

UNIDAD 06

EL ULTIMATE

1. El disco volador
2. El *ultimate*
3. El ciclo del juego: objetivos cuando atacamos y cuando defendemos
4. Las reglas
5. Acciones individuales más importantes

Actividades

- Investiga y descubre
- Comprueba tu progreso



Agarres, lanzamientos, recepciones...

1960:
nacimiento
del ultimate

A finales del siglo pasado en el Estado de Connecticut, en los Estados Unidos, se abrió una fábrica de pasteles cuyos productos estrellas, las tartas, eran servidas en unas bandejas que los jóvenes utilizaban para jugar. Comprobaron que las bandejas, cuando eran lanzadas, volaban y podían pasárselas unos a otros, derribar objetos o introducirlas por agujeros.

La fábrica de pasteles se llamaba *Frisbie Pie Company*; por eso el disco volador que hoy utilizamos se denomina *frisbee*. Este nombre evoca el origen curioso de este deporte, al haberse modificado el apellido original del fabricante.

A medida que la distribución de las tartas fue mayor, también fue adquiriendo más publicidad el nuevo juego. Fue entonces cuando Walter F. Morrison vio las posibilidades económicas del nuevo juego y fabricó el primer

disco volador de la historia. No tuvo mucho éxito, ya que el material del que estaba hecho se rompía al caer al suelo o al golpear contra algo.

Posteriormente, con la aparición de otros materiales se diseñaron nuevos modelos con los plásticos más resistentes. La aceptación fue inmediata y se fue difundiendo por todo el país, principalmente en California. En 1967 se creó la Asociación Internacional de Frisbee.

Su divulgación y popularidad creció rápidamente y fue exportado a otros países. A España llegó en la década de los setenta y fueron los centros escolares, a través de los profesores de Educación Física, la mejor forma de promoción. Hoy se utiliza habitualmente en las clases de Educación Física como material de apoyo, para aprender a lanzarlo o para jugar al *ultimate*.



175 gramos: peso del disco de competición

Ultimate
en playa

WFDF
World Flyng
Disc Federation

Figuras libres o
free style

1. ¿Habías oído antes la palabra *frisbee*?
2. Nombra actividades o deportes recreativos.
3. Conoces deportes que se jueguen con objetos móviles diferentes a un balón?
4. Describe brevemente cómo es un disco volador.

▼
Tipos de discos



Disco ligero

Peso: 120 gramos.

Actividad: escolar, iniciación y juegos básicos.



Disco intermedio

Peso: 120 – 140 gramos.

Actividad: escolar, precisión, doble disco, juegos individuales y por parejas.



Disco pesado

Peso: 140- 165 gramos.

Actividad: ultimate y figuras libres.

1

El disco volador

El disco volador es un objeto circular, fabricado en material plástico flexible, de diferentes modelos, tamaños y colores.

Su capacidad de vuelo se debe a la posibilidad de girar rápidamente sobre sí mismo (**movimiento de rotación**). Además, la forma de sus bordes facilita la penetración en el aire y, por tanto, su **traslación**. Por ello distinguimos dos movimientos: uno de giro y otro de desplazamiento hacia delante.

1.1. Formas de agarrar el disco

- **Agarre de revés.** Es el más común. Se sujeta el disco con el pulgar sobre la parte cóncava superior, el dedo índice, a lo largo del borde, y los demás dedos, juntos y apoyados en la parte inferior.
- **Agarre a derechas.** Se utiliza para realizar los lanzamientos más potentes. Situamos el dedo corazón y el índice por debajo del disco completamente extendido; las yemas de los dedos deben estar en contacto con la superficie.
- **Agarre de pulgar.** Se realiza agarrando el disco con el dedo pulgar por debajo, justo por su borde inferior. Los demás dedos se colocan juntos agarrando por encima, sobre el borde superior.



▼
Agarre de revés.



▼
Agarre de derechas.

