cuando el brazo llegue a la horizontal. Continuamos el movimiento llevando el disco al hombro contrario donde lo soltamos.

Lanzamiento con dos dedos sobre la cadera contraria:

Agarramos el disco en uve, como ya sabemos, sacándolo por la cadera contraria estando situados de espalda al sitio donde queremos enviarlo.

Otros lanzamientos de espalda:

- Pinza de espalda.
- Vertical desde abajo.
- Con dos dedos por detrás de la espalda.

C. Recepciones

La recepción es una técnica muy importante, pues de ella depende en gran parte que este juego resulte atractivo; es la clave para dar continuidad a cualquiera de las modalidades que se practiquen con el disco volador, pues en definitiva, en casi todas ellas hay que efectuar pases y hay que interceptarlo antes de que caiga al suelo.

Una buena recepción se hace con una sola mano, para lanzar con ella misma sin perder tiempo; además, conviene mantenerla alejada del cuerpo para en caso de fallar en la captura, evitar que el disco nos golpee.

Hay dos maneras de colocar la mano en la recepción: **con el pulgar arriba o con el pulgar abajo**. Normalmente, con el pulgar hacia abajo hacemos las recepciones altas; mientras que con el pulgar hacia arriba hacemos las recepciones bajas.



Diferentes tipos de recepciones:

- Normales.

- Por entre las piernas.
- En salto.
- Etc.

5. Aspectos tácticos más relevantes

Principios ofensivos

El principio que predomina en este juego son los desmarques. Entendemos por desmarques la acción de escapar de la vigilancia cercana de un adversario cuando nuestro equipo esta en posesión del disco volador, con el objetivo posterior de ocupar un espacio libre. Es uno de los principios tácticos más utilizados en el juego colectivo de equipo ya que facilitará la comunicación y cooperación entre los jugadores del equipo.

Fundamentos del desmarque

- Lo deben realizar todos los componentes del equipo.
- Deben realizarlo en el momento en el que se apoderan del disco volador.
- Este se realiza ocupando zonas asequibles al juego y posibilidades del poseedor del disco.
- Se realiza en cualquier zona útil y eficaz al desarrollo de la jugada.

Tipos de desmarques

- *De apoyo:* Es cuando se ofrece la ayuda a un compañero que se encuentra en posesión del móvil facilitándole la acción. Se puede realizar: Lateral, detrás del compañero con el disco o frontal. Hemos de tener en cuenta estas consideraciones:
 - Para conservar la posición del balón.
 - Para controlar el juego.
 - Para conservar un resultado favorable.
 - Para sorprender al adversario con cambios de ritmo y orientación.
 - Para intentar que el contrario salga de sus posiciones retrasadas apareciendo espacios por donde intentar penetrar.
 - Para sorprender después con un desmarque de ruptura.
- *De ruptura:* Es cuando se supera la posición del compañero con el móvil, o bien reduciendo distancia con la meta adversaria desbordando al marcador y buscando progresión. Finalidades:
 - Otorgar posibilidades al poseedor del disco.
 - Conservar la posesión del balón y control de juego.
 - Conseguir progresión (profundidad).
 - Conseguir amplitud.
 - Cansar físicamente al adversario.
 - Desorientar y sorprender al oponente.

- Imponer un ritmo de juego.

Ataques: Intentar llegar a la zona de meta contraria cuando se posea el disco volador. Requiere de la acción de todo el equipo.

Contraataques: Paso rápido de la defensa al ataque tras robar el disco volador al contrario intentando llegar a su meta rápidamente, de forma que no puedan replegarse ni organizarse defensivamente explotando los espacios libres que dejó al adelantarse.

Otros de los aspectos tácticos más comunes en los principios ofensivos son:

- Desdoblamientos.
- Espacios libres.
- Apoyos.
- Velocidad en el juego.
- Vigilancias.

Principios defensivos

Marcaje:

Son todas aquellas acciones que realiza los jugadores de un equipo respecto a sus adversarios cuando estos se encuentran en posesión del disco. El fin primordial es evitar que el adversario reciba el disco, y en caso de hacerlo, que sea en las peores condiciones posibles para que no le sea fácil enlazar la jugada y /o finalizarla.

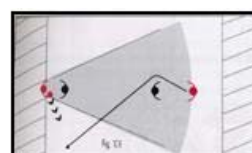
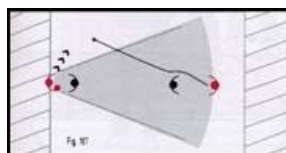
El marcaje comienza en el momento en el que nuestro equipo deja de estar en posesión del disco, y será más corta la distancia entre los oponentes cuanto más cerca estemos de nuestra meta.

