Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 32 (1975)

Heft: 6

Artikel: Frisbee : uno sport e un gioco!

Autor: Bühler, H.-R.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000756

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Frisbee - uno sport e un gioco!

H.-R. Bühler

Dapprincipio non era che un gioco. In seguito lo si praticò come compensazione all'allenamento ed ora è anche uno sport di competizione.

Che cos'è il Frisbee e da dove proviene questo nome? Si racconta che al termine di un'improvvisata battaglia a colpi di fette di torta, gli studenti di Yale si lanciarono i piatti vuoti di mamma Frisbee gridando il nome della cuoca: appunto la signora Frisbee! Un portinaio che aveva osservato questa scena confezionò i primi dischi aerodinamici e li mise in vendita nelle fiere popolari. Il gran gioco cominciò — oltre quindici anni fa negli Stati Uniti. Fino a oggi sono stati venduti più di 60 milioni di Frisbee. Questo «piatto da torta volante» da alcuni anni è pure conosciuto in Europa. Giovani e adulti se ne servono per divertirsi sui campi sportivi, i parchi, spiagge, centri di cultura fisica, aree di svago per automobilisti, palestra, ecc.

Frisbee, all'origine, era un accessorio di gioco ma ben presto gli si trovarono numerosi aspetti che lo resero prezioso agli sportivi. È quanto del resto si deduce da diversi rapporti di professori di scuole di sport, di medici e di psicologi.

Come afferma Ulrich Jonath, insegnante della scuola di sport di Colonia, la squadra olimpica tedesca di atletica utilizzò il Frisbee per la prima volta durante i suoi campi d'allenamento prima dei Giochi olimpici del 1968. Grazie alle sue proprietà specifiche, il Frisbee sgrava l'atmosfera tesa all'allenamento, durante la fase preparatoria che precede le grandi competizioni e durante i lunghi campi. Alcune squadre non mancano mai, ora, di mettere un Frisbee nei loro bagagli. Il valore particolare del Frisbee risiede nella sua azione tranquillizzante, nella sua proprietà di migliorare la concentrazione e il «timing». L'abilità e la mobilità sono pure esercitate. È stato notato che, soprattutto in certi generi di sport come il canottaggio, lo sci, l'atletica, ecc., il Frisbee, in quanto attività compensatrice, assicura miglioramenti di prestazione e aiuta in pari tempo ad evitare i crampi dovuti ad un allenamento unilaterale. Grazie ai suoi vantaggi e alle sue proprietà(il Frisbee ha conquistato un posto assicurato nei corsi di condizione fisica in diverse scuole e istituti.

Il Frisbee inoltre, e bisognava aspettarselo, è diventato uno sport che comporta diverse possibilità di competizione. Negli Stati Uniti si svolgono, da parecchi anni, campionati juniori e seniori.

Come si gioca al Frisbee?

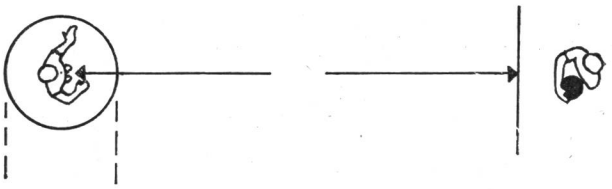
Alcuni estratti del regolamento ufficiale di gioco mostrano in quali modi si può giocare al Frisbee e come il Frisbee può essere incorporato nell'allenamento.

a) **Estratti delle disposizioni dell'Associazione internazionale di Frisbee per i campionati juniori di Frisbee:**

Il terreno

L'incontro può disputarsi sia in palestra sia su un terreno all'aperto. In caso di forte vento è preferibile giocare all'interno.

Il terreno di gioco comprende le seguenti delimitazioni:



⌀ m 3,50 linea di base

I lanci devono essere eseguiti da dietro una linea di base e terminare in un cerchio di 3,50 m di diametro o attraversarlo. È raccomandato appostare un intercettatore nel cerchio ma i lanci sono ugualmente validi anche quando non sono intercettati.

Le distanze tra la linea di base e il centro del cerchio sono:

Campionati cittadini

ragazzi di 11 anni e meno e ragazze di 15 anni e meno: 11 m per lanci con rimbalzo e per tutti gli altri lanci 14 m
ragazzi da 12 a 15 anni: per tutti i lanci 14 m

Campionati nazionali, campionati d'Europa, campionati del mondo:

ragazzi e ragazze: per tutti i lanci 14 m

b) **Estratto delle disposizioni dell'International Frisbee Association per i campionati di Frisbee seniori**

I modi di lanciare

I campionati individuali seniori si svolgono sotto forma di triatlon. Addizionalmente viene determinato un campione di Frisbee per squadra.