1.2. Los lanzamientos

- **Lanzamiento de revés.**

Es el lanzamiento más utilizado. Para llevarlo a cabo agarramos el disco del revés, según ya se ha descrito. La pierna izquierda debe estar adelantada; el brazo que va a lanzar, flexionado, con el hombro adelantado en la dirección del lanzamiento. Gracias a un último golpe de muñeca, el disco debe salir girando sobre sí mismo, en la dirección del lanzamiento y con trayectoria rectilínea.

- **Lanzamiento de derechas.**

Cogemos el disco según el agarre a derechas. La pierna izquierda debe estar más adelantada que en el lanzamiento anterior; el hombro derecho, retrasado, y el brazo de lanzamiento, flexionado. Se lanza con una extensión brusca del brazo y una rotación del antebrazo, a la vez que el tronco gira y se inclina hacia delante.

- **Lanzamiento de pulgar.**

Para realizar este lanzamiento se coge el disco según se ha explicado en el agarre de pulgar:

- Las piernas y el tronco se sitúan igual que en el lanzamiento anterior.
- El brazo que lanza debe estar flexionado hasta el momento del lanzamiento; entonces se extiende totalmente, a la vez que giramos el tronco.
- El disco debe salir girando en sentido contrario al de las agujas del reloj.



1.3. Las recepciones: por arriba y por abajo

La recepción es una habilidad fundamental para jugar con el disco y practicar el *ultimate*. La recepción dependerá de la altura y de la trayectoria del disco:

- Pueden ser por arriba o por abajo.
- El disco se recibe con una mano, dirigiendo el brazo hacia su dirección.
- En el momento del contacto, se agarra fuertemente y se flexiona ligeramente el brazo.
- Si el disco viene a una altura entre la cintura y la cabeza del jugador, se sujeta con el pulgar hacia abajo. Recepción por arriba.
- Si viene por debajo de la cintura, lo sujetaremos con el pulgar hacia arriba.
- En caso de venir muy alto, saltaremos para recogerlo con el pulgar hacia abajo.



▼
Otros lanzamientos

Además de los lanzamientos mencionados, que son los más utilizados en los juegos con *frisbee*, y sobre todo en el *ultimate*, hay otros que puedes intentar:

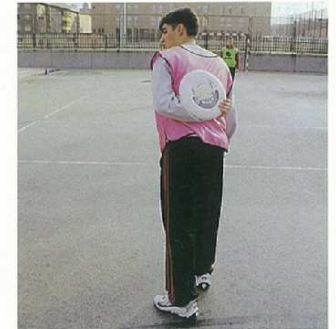
▼
Lanzamiento de revés contra el suelo

En él se pretende que el disco rebote contra el suelo.



▼
Lanzamiento de espalda

En este caso el *frisbee* se lanza desde la espalda.



2

El ultimate

El *ultimate* es un juego o deporte colectivo en el que se enfrentan dos equipos de siete jugadores, cuyo objetivo principal es la posesión del disco y conseguir goles.

Podemos hacer un gol cuando mediante pases conseguimos que un compañero reciba en la zona de gol.

Este deporte mezcla diversos aspectos de otros deportes colectivos: es fundamentalmente cooperativo y la competición es un elemento más, pero no el más importante. Su carácter lúdico y recreativo por excelencia hizo posible su rápida difusión por los centros escolares.

Por tanto, se trata de un deporte colectivo alternativo, que mantiene los beneficios de cualquier actividad física, las posibilidades de los deportes de equipo como el desarrollo de numerosas habilidades, y desarrolla los valores derivados de la práctica deportiva. En él los factores relacionados con la salud, el disfrute y el recreo son predominantes.



2.1. ¿Cómo se juega?

Ya hemos dicho que el *ultimate* es un deporte de cooperación y oposición en el que se enfrentan dos equipos. El objetivo de cada equipo es conseguir más goles que el rival en la portería contraria y evitar que el otro haga lo mismo en la nuestra.

