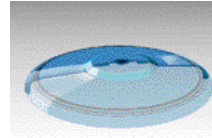


### TEMA 3:

## JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

### DISCO VOLADOR “FRISBEE”



### LA INDIACA O “PETEKA”



# DISCO VOLADOR O “FRISBEE”

## 1. INTRODUCCIÓN

Ha tenido un gran desarrollo, adquiriendo una amplia gama de posibilidades debido a la diversidad de variantes y tipos de técnicas y juegos.

## 2. ORIGEN E HISTORIA

Este juego surge en Norteamérica cuando los jóvenes se dedicaban a lanzar los moldes o bases sobre los que reposaban las tartas de una empresa pastelera llamada “Frisbie Pie Company”



Después de la Segunda Guerra Mundial -1946-, los estudiantes y militares jugaban lanzando estos moldes en sus campus y cuarteles respectivos.

Walter Frederick Morrison patentó el primer “Frisbee” y lo hizo de baquelita, pero al caerse al suelo se rompía en pedazos estaba hecho de materiales plásticos.

Con la aparición de las fábricas de materiales plásticos hacia los años 50 y la posibilidad de poder fabricar discos que no se rompieran al caer al suelo o al golpear una pared, recibe un gran impulso esta actividad que hasta entonces había sido simplemente de tipo lúdico.

Más adelante se edita el reglamento de “Frisbee” o Disco Volador y se extendería por todo Estados Unidos llegando a convertirse en una realidad deportiva. Aquel juego que comenzó por azar se había convertido en un

deporte. En 1967 se dicta el reglamento y en 1968 comienza a ser un deporte colectivo.

En España entra por el País Vasco y en la actualidad hay muchos educadores físico-deportivos.

Existe una amplia gama de posibilidades que pueden aplicarse tanto de modo educativo y recreativo como competitivo. Para Ruiz (1991) las modalidades se pueden resumir en:

<b>Juegos individuales y de habilidad:</b>	<b>Juegos colectivos</b>
Lanzamiento a distancia. Tirar, correr y recoger. Máximo tiempo en el aire. Lanzamiento de precisión Figuras libres o Free style. Golf	El ultimate El Guts El doble disco Batalla de discos

### **3. MODALIDADES**

#### **3.1. JUEGOS INDIVIDUALES Y DE HABILIDAD**

- **Lanzamiento a distancia:**

Se trata de hacer 4 lanzamientos en un tiempo de 2 minutos midiendo quien lanza más lejos

- **Tirar, correr y recoger:**

Consiste en lanzar el “frisbee” y salir corriendo hasta recepcionarlo antes de que caiga al suelo.



- **Máximo tiempo en el aire:**

Al igual que las pruebas anteriores se dispone de 4 lanzamientos, el objetivo es lanzar el disco intentando que vuele o planee el máximo tiempo posible para luego recogerlo con una mano. El tiempo se cuenta desde que sale de la mano hasta que lo recoge.

- **Lanzamiento de precisión:**

Prueba de puntería que consiste en realizar 28 lanzamientos tratando de pasar el disco por un aro de 1.7 m de diámetro, a un metro vertical del suelo de 7 puntos distintos.

- **Figuras Libre o Free Style:**

Realizando lanzamientos artísticos.

- **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 número de lanzamientos.

### 3.2. JUEGOS COLECTIVOS

- **El ultimate:**



Compiten 2 equipos de 7 jugadores cada uno, que intentan por medio de rápidos desmarques y pases precisos marcar el mayor número de goles o tantos en la zona final del equipo contrario.

Se juega en un campo rectangular, llano, de 50 m. por 35 de largo y ancho respectivamente, y por una zona final en cada extremo del rectángulo también llamada zona de gol de 25 m. de larga por 35m da ancha

El disco reglamentario para jugar al Ultimate es el modelo de 165 gr.

