



**Mitad juego,  
mitad deporte  
es divertido,  
espectacular  
y fomenta  
valores  
positivos**

**E**l verano es la época del año idónea para jugar al frisbee, un ejercicio muy completo que se practica

en las playas lanzando al aire un disco de plástico de colores que recibe este nombre. Pero el frisbee no es sólo un juego, sino también un deporte perfectamente reglamentado que se practica por equipos y que tiene incluso su propio Campeonato del Mundo.

● El frisbee es muy apreciado entre las chicas por su carácter lúdico-creativo, por el espíritu de lealtad que presiden las reglas y por la ausencia de contacto físico de cualquier tipo.

MANCINI

# el frisbee

## Nació en una pastelería

La originalidad de este deporte reside en parte en el modo como apareció. En 1948, un grupo de estudiantes americanos de Yale se lanzaban en broma las bases circulares de las tartas metálicas de la pastelería «Frisbee». La evolución definitiva la debemos a Fred Morrison que, inspi-

rándose en estos discos volantes creó uno de plástico en color. En 1958 una empresa de juguetes americana intuitivo el negocio: patentó el disco, lo bautizó como frisbee y empezó a distribuirlo por todo el mundo. Paralelamente, se aplicaron una serie de reglas al juego

partiendo de los deportes más populares de América, especialmente del fútbol americano, el rugby y el baloncesto. De entre los países hoy en día campeones de frisbee figuran Estados Unidos, Canadá, Nueva Zelanda, Japón y, en Europa, Alemania, Suecia e Inglaterra.

## La llegada a España

Procedente de los países anglosajones, el frisbee se está introduciendo con lentitud en España. Es relativamente frecuente su práctica como juego por parejas en las playas del litoral mediterráneo, pero como deporte es todavía minoritario. Sin embargo, a principios de los años 90 nacieron los primeros equipos de frisbee con voluntad de compromiso y vocación de continuidad. Actualmente existen 8 equipos de frisbee en España: uno en Las Palmas, dos en Tenerife, uno en Madrid, uno en Girona y tres en Barcelona.

● Por otro lado, crece la valoración del frisbee como deporte educativo. Su filosofía, basada en la solidaridad, la cooperación, el respeto y la tolerancia contrasta con los valores que fomenta el deporte mayoritario, el fútbol: competitividad, agresividad, expulsión y, en definitiva, conflicto.

## ¡JUEGO LIMPIO!

*Dinámico, atlético y estratégico, en este deporte los jugadores corren, saltan y se lanzan para coger el disco antes de que caiga al suelo o vaya a las manos del contrario. Durante el partido se producen momentos muy emocionantes cuando el atacante lucha para desmarcarse mientras el defensor intenta arrebatarle el disco.*

● Pero una de las características que convierte este deporte en único es que, al margen de la competición, el frisbee fomenta valores como la honestidad y la lealtad hacia el adversario. La ausencia de árbitro obliga a los propios jugadores a controlar las reglas. Esta particularidad exige autodisciplina y un gran sentido de la responsabilidad. No se permiten faltas ni acciones equívocas

*que puedan perjudicar al contrario. Si no se puede evitar la discusión, son los mismos jugadores quienes la resuelven y, en caso de no llegar a ningún acuerdo, se repite la jugada.*

● Las reglas del frisbee han sido creadas para reducir al mínimo estos episodios: no existe contacto físico y para obstaculizar al contrario hay que recurrir a la táctica, nunca a la fuerza. Por supuesto, el espíritu que anima al jugador es el de la victoria, pero no a cualquier precio. Prueba de ello es que al final de cada torneo se otorga un premio al «espíritu del juego», al equipo que más se ha distinguido mejor por su juego limpio y por su simpatía. Este reconocimiento está muy buscado entre los equipos, casi tanto como el primer puesto.