1. Lancio a grande distanza

Si tratta di lanciare il Frisbee più lontano possibile. I punti sono attribuiti come segue:

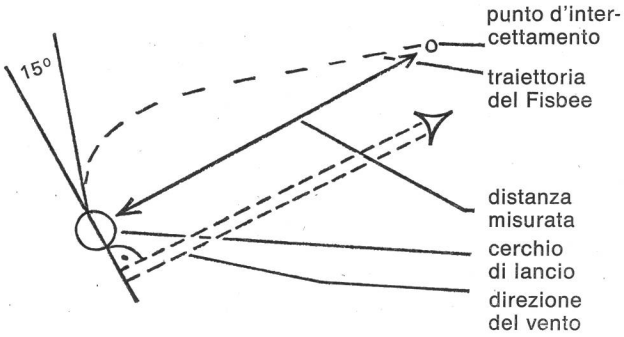
40 m = 0 punti	70 m = 15 punti
50 m = 5 punti	80 m = 20 punti
60 m = 10 punti	

È possibile una tassazione graduale più dettagliata.

2. Lanciare - correre - prendere

Il giocatore si trova in un cerchio di 3 m e lancia il Frisbee in alto tracciando una curva di circa 75 gradi rispetto alla direzione del vento. Corre verso il punto d'atterraggio mirato e tenta d'intercettare il Frisbee. Si misura la distanza fra il punto di lancio e il luogo in cui il Frisbee dev'essere riacciuffato. Tre prove per ogni giocatore. I lanci che non sono intercettati sul luogo prestabilito non hanno valore. I punti sono aggiudicati come segue:

20 m = 0 punti	40 m = 20 punti
30 m = 10 punti	50 m = 30 punti



3. Lancio verso un preciso bersaglio

Lancio a distanza di 30 m verso un bersaglio costituito da due picchetti. Il Frisbee deve volare fra i picchetti i quali vengono sempre più ravvicinati dopo ogni prova. Ogni giocatore ha tre prove per ogni scarto fra i picchetti. Colui che non raggiunge il suo bersaglio tre volte viene eliminato e riceve il numero di punti dell'ultimo lancio valido.

Tabella dei punti:
larghezza del bersaglio 3 m = 5 punti
larghezza del bersaglio 2,5 m = 10 punti
larghezza del bersaglio 2 m = 15 punti
larghezza del bersaglio 1,5 m = 20 punti
larghezza del bersaglio 50 cm = 30 punti

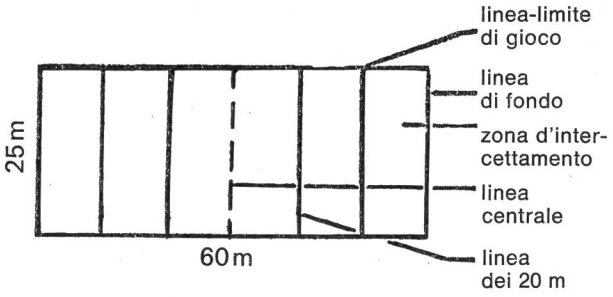
Colui che conquista il maggior numero di punti è campione.

c) **Estratto delle disposizioni dell'International Frisbee Association per competizioni a squadre**

Campo di gioco

a) all'aperto

il terreno misura 25 m di larghezza e 60 m di lunghezza. Ogni estremità del terreno comprende una zona d'intercettamento di 10 m di lunghezza (un quarto di un campo di calcio è ideale come terreno per il Frisbee).



