

# **FRISBEE: OBJETO VOLADOR IDENTIFICADO... POR LA E.F.**

*Francisco ABARDÍA COLÁS*

*Alfonso GARCÍA MONGE*

Profesores de Didáctica de la Expresión Corporal  
E.U. de F. del Profesorado de E.G.B. de Palencia  
Universidad de Valladolid

Sabemos que la variedad, la riqueza de estímulos y la oferta de una amplísima gama de juegos y actividades a realizar, dará ese matiz global a los contenidos que utilizaremos en la E.F. Por eso, no solo tendremos que buscar todas las actividades que estén a nuestro alcance y que la sociedad según evoluciona nos ofrece, sino que también tendremos que adecuar esas actividades para que cumplan los objetivos que nos marquemos dentro del proceso educativo.

A continuación trataremos de dar a conocer cuál es nuestro punto de vista y algunas conclusiones que hemos podido entresacar de nuestra experiencia en la aplicación del frisbee, plato o disco volador, en la E.F. Para ello, conozcamos algo de su origen, y también lo que nos interesa resaltar de este deporte.

No era de extrañar que la curiosidad del ser humano, fuente inagotable de una continua búsqueda de nuevas sensaciones, formas de expresión, actuación, realización y eficacia, encontrara algo, aunque fuera de forma casual, que atrajera su atención y, de esa forma, pudiera profundizar y desarrollarlo a través de la experiencia y en función de unos objetivos. Este es el caso del plato volador o frisbee.

Una fábrica de pasteles, la "Frisbie Pie Company", fundada por William Russel Frisbee en Connecticut, al principio de la guerra de secesión 1871, será la "culpable" de lo que posteriormente será el disco volador.

Walter Frederick Morrison, en 1946, después de la guerra, recuerda el uso que se le daba a los “moldes de tartas” de la Frisbie Pie Company. En las universidades, colegios, en los cuarteles... jugaban con estos moldes lanzándolos de diversas formas y con diferentes normas o reglas.

De ahí, que en 1948, con la aparición de las materias plásticas, Morrison aprovecha y se dispone a fabricar el primer disco llamado “Pluto Platter” (1951); pero algo falló, el éxito que se suponía que iba a tener no fué así, y esto fue debido al material con que estaba hecho el plato volador: bakelita, lo que hacía que se rompiera fácilmente, y en consecuencia no fuera rentable para el usuario.

Aunque se trataba de una “genialidad”, esto produjo un desinterés en los practicantes. Pero la firma americana WHAM’O en 1955 compró los derechos y los moldes del “Pluto Platter” y comenzó a comercializar sus propios discos voladores. En 1958 es cuando cambia el nombre de “frisbie” por el de “frisbee”, y registran estas marcas bajo el núm. 1.515.917 el 26 de mayo de 1959.

Y muy pronto en 1960, WHAM’O funda la Asociación Internacional de Frisbee, estableciendo reglamentos...

Un objeto esférico, como puede ser el balón o la pelota, ha dado numerosas formas de juego en función de sus normas, medio en el que se juegue e instrumentos que utilicemos para jugar. Así es el caso del fútbol, baloncesto, tenis, waterpolo, golf, pelota vasca, etc.

Prestemos atención a la modificación del elemento utilizado, el balón, que se produce en el rugby o también en el fútbol americano; su forma no es esférica sino ovoidal... esto obliga a que el juego se desarrolle en su mayor parte (rugby) o en su totalidad (fútbol americano) de forma aérea. Esta forma ovoidal resulta ineficaz a la hora de botarlo e incluso de controlarlo con el pie, pero no para lanzarlo ni para llevarlo bien sujeto y protegido en carrera.

Veamos ahora qué es lo que ocurre si sustituimos el “elemento clave” (balón, pelota) por otro que no sea esférico ni ovoidal con lo que ni el bote ni el pateo será posible, tan sólo los lanzamientos.