El jugador que realiza el marcaje debe situarse entre su meta y el adversario. Tipos:

- Marcaje al jugador (uno contra uno).
- Marcaje por zonas.
- Marcaje mixto.

El marcaje más utilizado es el marcaje al jugador; en este marcaje cada defensor marca a un jugador adversario previamente determinado. Finalidades:

- Lograr llegar al disco en el momento en que lo reciba.
- Evitar que el atacante reciba el disco disminuyendo así la acción defensiva del contrario.
- Intentar cortar el disco antes que el jugador marcado reciba el pase.
- Crear el contraataque una vez recuperado el disco.



Otros de los aspectos tácticos más comunes en los principios defensivos son:

- Repliegues.
- Vigilancias.
- Anticipaciones.
- Interceptación.

6. Datos de interés

Existen otras modalidades de juego con el disco volador a parte del ultimate como pueden ser:

Modalidades individuales	Modalidades por equipos
<ul style="list-style-type: none"> · Distancia: 119 y 141 grs. · Lanzar, Correr y coger: 119 y 141 grs. · Tiempo máx. en el aire: 119 grs. · Precisión: 119 y 165 grs. · Figuras libres: 141 y 165 grs. · Disco Golf: 119 y 165 grs. · Discathlon: 119 grs 	<ul style="list-style-type: none"> · Doble disco: 119 grs. · Ultimate: 165 grs. · Guts: 119 grs.

Doble disco

El objetivo del juego es conseguir que el disco caiga en campo contrario o un jugador o un equipo toquen dos discos a la vez.

El campo de juego esta formado por dos zonas cuadradas de 13 metros de lado, situadas una de otra a una distancia de 17 metros.

- 13m
- 3m
- 17m

Los discos deben ser del mismo tamaño y peso. Se recomienda para este ejercicio el disco escolar de 119 gramos.

Reglas del juego

1. Se sortea el campo y el saque y, a continuación, se inicia el juego, lanzando a la vez un jugador de cada equipo. A partir de ese momento y hasta que se anote un punto los jugadores van lanzando, siempre desde dentro de sus respectivos campos, intentando que el disco caiga dentro del campo contrario o que ambos discos sean tocados por un jugador o por los dos al mismo tiempo.
2. La siguiente jugada será iniciada por el equipo que haya ganado el tanto, debiendo los jugadores alternar los saques.
3. Después de efectuar el saque, que se realiza desde cualquier parte del interior del campo, los jugadores tienen que lanzar desde el mismo sitio de la recepción, no pudiendo andar o correr durante su lanzamiento. Si lo hacen serán sancionados a no lanzar hasta que el punto finalice. El juego se para cuando un disco toca fuera de la pista o cae dentro de ella.
4. El encuentro consta de 3 juegos de 15 puntos cada uno, debiéndose ganar cada juego con una ventaja de dos tantos, hasta un máximo de 21 puntos.
5. Cuando un jugador de cada equipo, durante una jugada, tienen un disco cada uno, será obligatorio para el equipo que ganó la anterior jugada iniciar el juego.
6. Cuando un disco cae dentro de la zona de juego se anota un punto en contra del equipo que defendía. Si

el disco cae fuera de la pista se anota un punto en contra del equipo que tocó por última vez.

7. Si un jugador o los dos de un equipo tocan los discos a la vez durante la jugada se anotan dos puntos en contra.

Guts

El juego se desarrolla entre dos equipos formados por 5 jugadores cada uno y que se sitúan enfrentados detrás de dos líneas paralelas separadas 14 metros una de otra. El objeto del juego es lanzar el disco de forma alternativa intentando traspasar la línea de gol cubierta por los jugadores del equipo contrario, o bien que en su intento de parar el lanzamiento el disco se les caiga al suelo.

El disco para el juego de guts debe ser ligero para evitar los golpes demasiado bruscos. Recomendamos el de 119 gramos.

Reglas del juego

1. Se sortea el saque y el campo.
2. Si un equipo consigue coger el disco lanzando por el equipo contrario tiene derecho a efectuar el siguiente lanzamiento.
3. Cuando un lanzamiento es tocado, pero, no cogido, deberá efectuar el siguiente lanzamiento el jugador que lo tocó primero.
4. Si el lanzamiento no es tocado ni cogido podrá ser lanzado a continuación por cualquier jugador del equipo.
5. Se considera un buen lanzamiento cuando pasa por la línea de gol sin haber tocado el suelo y al alcance de los jugadores de los jugadores defensores.
6. Se considera una buena recepción cuando el disco se coge con una sola mano, no toca dos partes del cuerpo de un jugador al mismo tiempo y no toca el suelo.
7. Se considera como "área de alcance" a la posición de los brazos y manos del jugador que recibe el disco.
8. Se puntúa de la siguiente manera:
 - o Si no hay recepción limpia: punto para el equipo que lanza
 - o Si el lanzamiento es malo: punto para el equipo que defiende
9. El encuentro se juega a 21 puntos, cambiando de campo cuando uno de los dos equipos alcanza el punto 11.