El partido dura dos períodos de 25 minutos cada uno, es decir en total 50 minutos.

No se puede correr en posesión del disco, cuando se coge éste se ha de parar, quedar quietos, moviendo el disco mediante pases.

La posesión del disco es limitada a diez segundos por jugador.

- **El Guts:**

El juego se desarrolla entre 2 equipos de 5 jugadores cada uno y consistente en intentar pasar un lanzamiento del disco a través de una línea humana (equipo contrario) situada a una distancia de 14 m., sin que los jugadores de dicha línea puedan capturar el disco. Si el Disco pasa la zona de gol o en el intento de capturarlo se cae al suelo se contabiliza un punto para el equipo que ha ejecutado el lanzamiento.

Cada equipo lo componen 5 jugadores en línea, situados dentro de la zona de gol, separados entre sí por la longitud de sus brazos.

El partido se juega a 21 tantos, sacando dos de ventaja.

El campo de juego tiene dos zonas de gol de 10m de anchas por 3 de largas, separadas entre sí por un espacio llano de 14 m. de largo por 10m de ancho.

Se suele jugar con el "frisbee" de 119 grs.

El Doble Disco: Esta modalidad se juega por parejas, y cada una está en posesión de un disco dentro de su campo. Cuando el árbitro da la señal, el juego comienza mediante lanzamientos simultáneos de discos a discreción hasta que se produce un tanto o un nulo, esto es cuando un disco cae dentro de los límites del campo contrario (lo que vale un punto) o si el disco sale fuera (es un punto para el equipo contrario).

Un partido de Doble Disco se disputa a tres juegos de 15 tantos o puntos cada juego, que se debe de ganar por una ventaja de dos puntos.

El terrero de juego consta de dos zonas o campos cuadrados de 12 por 12 m. de largo y ancho, separados por un espacio de 15 m. de largo por 12 de ancho.

- **Batalla de discos:**

El juego se desarrolla entre 2 equipos de 7 jugadores cada uno y cada equipo en posesión de 5 discos . En 1 minuto de tiempo tienen que intentar pasar los discos al campo contrario y que al finalizar el tiempo estén el mayor número de discos en el campo contrario.

#### **4. TÉCNICAS BASICAS DE “Frisbee”**

##### **4.1. COMO SE COGE EL DISCO**

Generalmente el disco se coge con el dedo pulgar sobre la parte superior disco, el dedo índice extendido a lo largo del borde y los dedos restantes en la parte inferior del disco. Estando la muñeca flexionada a (flexión palmar).

Aunque hay varias maneras o modificaciones dependiendo del lanzamiento.

##### **4.2. LANZAMIENTOS**

- **Lanzamiento de revés fundamental.**

Es sin duda el lanzamiento más utilizado.

Cogemos el disco de la forma más común, colocando el cuerpo de lado, de manera que el hombro derecho mire hacia la dirección del lanzamiento, llevando el disco hacia el hombro izquierdo, la pierna del lado del brazo ejecutor estará adelantada y la contraria retrasada, con los pies separados y

las rodillas semiflexionadas. Una vez en esta posición, sin mover las piernas deshacemos la rotación de tronco a la vez que extendemos el brazo ejecutor horizontalmente hasta quedar apuntando en la dirección elegida, acabando el movimiento con un golpe seco de muñeca -extensión de muñeca- para darle más impulso final a la salida del "Frisbee", al final bloqueamos el brazo, antebrazo y mano, con una parada en seco justo en la dirección que queremos que salga el disco.

El "Frisbee" saldrá girando sobre sí mismo, en trayectoria recta tensa y horizontal, paralelo al suelo.

- **Lanzamiento de revés flotante.**

Igual que revés fundamental pero ahora el brazo se despliega, se extiende en sentido ascendente apuntando hacia arriba en dirección del lanzamiento que queremos realizar, es decir en la dirección donde queremos mandar el "frisbee". Extendiendo el codo y la muñeca, con una frenada de esta última en seco, se debe dar un buen giro al disco producido por la acción última de la muñeca.