Antes de comentar la infinidad de posibles variantes de juego y aplicación que tiene el Fbee (frisbee), es importante señalar algunos puntos a cerca de esta actividad:

Comparativamente, podemos ver que hace no muchos años (y todavía en la actualidad) el badminton, para la inmensa mayoría en nuestro país, no era más que ese “jueguecillo” que se practicaba en las playas durante el verano, con dos raquetas y una “pelotita con plumas”... Como era de suponer, poco a poco esta imagen va cambiando gracias a la información y fomento de este deporte.

Algo parecido ocurre con el Fbee o plato volador; si a cualquier persona se le pregunta que és, dirá: *Sí, eso que se juega en las playas lanzándolo y cogiéndolo*. En efecto, en cierto modo es así, pero no de cualquier manera.

El saber *lanzar* implica también realizar una *recepción* al igual que en otras modalidades deportivas, la satisfacción de practicar estas actividades viene relacionada con el nivel que se tenga en la ejecución de éstas. Por eso, el simple hecho de lanzar y recoger de cualquier forma desemboca en el aburrimiento y desinterés por la actividad ya que ésta sería ineficaz, con lo cual poco atrayente.

En consecuencia resaltaremos la importancia que tiene la “técnica base” para poder disfrutar desde el primer momento de la práctica de esta actividad.

El cálculo de distancias y velocidades (tanto relativas como absolutas), la coordinación de los gestos, el equilibrio estático y dinámico, la precisión, el juego de equipo, etc., son características que se van a desarrollar con la práctica de las distintas modalidades que realizaremos no sólo en las instalaciones deportivas escolares, sino también fuera de éstas (excursiones, salidas...); en esto es en lo que tenemos que centrar nuestra atención ya que en muchos casos el Fbee será un “instrumento” ideal para poder desarrollar ciertas habilidades motrices. Con las distintas modalidades y variaciones (que podremos hacer siempre que nos interese) que trataremos a continuación, los niños han de combinar su carrera con saltos, paradas, lanzamientos y recepciones muy variadas, estrategias espontáneas tanto defensivas como ofensivas, uso simétrico de sus brazos en los lanzamientos y recepciones... y verán lo necesario que será el juego de equipo para poder llevar a cabo la propia actividad.

De esta forma incidiremos no sólo en el desarrollo del juego, sino que paralelamente se le dará la posibilidad de que las técnicas utilizadas en éste sean variadas, haciendo más motivante todavía la propia actividad. Esta progresión de lanzamientos y recepciones la expondremos más adelante.

Antes de entrar a enumerar cuáles podrían ser las progresiones más adecuadas para lograr la ejecución de los lanzamientos, hemos de señalar que existen diferentes tipos de Fbees y que estos variarán según el tamaño y peso que tengan, así veremos que se utilizarán Fbee de 97, 119 y 165 gramos. De todas formas, los Fbees que más nos interesan a nosotros serán de fabricación local siendo su precio más asequible a lo que ya todos conocemos como: "presupuesto escolar dedicado a material deportivo". Lo mismo ocurre con la INSTALACION, ésta no tiene que ser específica sino que se adecuará la actividad a la que exista, utilizando de porterías o de líneas de campo las de otras modalidades deportivas. Estas son algunas de las ventajas que hacen posible la introducción de esta actividad en cualquier centro.

Lo ideal para poder realizar las progresiones que vamos a plasmar aquí será necesario que cada pareja tenga un disco.

## **1. FAMILIARIZACION**

Primeramente tenemos que ofrecer al niño que se acostumbre al peso, tacto y tamaño del Fbee. Para ello dejaremos que se lo pasen unos a otros con unas distancias entre ellos muy cortas (lo harán de todas las formas que quieran). Posteriormente haremos propuestas más concretas de: ¿A ver quién puede hacer...?