Por tanto, hay dos actividades que derivan de la propia dinámica del juego: atacar y defender.

El equipo que posee el disco es el que ataca y el otro, el que defiende. La primera posesión del disco se determina por sorteo, realizando el equipo correspondiente el saque de comienzo.

Puesto que los objetivos del juego varían en función de si defendemos o atacamos, las intenciones tácticas y las acciones técnicas también son diferentes. El juego es un intercambio constante de la posesión del disco, en el que los dos equipos luchan por conseguirlo y puntuar o recuperarlo si lo han perdido.

2.2. Elementos estructurales principales

Terreno de juego

Lo más adecuado es jugar sobre césped, pero esto no es fácil en los centros escolares y se suele jugar sobre tierra e incluso sobre asfalto.

Las dimensiones del terreno se pueden adaptar; así el *ultimate* se puede practicar sobre una pista polideportiva, un campo de balonmano o cualquier terreno llano sin obstáculos.

El terreno tiene forma rectangular. Sus medidas son 100-110 m de largo por 35-40 m de ancho. En su interior dos líneas dividen el campo en tres zonas: una zona de juego y dos zonas de goles, que están situadas a cada lado y tienen 25 m de longitud y la anchura del campo.

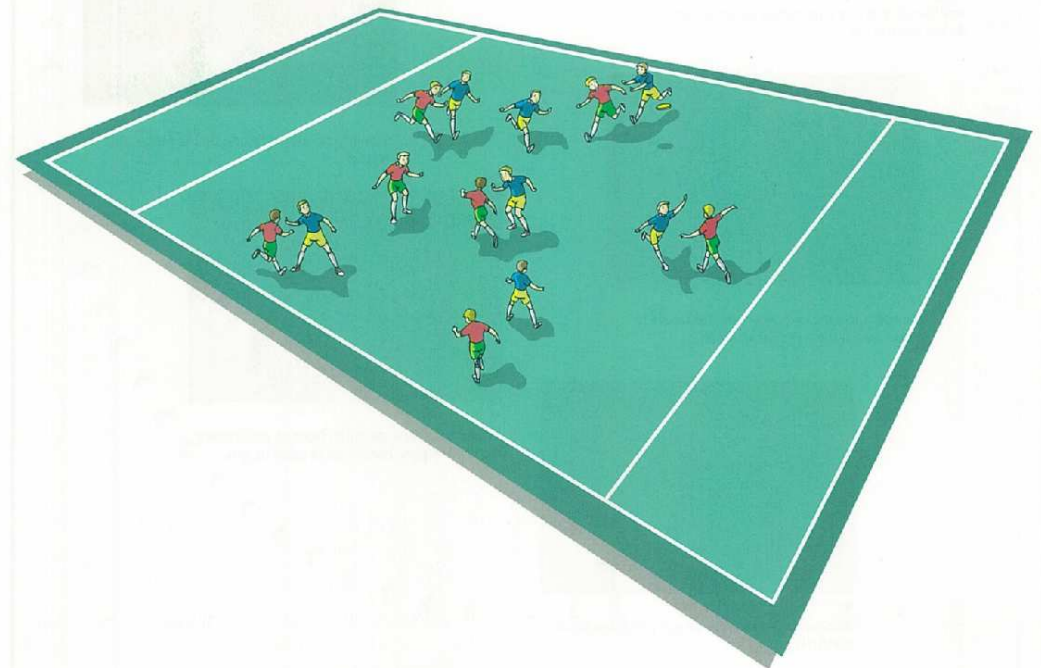
La duración del partido

Para competir podremos elegir dos modalidades de partido.

Modalidad a: gana el partido el equipo que llega antes a un número de goles determinados (como en voleibol); por ejemplo, quien llega antes a 15 goles, pero tienen que existir siempre dos goles de diferencia con respecto al rival.