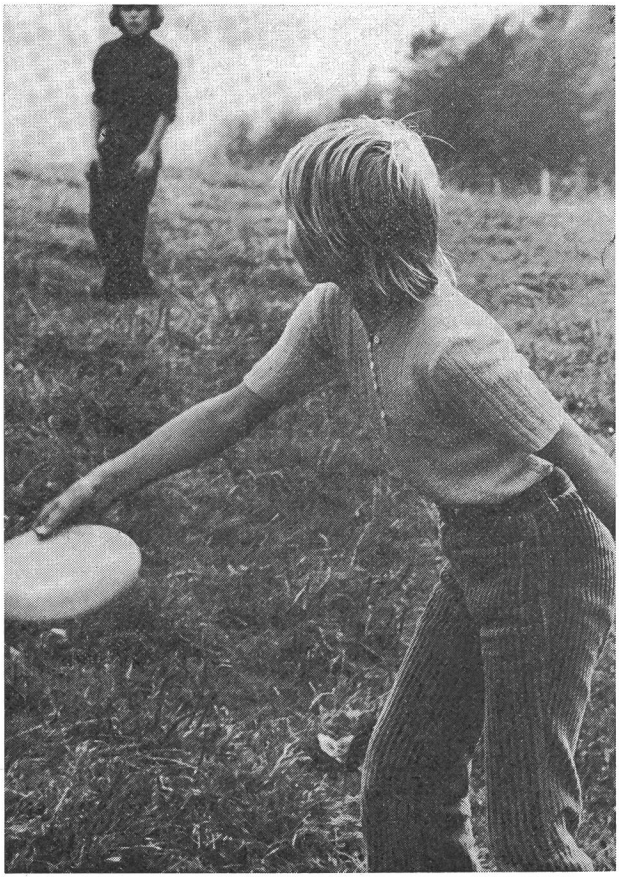
b) in palestra

un incontro di Frisbee a squadre si può giocare su un normale campo di pallacanestro.
Le linee dei tiri liberi prolungate fino alle linee esterne laterali e la linea sotto il canestro costituiscono la zona d'intercettamento.

Composizione della squadra

Possono giocare simultaneamente al massimo cinque giocatori. Se una squadra non dispone di cinque giocatori, l'altra è dichiarata vittoriosa senza dover gareggiare.

Le squadre comprendono dodici giocatori e l'allenatore. I giocatori possono piazzarsi in un luogo qualsiasi del campo di gioco salvo all'inizio dell'incontro e quando vien segnato un punto. In questi casi tutti i giocatori devono ritirarsi dietro la linea di fondo.



Punti

Si marcano punti quando un giocatore intercetta il Frisbee nella zona d'intercettamento della squadra avversaria. Vince la squadra che totalizza più intercettamenti.

Regole di gioco

a) Inizio della partita

Si lancia una monetina. Il vincente può scegliere fra il campo o il possesso del Frisbee per cominciare. Se sceglie il campo l'altra squadra entra in possesso del Frisbee. All'inizio della partita e dopo ogni punto messo a segno, le squadre si allineano dietro la linea di fondo.

Il giocatore che per primo lancia il Frisbee può fare cinque passi prima di passare il Frisbee ad un compagno di squadra. L'altra squadra, in difesa, deve immediatamente cercare di conquistare il Frisbee o di abbatterlo.

Se il Frisbee vola oltre la zona d'intercettamento o se la squadra che difende lo abbatte in questa zona, la stessa squadra riprende il gioco partendo dalla linea di fondo. Se per contro il Frisbee supera la linea laterale esterna senza che un giocatore-difensore lo tocchi, la squadra in difesa comincia sulla linea dei venti metri.

b) Lancio del Frisbee

Il Frisbee dev'essere lanciato ad un compagno di squadra. Questo, dopo averlo acciuffato, può fare tre passi ed ha 5 minuti per trasmettere il Frisbee ad un compagno.
Il Frisbee può essere lanciato in tutte le direzioni.

c) Difesa

I giocatori della squadra in difesa non hanno il diritto di toccare i giocatori della squadra attaccante.
Non è permesso toccare il Frisbee quand'è in possesso di un giocatore avversario.
Solo durante il volo del Frisbee la squadra in difesa può tentare d'intercettarlo, abbatterlo o anche deviarlo.

d) Possesso del Frisbee

Quando il Frisbee è abbattuto da un difensore oppure da un attaccante lo lascia cadere, la squadra in difesa prende immediatamente possesso del Frisbee. Se il Frisbee esce dai limiti del campo, la squadra colpevole ne perde il possesso.

Durata della partita

Un incontro di Frisbee a squadre dura 20 minuti, comprese le sospensioni di gioco e quelle ordinate dall'arbitro.
Ogni squadra può chiedere due sospensioni di gioco.

Cambio dei giocatori

È possibile cambiare giocatori durante le sospensioni di gioco. Quando il Frisbee è in gioco, il giocatore sostituito deve già aver lasciato il terreno prima che il nuovo giocatore entri in gioco.