- \* Girarlo como una peonza en el suelo.
- \* Girarlo y cogerlo.
- \* Tirarlo hacia arriba y cogerlo.
- \* Hacer que gire alrededor de un dedo como:  
"El pistolero con su pistola" (con ambas manos y todos los dedos)
- \* Mantenerlo con solo un dedo en el centro del plato como "el chino mandarín".
- \* ...y todas las posibilidades que nos puedan dar las combinaciones resultantes de la marcha, carrera, saltos, equilibrios, giros, etc.

## **2. INTRODUCCION A LANZAMIENTOS BASICOS**

Insistiremos en la técnica que se va a necesitar para su realización, ésta se centra sobre todo en el agarre y en la coordinación para su lanzamiento. Para ello nos podemos ayudar con la elaboración de una ficha en la que des-

taque los puntos en los que debemos centrar nuestra atención para su aprendizaje.

### Lanzamiento de revés, derecho, espalda...

- AGARRE: – Colocación de los dedos.  
– Angulación de muñeca y brazo (Posición inicial).  
– Variedades posibles.  
– Otros.

- POSICION: – Postura adoptada: piernas  
cintura escapular  
cintura pélvica.  
– Otros.

- ACCION: – Movimiento del brazo lanzador.  
– Coordinación de los demás segmentos corporales.  
– Posición final.  
– Variaciones posibles.  
– Otros.

### Errores más comunes y correcciones:

Las secuencias en los dibujos que a continuación presentamos nos pueden dar una idea global de cómo son estos lanzamientos básicos, ya que la descripción y explicación de cada uno de ellos haría que nos extendiéramos y no correspondería con los límites propios del artículo. Tampoco debemos de olvidar que existen otras formas más complejas de lanzamientos y variaciones de éstos mediante saltos, saltos con giro, por debajo de una pierna y de ambas, por detrás de la cabeza, a distintas alturas, etc.





Otro tema es el de las RECEPCIONES, existen también cantidad de variantes y formas, éstas se harán dependiendo de la altura con que nos venga el Fbee, velocidad, sentido y dirección y cómo no, de cual sea nuestra intención para después lanzarlo (es evidente que cuanto 'más difícil y complejo sea el lanzamiento y la recepción, más satisfacción se obtendrá al practicar esta actividad).

Ahora pondremos algunos ejemplos de los juegos que se pueden llegar a desarrollar con Fbee. Comenzaremos con los individuales, que son con los que el niño puede practicar cuando está sólo para mejorar su técnica individual y el dominio sobre el Fbee, esto no quiere decir que estos juegos no puedan ser organizados de una forma grupal.

### **1. Boomerang y M.T.V. (Máximo Tiempo de Vuelo)**

Ha de lanzarse el Fbee en contra del viento con una angulación determinada para que éste regrese lo más cercano posible a uno mismo y poder recogerlo con una sola mano.

La mejora de esta técnica puede verse con el aumento del vuelo que tiene el disco volador desde que sale de la mano hasta que regresa otra vez.

### **2. L.C.C. (Lanza, corre y captura)**

Como el propio nombre indica consiste en lanzarlo a una dirección y correr tras de él hasta alcanzarlo antes de que toque el suelo. El objeto es conseguir la máxima distancia posible.

### 3. Precisión

Este juego obliga a que el lanzamiento sea lo más efectivo posible. Para ello situaremos un objeto (el que sea) en un sitio determinado que deberá ser tocado con el Fbee lanzándolo desde distintos puntos y distancias (se determina el número de intentos que se permite, dependiendo del tiempo disponible, del número de niños...).

### 4. Free style o estilo libre

Es una modalidad que engloba todo tipo de lanzamientos contra uno mismo y también todo tipo de recepciones, incluyendo aquellas que se realizan con el dedo directamente para continuar con técnicas de “bailar” el disco..., a todas estas posibilidades se le une la combinación del uso de los “toques”.