Apoyos

Apoyos en el borde interior

Utilizando sobre todo los dedos índices o corazones que se colocan en el borde interior del disco debemos hacer girar el disco al tiempo que lo cambiamos de plano. Así empezaremos con el disco situado en in plano perpendicular con respecto al suelo y al plano de nuestro cuerpo y, desde ahí y sin que pare de girar, deberemos ir cambiando de posición y de plano, pasando de forma alternativa a situarse horizontalmente al suelo o con su parte inferior invertida.

Una vez que logramos una cierta soltura en los giros, podemos realizar pequeños lanzamientos, aprovechando el mismo impulso que damos con el dedo y volviendo a coger el disco sin que en ningún momento el disco deje de girar.

Apoyos en el centro del disco

Debemos colocar el índice o el corazón exactamente en el mismo centro del disco y con la otra mano impulsarlo par que empiece a girar, tomando como eje de giro el dedo, que estará en tensión y ligeramente flexionado. Al principio es conveniente empezar apoyando en el disco la yema del dedo, pero posteriormente

deberemos hacerlo con apoyo de la uña. Los giros del disco, tomando como eje alguno de nuestros dedos, nos permiten hacer también pequeños lanzamientos y recepciones sin el que el disco llegue a pararse en ningún momento, en cuanto nos lo permita nuestro aprendizaje deberemos utilizar el propio dedo de apoyo para impulsar el giro del disco.

Lanzamiento a distancia

Consiste en lanzar el disco lo más lejos posible desde una zona determinada. Gana el jugador que al final de todos los lanzamientos ha conseguido la distancia mas larga.

Campo de juego

De superficie lisa, debe ser de tamaño suficiente para que los lanzamientos se puedan desarrollar sin ningún tipo de obstáculos. Tendrá 5 zonas de lanzamiento de unas dimensiones de 6 metros de ancho por 15 metros de largo. Entre zona y zona habrá una separación de 3 metros.

- 15m
- 3m
- 6m

Reglas de juego

Cada jugador dispondrá de 5 discos que deberá lanzar en un tiempo máximo de dos minutos y medio. Después de efectuar los lanzamientos se anotará para el resultado final el mejor de los 5. Gana el jugador que consigue lanzar el disco a la mayor distancia.

Lanzar, correr y coger

Se debe lanzar desde un círculo de unos 4 metros de diámetro. Inmediatamente debe salir corriendo detrás de el e intentar cogerlo antes de que caiga al suelo. Cada jugador dispone de 5 lanzamientos. Se mide la distancia desde el lugar del lanzamiento hasta el punto del suelo donde el disco fue capturado por el jugador. Para que el intento sea valido es necesario recoger el disco con una sola mano antes de que toque el suelo.

Modalidad de máximo tiempo en el aire

El objetivo del juego es mantener el disco en el aire el mayor tiempo que sea posible cogiéndolo de nuevo antes de que caiga al suelo. El tiempo se cronometra desde que el disco sale de la mano hasta que se vuelve a recoger. La recepción será válida siempre y cuando se haga con una sola mano y no haya contacto con el resto del cuerpo.

Cada jugador tiene 5 lanzamientos, debiendo lanzar el disco al estilo boomerang, contra el viento para que planee el mayor tiempo posible. Si el disco cae al suelo o se le cae al jugador en el momento de la recepción el intento se considera nulo. Gana el jugador que consiga mantener el disco el mayor tiempo posible en le aire en uno de sus intentos.

Precisión

Consiste en lanzar el disco hacia un blanco desde distintas distancias. Cada vez que se consigue un acierto el jugador consigue un punto.

El campo de juego tiene 7 estaciones colocadas a distintas distancias, según marca el dibujo, debiendo realizar el jugador 4 lanzamientos en cada una de ellas y anotando un punto cada vez que se consigue un acierto. Una vez terminadas las siete estaciones gana el jugador que haya conseguido mayor número de puntos.

- 13m
- 13m
- 23m

- 32m
- 23m

Disco Golf

El objetivo de juego es recorrer un circuito al aire libre, si es posible en zona de arbolado, introduciendo el disco volador en unos cestones metálicos que hacen de hoyos o blancos en el menor numero de lanzamientos.

Campo de juego.