Modalidad b: se establecen dos tiempos de una duración igual con un descanso intermedio como en baloncesto, balonmano o fútbol. Lo normal son dos períodos de 25 minutos cada uno con un descanso de 10 minutos.

Cada vez que se interrumpe el juego debe pararse el cronómetro; por lo tanto, el tiempo de juego es real.



El disco

El disco que se utiliza es del tipo pesado, de 165 g, aunque para aprender y practicar se pueden utilizar otros de tipo medio. Su tamaño es de 25 a 30 cm de diámetro y está hecho de material flexible y lo suficientemente resistente para que no se rompa.

El número de jugadores

El número de jugadores de cada equipo es de siete jugadores en el campo, pero se puede jugar con menos, por ejemplo, cinco contra cinco o seis contra seis, dependiendo de las dimensiones del terreno elegido.

3

El ciclo del juego: objetivos cuando atacamos y cuando defendemos

Poseemos el disco: atacamos



Mantenemos la posesión del disco.



Recuperamos el disco.



Progresamos hacia la zona contraria, realizando pases y superando la oposición de los contrarios.



Impedimos la progresión de los atacantes rivales.



Conseguimos desmarcarnos dentro de la zona de gol para recibir el disco.



Impedimos que consigan buenas posiciones, los rivales para recibir en la zona de gol.



Recibimos en la zona de gol y conseguimos puntuar.

Perdemos la posesión del disco: defendemos

4

Las reglas

El conocimiento de las reglas te hará comprender mejor este deporte; pero siempre debes tener presente el espíritu de juego limpio, la práctica recreativa y el carácter predominante de disfrute de este juego. Evita sobre todo los comportamientos antideportivos.

Lo que puedes hacer		
En el terreno	Con el disco	Con los contrarios
<p>Puedes moverte libremente por todo el terreno de juego cuando no tengas en tus manos el disco.</p> <p>Incluso puedes correr por dentro de la zona de gol para recibir en su interior.</p>	<p>Puedes recibirlo en carrera y luego pararte.</p> <p>Puedes pasarlo parado a cualquier compañero.</p> <p>Puedes pivotar sobre un pie y mover el otro, como en el baloncesto.</p> <p>Puedes tenerlo en las manos sin pasarlo durante 10 segundos.</p>	<p>Puedes presionar y acosar, manteniendo la distancia de un metro para recuperar el disco, sin contacto físico con el jugador del equipo contrario.</p> <p>Puedes interceptar un pase.</p>
Lo que no debes hacer		
En el terreno	Con el disco	Con los contrarios
<p>No debes salirte del campo.</p>	<p>No debes golpear o lanzarlo contra un contrario.</p> <p>No debes correr con el disco en la mano.</p> <p>No debes tenerlo más de 10 segundos en las manos.</p> <p>No puedes dejarlo caer al suelo y volverlo a coger.</p>	<p>No puedes marcar a un jugador si ya lo hace otro compañero.</p> <p>Debes permanecer a tres metros como mínimo.</p> <p>No puedes impedir y obstruir el avance de un jugador sin disco con los brazos, las piernas o el tronco.</p>

También debes saber

- El juego comienza con los dos equipos en su zona de gol. Mediante un sorteo se determina qué equipo lanzará el disco hacia la zona del equipo contrario.
- Cuando el disco sale del campo por las líneas laterales, el equipo contrario debe reanudar el juego realizando un **saque de banda** desde el lugar por donde salió.
- Si el disco cae al suelo impulsado o tocado por un jugador, el equipo contrario saca desde el sitio por donde haya caído.
- Para conseguir un **gol**, hay que recibir el disco dentro de la zona de gol.
- Cuando esto sucede se cambia de campo y realiza el saque el equipo que consiguió el gol.