Toques: son los golpesos que se dan al Fbee con los dedos, rodillas, codos, nudillos, píe, cabeza... para que siga el vuelo sin perder velocidad de giro sobre sí mismo. Estos han de realizarse sobre el centro del disco volador, para que no se desequilibre y cimbee.

A continuación vamos a exponer algunos ejemplos que corresponden a juegos por equipos, pudiendo ser todos las anteriores modificados en función del material del que dispongamos, instalaciones, tiempo y objetivos.

#### I. Golf Frisbee

Puede ser por equipos o individual. Si es por equipos, el juego se desarrollará con un juez con cada equipo supervisando la “actuación” de los participantes, ya que estos lanzarán una vez cada uno y por orden (en rotación); no es aconsejable que los equipos sean más de cuatro.

El juego es igual que el golf, solo que el objetivo cambia un poco ya que consistirá en ir acercándose por lanzamientos a unas áreas delimitadas en donde el Fbee deberá “aterrizar”.

Las variantes que podremos hacer podrán ser modificando el sitio en donde debe de “aterrizar” el Fbee, o también dando un tiempo determinado para que puedan conseguirlo.

Los sitios más adecuados para esto serían los mismos campos de golf, pero... para nosotros será suficiente con el campo, bosque o finca que hayamos visitado en una salida o excursión.

## II. Menos uno.

Es un juego en el que tomaremos como referencia una cancha de fútbol sala o de balonmano. El número de jugadores por cada equipo será de 10 aproximadamente.

El juego consiste en eliminar uno por uno a los del equipo contrario o ganar por puntos (10 puntos más o menos). El Fbee lo lanzarán de un campo a otro para intentar que aterrice dentro del campo "enemigo". Si se consigue, conseguirán un punto, pero si el disco sale de las líneas que delimitan el campo, el punto sería para el equipo defensivo.

Si algún jugador intercepta el Fbee correctamente, podrá lanzarlo al campo contrario exactamente desde el mismo sitio que lo ha cogido. Si este jugador en el intento de interceptarlo falla y se le cae al suelo, quedará eliminado.

En la mitad del terreno de juego, existirá una franja en la que ningún jugador podrá estar (para evitar que existan "malentendidos"); será de 3 a 4 metros (según el espacio de que dispongamos).

## III. Plato - Gol.

El juego tiene un gran parecido al fútbol, balonmano, etc. ya que consiste en marcar goles en la portería contraria (ésta podrá ser un aro, una portería de fútbol, una canasta de baloncesto, unas papeleras, etc.).

Para su desarrollo tendremos que respetar ciertas normas. La más importante será la que obliga a que el jugador que esté en posesión del Fbee no podrá moverse de donde está, sólo podrá pivotar sobre un pie (como en baloncesto). Esto obliga a que la participación de todo el equipo sea total, siendo imposible que existan "chupones", y a que se dé la importancia que tiene la colaboración con los compañeros.

La forma de avanzar será pasándose con lanzamientos el Fbee, en el momento que éste caiga al suelo, la posesión del Fbee pasará al equipo contrario, empezando desde el sitio donde ha caído.

Los goles no se podrán conseguir desde el propio campo. Y en el caso de que se consiga un tanto, se *duplicará* si existe algún defensor en el campo del atacante, y se *anulará* si algún atacante todavía permanece en su propio campo en el momento de conseguir su equipo el tanto. Así obligamos indirectamente a que el juego no tome un carácter pasivo o predominantemente defensivo.

\* \* \*

## BIBLIOGRAFIA

CAMERINO, O. y CASTAÑER, M. (1991): *1001 Ejercicios y juegos de recreación*. Paidotribo. Barcelona.

EINON, D. (1990): *Jugar y aprender*, Folio, Barcelona.

JARDI, J. y RUIZ, J. (1990): *1000 ejercicios y juegos con material alternativo*. Paidotribo. Barcelona.

RUIZ ALONSO, G. (1991): *Juegos y deportes alternativos*, Agonos. Lérida.