**Las más practicadas con el frisbee son fundamentalmente dos: el «ultimate» o el «beach ultimate» (versión playa) son las disciplinas de equipo, mientras que el estilo libre es la especialidad individual.**

## ultimate

Se juega siete contra siete: siete atacantes (los que tienen el disco) y siete defensores. El campo es tan largo como uno de fútbol (110 m) y la mitad de ancho (37 m). La forma es rectangular con dos puertas de meta en los extremos y la superficie de hierba.

### El frisbee

En forma de disco y de plástico de color, el frisbee cambia de dimensiones según la especialidad. La del ultimate pesa unos 175 g y tiene un diámetro de 40 cm. Su precio oscila entre 10 y 15 €.

### Las reglas

El objetivo del juego es llevar el disco, hacia el fondo del campo, donde se encuentran las zonas de gol. Debe hacerse mediante varios pases, porque el jugador que tiene el disco en la mano no puede correr.

● El lanzador del disco sólo dispone de 10 segundos para pasarlo a los compañeros que están marcados por sus defensores. Igual que en el fútbol, los defensores marcan a los atacantes para intentar interceptar el disco en el momento del pase, pero manteniendo una cierta distancia —que se corresponde con el diámetro del disco— debido a la prohibición de mantener contacto físico. Los atacantes intentan desmarcarse poniendo en práctica tácticas que siguen a

menudo esquemas predeterminados.

● Si el disco cae al suelo, sale del campo o lo coge el equipo que defiende, cambia la posesión del mismo. En este momento, los defensores se convierten en atacantes y así sucesivamente. El partido dura alrededor de una hora y se concluye al llegar a los 17 puntos (cada vez que se alcanza la zona de gol se consigue un punto). También existe un límite de tiempo por si los jugadores tardan demasiado en culminar los ataques. Cada vez que se cambia la meta se pueden sustituir tantos jugadores como se desee por los de reserva.

### Los lanzamientos

Existen principalmente tres: uno instintivo que equivale al revés del tenis; otro denominado «tres dedos» porque el disco se sostiene sólo con el pulgar, el índice y el medio (correspondería al «drive» en el tenis); el tercero es el «volcado» que consiste en lanzar el disco hacia arriba como una pelota y que resulta muy útil para superar las cabezas de los adversarios y pasarlo al compañero.

● El viento es uno de los protagonistas de este deporte, y es

imprescindible conocer sus características para aprovecharlo como arma de ataque contra los adversarios y como potente acelerador de los propios lanzamientos.

# ESPECIALIDADES



## beach ultimate

Las reglas son iguales que las del ultimate con algunas variantes: se juega en la playa cinco contra cinco y en un campo de 75 metros de largo por 25 metros de ancho.

● Al igual que en el tenis (en tierra batida como en la hierba) también en el frisbee el cambio de superficie determina algunas variaciones del juego. En este caso, la suavidad inocua de la arena hace que este deporte sea muy espectacular y dinámico, ya que los jugadores se lanzan al suelo, hacen giros, cambios de dirección, pasos acrobáticos, etc.

## estilo libre

Tal y como indica su nombre, en el estilo libre los atletas solos o en pareja realizan saltos acrobáticos impresionantes, haciendo cosas increíbles con el disco. Para el estilo libre se utiliza un disco más ligero de unos 160 g y un diámetro de 40 cm.

● Los atletas se inventan ejercicios con el frisbee: lo hacen rodar entre los dedos, lo mantienen en equilibrio en la uña

como los malabaristas, etc. Además construyen coreografías con la música y realizan proezas y habilidades atléticas como piruetas, verticales, saltos mortales y volteretas en la arena mientras el frisbee está en el aire.

● En esta especialidad mandan la fantasía y la creatividad, pero se precisa una técnica perfecta, autocontrol, precisión y la máxima coordinación. Estos resultados solamente se obtienen después de horas y horas de entrenamientos extenuantes y de un cuidado estudio del viento que, a menudo, se convierte en un compañero de juego inesperado.

● Un ejercicio dura unos 10 minutos y la valoración de la exhibición la realiza un jurado que formula su votación final en base a tres elementos: la dificultad, la ejecución y la calidad artística.