Arbitro

Due arbitri prendono tutte le decisioni riguardanti il possesso del Frisbee, la validità dei lanci, i punti, ecc.
Le decisioni degli arbitri sono irrevocabili. Inoltre devono essere presenti un cronometrista e un giudice di punteggio.

Irregolarità

a) una piccola irregolarità della squadra attaccante ha per conseguenza la perdita del Frisbee;

b) una piccola irregolarità da parte della squadra in difesa ha per conseguenza un tiro franco nel luogo dov'è stata commessa l'irregolarità oppure nel luogo dove si trova a quel momento il Frisbee, a seconda della postazione favorevole o meno;

c) un fallo grave o il comportamento antisportivo di un giocatore è punito con l'espulsione. L'arbitro può inoltre decretare un lancio di penalità.

Lancio di penalità

La squadra alla quale viene concesso un lancio di penalità designa un lanciatore e un intercettatore. Il lanciatore non deve superare la linea mediana e l'intercettatore si trova nella zona d'intercettamento. L'altra squadra, dal canto suo, apposta un difensore sul terreno fra la linea mediana e la zona d'intercettamento.

il lanciatore tenta di lanciare il Frisbee al compagno-intercettatore. Se quest'ultimo riesce a impossessarsene, la squadra vince un punto. Qualora fallisse o se la squadra avversaria dovesse conquistarlo, questa può riprendere il gioco partendo dalla propria linea di fondo.

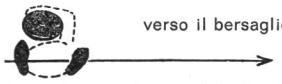
Prolungamento

Se allo scadere del normale periodo di gioco il risultato è di parità, la squadra che ha perso la scelta all'inizio dell'incontro può scegliere fra il campo e il possesso del Frisbee. Quando il Frisbee è in gioco, si continua fino a che una squadra segna un punto. Durante il tempo supplementare non sono ammesse le sospensioni di gioco richieste dalle squadre. Queste sono possibili solo in caso di ferimento di un giocatore. Gli arbitri possono sempre decidere una sospensione di gioco.

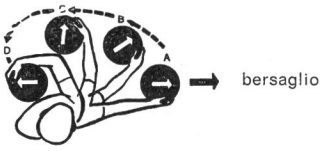
L'Associazione nazionale per l'educazione fisica ha esaminato il Frisbee nel 1972 e d'allora lo raccomanda nel quadro della sua azione «Sport per tutti»: «... possiamo affermare che il Frisbee è un attrezzo utile per restare in buona forma e incita veramente al gioco». Il Frisbee possiede già l'insegna di qualità dell'associazione dello sport della Germania federale. Per concludere, il Frisbee è un utile ausiliario che si presta a molteplici usi sia come gioco sia come sport.

FRISBEE®

1 Come per tutti gli altri sport, il modo corretto di tenere l'attrezzo è essenziale. Come nell'illustrazione, mettete il pollice sopra e l'indice sotto il bordo del disco. Il medio dev'essere teso verso il centro, mentre l'anulare e il mignolo toccano il bordo in posizione ricurva. Tenere senza stringere.



La vostra posizione: gambe leggermente divaricate, corpo orientato in modo che il braccio di lancio giri a lato verso il bersaglio. Tenersi sciolti.

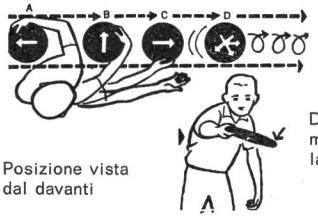


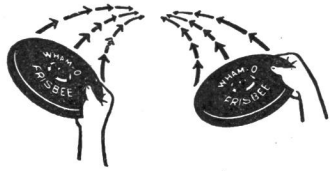
2

Rovescio: iniziate il lancio tenendo il braccio verso il bersaglio, poi riportatelo verso il corpo, come se voleste rotolare il disco sul petto. Il polso e l'avambraccio dovrebbero essere tesi come una molla. Il Frisbee non dovrebbe toccare il corpo e il suo bordo dovrebbe essere leggermente rialzato verso il bersaglio.

3 **Lancio piatto:** cominciare il lancio sopra la spalla proiettando il braccio in direzione del bersaglio. Tenete il polso con un certo angolo fino a che il braccio sia completamente teso. Solo allora imprimerete una «frustata» di polso per catapultare il Frisbee verso il bersaglio. Fate un passo in avanti effettuando il lancio.