El circuito consiste en situar en una zona de bosque 9 cestas (circuito pequeño) o 18 cestas (circuito grande) o canastas, dispuestas de una manera que cuando el jugador finaliza una pueda comenzar la siguiente sin tener que desplazarse a otro lugar. En el caso de no disponer de cestas podemos utilizar como blancos aros de gimnasia colocados en el suelo.

Para el diseño del campo tendremos que separar las cestas o canastas a una distancia mínima que exija para llegar a cada una de ellas al menos 3 lanzamientos. Lo ideal sería una media entre 3 y 5 lanzamientos por cesta.

Reglas del juego.

1. Antes de comenzar el juego debemos agrupar a todos los jugadores en grupos de 3 a 5, procurando que tengan un nivel técnico similar. Cuando el primer grupo ha terminado el recorrido de la primera cesta comienza el segundo grupo y así sucesivamente.
2. Todos los jugadores deberán lanzar su disco desde la misma área de lanzamiento. Que podrá limitarse por una línea o zona de forma expresa para cada cesta o canasta. Una vez que un grupo haya hecho el primer lanzamiento, el orden de salida para el siguiente lanzamiento vendrá dado por la situación de los discos con respecto a la cesta en litigio. Normalmente los jugadores que han quedado más alejados de la cesta son los primeros en volver a lanzar.
3. Una vez lanzados los discos deben quedar en el suelo hasta que todos los del grupo hayan terminado. En competiciones oficiales cada jugador suele colocar un distintivo que consiste en un disco de menor tamaño. La posición correcta de los jugadores en el momento de efectuar el siguiente lanzamiento debe ser situando los pies detrás del jugador en que haya caído el disco. Para cualquier lanzamiento hecho a menos de 10 metros de la cesta no se permite ningún tipo de apoyo con las manos o el cuerpo con intención de acercarse a la cesta.
4. Los obstáculos que forman parte del circuito no pueden ser alterados. Si el disco queda colgado de un árbol o en cualquier otro sitio o se pierde hay una penalización de un tiro.
5. La puntuación final del encuentro se determina contando el número de lanzamientos hechos para cada cesta y sumando el total. El jugador que haya conseguido el menor número de lanzamientos es el ganador.

7. Parte práctica

El taller está dividido en tres partes, la primera de ellas es la explicación teórica de lo que es el juego del ultimate y los tipos de lanzamientos que vamos a utilizar, la segunda parte consta de ejercicios prácticos para aprender la técnica adecuada para lanzar le disco y la última parte es la realización de un partido de ultimate adaptado.

Ejercicios prácticos

1. Por parejas, pasarse el disco en una distancia corta. A medida que le vayamos cogiendo el "tranquillo" se irán alejando.
2. Por parejas, realizar pases en movimiento de un lado al otro de la cancha. El que recibe el frisbee es el que se debe mover.
3. Por tríos, dos se colocan a los extremos de la cancha y el tercero se pone en medio de los dos sosteniendo un aro para que sus compañeros se pasen el disco en medio del mismo.

4. Cada uno con su propio disco, a una distancia de 5m. aproximadamente, lanzar el disco hacia los aros que está, colocados en la portería. Deben meter el disco por el aro y cada aro tendrá una puntuación diferente (5 los de abajo y 10 puntos los de arriba).
5. Juego de los 10 pases: El grupo se divide en 2 equipos, deben pasarse el disco entre los compañeros para conseguir 10 pases consecutivos. El equipo que lo realiza tendrá 1 punto.
6. Juego de relevos: Los mismos equipos que en el apartado anterior, se colocan la mitad en un lado de la cancha y la otra mitad en el centro de la misma, deben realizar pases y correr al lugar del compañero.
7. Ultimate: el juego viene bien descrito en el trabajo teórico, lo único que cambia es el número de jugadores y el espacio de juego.

Bibliografía

- ARRANZ, J.P. (1995). *Juegos al aire libre*. ESCUELA ESPAÑOLA. Madrid.
- OMEÑACA CILLA R., RUIZ OMEÑACA J. (2002). *Juegos cooperativos y Educación Física*. Paidotribo. Barcelona.
- JOAQUÍN PIEDRA de la CUADRA, J. (2007) Unidad didáctica de deportes alternativos en secundaria: el plato volador. *EFDportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 111. <http://www.efdeportes.com/efd111/deportes-alternativos-en-secundaria-el-plato-volador.htm>
- RUIZ JUAN F., GARCÍA MONTES E. EDUCACIÓN FÍSICA (2002). *A través del juego: primaria, materiales convencionales: propuestas de juegos con aros, pelotas gigantes, indiacas, balones de espuma y catchball*. GYMNOS.