## La ropa y el calzado

*El vestuario preferido por los que practican el frisbee es extremado, variado y libre. Ya que no hay un uniforme para jugar, los atletas escogen un look cómodo, pero original y personalizado.*

*Pantalones cortos, camisetas muy grandes, con flecos, cortes, pintadas a mano con letras, símbolos y dibujos fluorescentes que simbolizan un equipo. En la cabeza, pañuelos o gorras de todo tipo (incluso de cowboy). El calzado más indicado para jugar sobre la hierba son las zapatillas de fútbol con tacos en la suela, de dimensiones variables según la consistencia del terreno. El frisbee sobre la arena, por el contrario, se practica descalzo.*



## La movida del frisbee

Más que un deporte, el frisbee acaba siendo algo más y se vuelve protagonista de una auténtica fiesta donde se implican jugadores y público. El final del partido marca el inicio de la movida, los equipos se saludan, se intercambian las camisetas y los frisbees personalizados, se bromea sobre el partido con un rito propio muy simpático, pero siempre respetándose unos con otros. Cada equipo canta su himno de batalla o se baila la danza típica del país de origen, como los neo-zelandeses que suelen improvisar danzas maoris. La fiesta continúa con música, espectáculos, intercambios de direcciones y, a menudo, con el fortalecimiento de las relaciones personales entre los miembros del mismo equipo o de conjuntos rivales.

## Un deporte educativo y competitivo

El frisbee es un deporte educativo. La inexistencia de la figura del árbitro en el campo obliga a mantener un comportamiento honesto y a respetar las reglas, las estrategias y los contrarios. Un reto con uno mismo que no siempre es fácil de superar, especialmente en momentos en que se juegan puntos decisivos y la tentación de cometer una falta es fuerte.

● El hecho de que el jugador no pueda correr con el disco en la mano, convierte al frisbee en un deporte de equipo por excelencia. Nunca se hace nada en soli-

tario y cada punto es siempre el resultado de todos gracias a la táctica y a la confianza mutua. Los beneficios físicos de este deporte también son muchos. El frisbee es un ejercicio completo que utiliza todos los músculos del cuerpo. Las tres especialidades principales exigen, fundamentalmente, agilidad para desmarcarse cuando se está al ataque o para intentar superar al contrario cuando se está en la defensa; velocidad en los pases y en el momento de distanciarse del contrario; forma atlética para saltar y capturar el fris-

bee en el aire; dinamismo para poder lanzarse y, finalmente, potencia muscular

y capacidad de resistencia, porque en el campo nunca se está parado y los músculos están en tensión.

● Por todo ello, es imprescindible que el jugador se encuentre en buena forma física. Un entrenamiento tipo consiste en correr de forma ligera alternando saltos durante veinte minutos. Después se realizan ejercicios de fuerza muscular como flexiones en los brazos y en las piernas, abdominales, etc. Al final se simulan los movimientos que entran en juego durante el partido, como lanzamientos, saltos, aceleraciones y salidas.

● Para acabar, es preciso destacar que este deporte está muy indicado en la edad del desarrollo (adolescencia), porque estimula notablemente la inteligencia motriz y la capacidad de reacción.

## Otras disciplinas con el disco

Aparte de las tres principales, existen otras dos especialidades menos frecuentes pero muy divertidas.

● **Juego a distancia.** En esta especialidad gana el que tira el disco más lejos. El récord mundial es de 220 metros.

● **Frisbee-golf.** El concepto es el mismo que el golf, pero, en este caso, el bastón es el brazo del atleta, la bola es el disco y el agujero se representa con recipientes de metal dispuestos en el recorrido. Se trata de un deporte individual: cada jugador tiene su propio disco y gana el que hace agujero con el menor número de lanzamientos.

*Asesoramiento: Francesc Morilla, profesor de educación física y colaborador del equipo de frisbee de Castelldefels.*