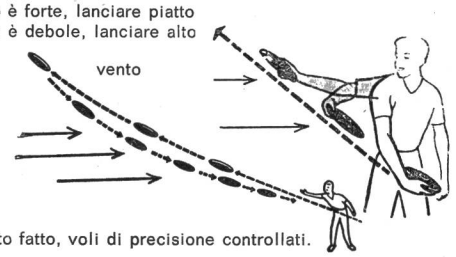
Attenzione: tenete sempre il disco alla stessa altezza; la posizione è decisiva!





4 **Curva:** lanciare come per il lancio piatto con la sola differenza che il Frisbee è inclinato lateralmente secondo la curva che si vuol descrivere. Provate! Più l'inclinazione è forte più accentuata sarà la curva. Non proiettare troppo forte.

Se il vento è forte, lanciare piatto
Se il vento è debole, lanciare alto



Sport aeronautico: il Frisbee funziona con il principio girostatico e con le stesse forze di sostenimento che agiscono su una superficie portante d'aereo.

Da questo fatto, voli di precisione controllati.

5 **Il Frisbee come boomerang:** questo lancio può essere eseguito anche con vento debole ma riesce meglio con vento forte. Presa del disco e inclinazione come per un lancio piatto.
L'essenziale è d'imprimere con il polso una marcata rotazione proiettando il Frisbee con potenza, ciò che gli assicura un massimo di stabilità. La rotazione è decisiva.

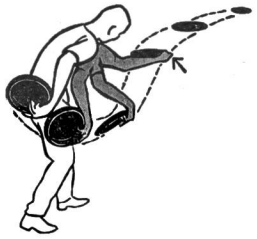
Per giocare al Frisbee scegliete una distanza da 3 a 50 m e lanciatelo al vostro compagno. Se il Frisbee è proiettato fuori portata o se lo si prende con una mano, l'intercettatore viene accreditato di un punto. Se per prenderlo si impiegano le due mani oppure se il Frisbee non viene intercettato, il lanciatore vince un punto.
Lanciatore ed intercettatore si avvicendano.
Il primo che totalizza 21 punti ha vinto.

Deve rimbalzare al suolo da questo lato.

6 **Rimbalzo:** cominciare il lancio con lo stesso movimento per una curva pronunciata a sinistra. A metà percorso il bordo del Frisbee dovrebbe toccare il suolo, rimbalzare e proseguire il volo verso il compagno. Solo il bordo può toccare il suolo!

7 **Planato:** lancio relativamente debole in alto, il disco sembra restare immobile nell'aria, poi si dirige lentamente verso il compagno. Con un po' d'esercizio, riuscirete a prendere il Frisbee con l'indice.

8 **Lancio sottomano:** è il lancio più potente. Lo si dovrebbe utilizzare solo quando ci si sente sicuri di sè. Tenere il disco in posizione verticale dietro la schiena, passarlo accanto alla coscia e proiettarlo orizzontalmente.



Proiettare partendo dal polso

I migliori atleti del mondo giocano al Frisbee. Tutti possono giocare al Frisbee, anche quelli che non si sentono per niente sportivi. Più vi esercitate, meglio saprete impiegare il Frisbee. Dimostrate quanto sapete fare non soltanto nel giardino di casa vostra, ma anche nel parco, sulla spiaggia, in piscina.

Leggete attentamente le istruzioni e presto sarete eccellenti giocatori di Frisbee.

Lanci di competizione

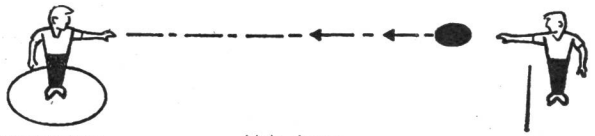
Rovescio

Esercizio n. 1

Traiettoria retta (rovescio)

Il concorrente deve eseguire in linea retta due lanci di 23 m ciascuno o fare in modo che attraversino il cerchio di 3,50 m di diametro. Ogni lancio riuscito dà un punto. In questo esercizio il Frisbee non dev'essere forzatamente intercettato.

Linea diretta



Intercettatore — Volo diretto

Esercizio n. 2

Lancio laterale o sottomano per volo diritto

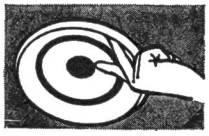
Il concorrente deve eseguire due lanci in linea retta di 23 m ciascuno o far loro attraversare il cerchio di 3,50 m di diametro. Ogni lancio riuscito dà un punto. In questo esercizio il Frisbee non dev'essere intercettato.