En los lanzamientos flotantes el disco ha de ascender, permanecer en lo alto y caer sobre el objetivo previsto.

- **Lanzamiento de revés con rebote.**

Cogemos el disco igual que en el lanzamiento de revés fundamental y llevamos este al hombro contrario del brazo ejecutor, al mismo tiempo que rotamos el tronco a la izquierda si vamos a lanzar con la mano derecha (y al contrario si somos zurdos). Para el lanzamiento propiamente dicho deshacemos el movimiento anterior, rotando de nuevo el tronco y extendemos el brazo, pero ahora en sentido descendente hacia el suelo, acabando la acción

con la extensión de muñeca en un golpe seco que hará salir el disco girando y con efecto que cuando toque el suelo saldrá rebotado y seguirá su vuelo. Poner atención a que el disco golpee en el suelo con el borde delantero, no plano.

- **Lanzamiento de cowboy.**

Agarrar el disco de la forma más común, y colocarlo paralelo al plano del suelo y a la altura del costado del lado del brazo ejecutor.

Las piernas están semiflexionadas, pies separados.

Para el lanzamiento propiamente dicho hacemos una rotación externa del hombro del brazo ejecutor, aproximando el codo al costado del cuerpo, desplazando el antebrazo al frente, hacia delante, extendiendo la muñeca con un golpe seco para dar el impulso final al disco.

Nos recuerda a un cowboy desenfundando su pistola, de ahí que muchos le den este nombre.

Lanzamiento por la espalda.

Adoptaremos la siguiente posición inicial, la pierna contraria al brazo ejecutor adelantada, llevar el disco por detrás del cuerpo - de la espalda a nivel de la cintura-. Rotar el tronco hacia el lado del brazo ejecutor.

Para el lanzamiento propiamente dicho debemos dar un golpe de cadera hacia delante, semiflexionando las piernas, y simultáneamente extendemos el brazo ejecutor, así como la muñeca con un golpe seco para dar el último impulso al disco.

- **Lanzamiento por el pulgar.**

Cogemos el disco con la yema del pulgar y el talón de la mano presionando sobre el borde interno, el resto de los dedos sujetarán el disco por el borde externo.



El brazo y hombro libres apuntan hacia la dirección que pretendemos lanzar, el brazo ejecutor está flexionado sujetando el disco a la altura del hombro, la pierna contraria al brazo ejecutor estará adelantada. Para lanzar haremos rotar el tronco a la vez que extendemos el brazo lateralmente y hacia delante para al final, con un movimiento seco de muñeca y del dedo pulgar, el disco salga impulsado buscando la trayectoria de vuelo pretendíamos.

- **Lanzamiento por entre las piernas.**

Cogemos el “frisbee” como en el lanzamiento de revés fundamental llevándolo por detrás del cuerpo, con las piernas abiertas y semiflexionadas, metiendo la mano y el disco de detrás hacia delante por entre las piernas, momento en el que ejecutamos el lanzamiento mediante un impulso fuerte y seco de extensión de la muñeca.

Desde luego existen más técnicas y aún se pueden improvisar otros lanzamientos, pero con las estudiadas anteriormente nos servirán muy bien para la iniciación.

**4.3. RECEPCIONES**

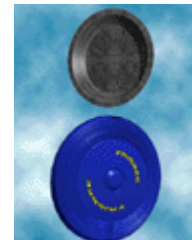
- **La recepción o captura del disco.**

Las recepciones se realizan de manera general;

- Con el dedo pulgar hacia abajo, cuando el disco nos llega de cintura para arriba.

- Con el dedo pulgar hacia abajo si el disco nos llega de cintura para abajo.

Aunque en la modalidad de Libre Estilo se practican todo tipo de recepciones, por entre las piernas, por la espalda, con un solo dedo -el índice- y luego lo lanzan seguidamente, etc.