Debes evitar

- **Cometer faltas en la zona de juego:** te sancionarán con falta cada vez que realices una acción no permitida por el reglamento. Sacará el equipo contrario desde el lugar en el que se cometió la falta.
- **Cometer faltas en la zona de gol:** si las acciones no permitidas se realizan dentro de la zona de gol, el equipo contrario sacará fuera de la zona de gol, desde el punto más próximo.

5

Acciones individuales más importantes

Las acciones fundamentales están basadas en los distintos tipos de agarres, lanzamientos y recepciones que hemos visto al principio de la unidad.

Aprendiendo estas habilidades puedes tener los recursos suficientes para jugar y practicar el *ultimate*.

No obstante, queremos puntualizar alguna cuestión sobre las acciones técnico-tácticas en ataque y defensa.

5.1. Pasar y recibir el disco

El objetivo del pase es enviar con la mayor seguridad posible el disco a un compañero que lo recibirá en condiciones de ser jugado de nuevo o conseguir gol.

Aspectos tácticos del pase

- Debes aprender a pasar parado.
- Observa a tus compañeros y las circunstancias en las que se encuentran antes de pasar: situaciones en la zona de juego y de gol, proximidad de defensores, etc.
- Debes valorar la distancia de tus compañeros y si están parados o en movimiento.
- Debes elegir a quién pasar. Siempre optaremos por el compañero mejor situado.
- Si no tienes a quién pasar, puedes pivotar y ganar tiempo para que un compañero se desmarque.
- Puedes sorprender a los contrarios con movimientos de engaño.
- El receptor debe facilitar todo lo posible la recepción del pase. Los movimientos previos son de gran importancia.

Aspectos técnicos del pase



- Tener un buen dominio en el agarre y manejo del disco.
- El pase debe ser preciso y con la potencia adecuada.
- Debe ir dirigido hacia el sitio que solicite el compañero: si está parado, a las manos; si está en movimiento, un poco adelantado para facilitar el desplazamiento.
- Utilizaremos todas las posibilidades de movimientos y de lanzamientos para superar a los contrarios.
- No te quedes parado después de pasar.



5.2. Intercepción

Es la acción defensiva que pretende la recuperación rápida del disco, deteniéndolo después de un lanzamiento.

Aspectos técnico-tácticos de la intercepción:

- La intercepción es la acción más usual en defensa.
- Es una acción de anticipación por parte del defensor que intenta cortar la trayectoria de un pase.
- El defensor se coloca en las posibles trayectorias del disco, entre el atacante que lo tiene y el que puede recibirlo, es decir, en línea de pase.
- Para cortar el pase hay que intentar cogerlo sin que caiga al suelo. Utiliza para ello las técnicas de recepción.
- Es importante la concentración para controlar la distancia respecto al atacante y al disco.

5.3. El marcaje

Acción defensiva que tiene como objetivo controlar al oponente con o sin disco, para dificultar o impedir sus acciones.

Sobre el atacante con disco

- El jugador se sitúa entre la zona de gol y el atacante, orientado hacia este, manteniendo la distancia adecuada.
- Debe situarse a una distancia que permita realizar una intercepción.
- La observación es muy importante, ya que la acción de marcaje varía en función de las circunstancias del atacante.
- Si no recuperamos el disco o no lo interceptamos, seguiremos marcando individualmente al atacante.

Sobre el atacante sin disco

- El objetivo fundamental es que nuestro oponente no reciba el disco, sobre todo en la zona de gol.
- Hay que situarse de tal forma que podamos observar al mismo tiempo a nuestro oponente y al que lleva el disco.
- La situación y orientación deben ser en línea de pase entre el jugador con el disco y nuestro oponente.



+ Información

El disco volador tiene muchas posibilidades como instrumento de juego. Existen modalidades que aquí solo te nombramos, pero que seguramente podrás practicar con tu profesor. Algunas son:

- Disco-golf.
- El *guts*.
- El doble disco.
- El *discathlon*.