Lancio catapultato con il polso

Lancio sottomano

Lancio laterale

Il metodo di lancio dev'essere preannunciato



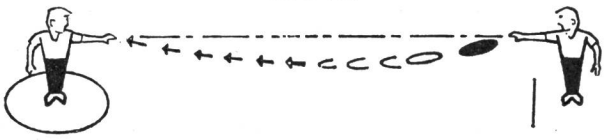
Posizione della mano nel lancio laterale

Esercizio n. 3

Lancio con curva a destra (rovescio)

Il concorrente deve eseguire due lanci con curva a destra. La parabola deve allontanarsi di almeno due metri dalla linea diretta e raggiungere una distanza di 23 m o attraversare il cerchio di 3,50 m di diametro. Per ogni volo riuscito sono accordati due punti.
Raccomandazione: i giudici devono trovarsi all'altezza del cerchio per poter constatare se il Frisbee cade nel cerchio o lo attraversa.

Linea diretta



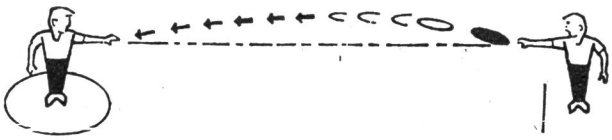
Intercettatore — Volo con curva a destra

Esercizio n. 4

Lancio con curva a sinistra (rovescio)

Il concorrente deve eseguire due lanci con curva a sinistra. La parabola deve allontanarsi di almeno due metri dalla linea diretta e raggiungere una distanza di 23 m o attraversare il cerchio di 3,5 m di diametro. Ogni lancio riuscito dà due punti.
Raccomandazione: i giudici devono trovarsi all'altezza del cerchio per poter constatare se il Frisbee cade nel cerchio o lo attraversa.

Volo con curva a sinistra



Intercettatore — Linea diretta

Esercizio n. 5

Volo con rimbalzo (rovescio o sottomano)

Il concorrente deve eseguire due lanci durante i quali il disco dovrà rimbalzare al suolo come indicato nell'illustrazione. La prova dovrebbe svolgersi su fondo abbastanza duro.
Si acquisiscono due punti quando il disco atterra, dopo esser rimbalzato, nel cerchio. Il lancio è valido solo se il Frisbee rimbalza una sola volta.

Rimbalzo su questo bordo

Tecnica del volo con rimbalzo

Iniziare con lo stesso movimento e la stessa posizione adottati per un lancio con curva a sinistra relativamente breve. Il Frisbee dovrebbe rimbalzare al suolo sul bordo all'incirca a mezza strada per poi volare verso l'intercettatore. Mai lanciare il disco piatto sul suolo.

Esercizio n. 6

Prese eccezionali (solo con una mano, a destra o a sinistra)

Il concorrente deve cercare di prendere due Frisbee consecutivi. Uno dietro la schiena e l'altro fra le gambe. Non si è obbligati di prendere i dischi lanciati in malo modo. Qualora non venisse effettuato alcun tentativo di prendere un disco giudicato dagli arbitri correttamente lanciato, l'intercettatore subisce una penalità. Gli sono accordati due punti per ogni presa riuscita.

A) presa dietro la schiena

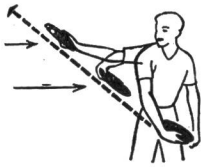
B) presa fra le gambe; i due piedi devono restare al suolo

Esercizio n. 7

Lanci a grande distanza

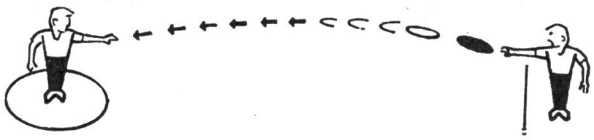
Il concorrente deve eseguire due lanci a grande distanza. Questo il punteggio: 27 m = 1 punto, 36 m = 2 punti, 45 m = 3 punti, 54 m e oltre = 4 punti. I dischi devono essere lanciati da dietro una linea e atterrare all'interno delle limitazioni laterali (circa 30 m di larghezza). Si misura la distanza fra la linea di lancio e il punto dove il Frisbee ha toccato per la prima volta il suolo.

Vento



Vento debole — lancio alto
Vento forte — lancio basso

Esercizio n. 8

Lanci eliminatori

Qualora dopo gli esercizi in programma diversi concorrenti dovessero trovarsi a parità di risultato, essi dovranno ripetere gli esercizi n. 2 (3 per i mancini), 4 e 6.