# LA INDIACA O “PETEKA”

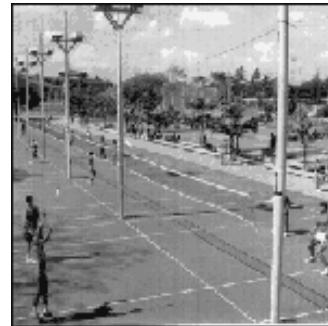
## 1. INTRODUCCIÓN:

La indiacca es un juego recreativo, del tipo de los llamados "deportes alternativos", practicado en España desde mediados de los años 80, pero con una historia milenaria.

## 2. ORIGEN E HISTORIA

Hay indicios que demuestran que la indiacca o peteca, como divertimento, era practicada por los nativos brasileños incluso antes de la llegada de los portugueses a Brasil. Consecuentemente,

nuestros antepasados y durante generaciones también lo practicaron, haciendo llegar este divertimento indígena a todo el territorio brasileño. El primer acercamiento a esta diversión



fue en 1920, y fue gracias a los nadadores olímpicos de la delegación brasileña que participaron en la V Olimpiada, que utilizaron la llamada "peteca esticada o rebatida", como ejercicios de calentamiento. Este divertimento se convirtió en competición, en la ciudad de Minas Gerais, Belos Horizonte, en la década de los 40, pero en los años 70, llegó a su auge entre hombres y mujeres de variadas edades, siendo practicado con sus debidas reglas. Finalmente, el 27 de agosto de 1985, el Consejo Nacional de Deportes (CDN), reconoció el juego de la peteca como deporte, habiendo sido solicitado por la FEMPE, Federação Mineira de Peteca.

### 3. MATERIAL

Hay 3 tipos de indiacas:

- **Indiaca Play o escolar.**

Su base o parte inferior está



elaborada en espuma de poliuretano de 10 cm de longitud y 6 cm de diámetro. Consigue una buena estabilidad de vuelo mediante 4 plumas de plástico de 20 cm de longitud adaptadas a la base por una fuerte goma. Se trata de una indiaca menos pesada que la Turnier, de ahí que su principal objetivo sea la recreación, siendo utilizada en el ámbito educativo y en iniciación.

- **Indiaca Tenis:**

Se trata de una modalidad recreativa en la que se utilizan para jugar dos raquetas muy ligeras de plástico duro con las que se golpea una indiaca. Suele utilizarse la indiaca play y es una modalidad muy parecida al bádminton.

- **Indiaca Turnier o de competición:**

Se trata de la indiaca utilizada por los profesionales para la competición. Su base es aplanada con unos 70 mm de diámetro y 20 mm de grosor, está fabricada en poliuretano o goma espuma prensada y recubierta de piel sintética. Posee tres o cuatro plumas de colores de 20 cm de longitud que se unen a la parte inferior por un cuello de plástico en el que van pegadas.



## 4. TÉCNICA:

Podemos destacar los siguientes golpesos:

Golpes con la mano	Golpes con el pie	Golpes con otras partes del cuerpo	Golpes con pala raqueta
Alto Por encima de la cabeza. Los dedos apuntan hacia arriba	Con el empeine	Con la cabeza	De derecho
Medio A la altura del tronco	Con el interior	Con el codo, antebrazo	De revés
Bajo Por debajo de la cadera. Los dedos apuntan hacia abajo	Con el exterior	Con el talón, muslo.	

## 5. MODALIDADES:

En cuanto a modos de Juego

- Juego de individuales
- Juego de dobles.
- Juego de tríos.
- Juego de equipos; de cuatro, cinco o seis jugadores.



## 6. REGLAMENTO:

- **Número de toques:**

Tan solo será permitido un toque por equipo en juego de individuales, dobles y triples.

En equipos de cuatro a cinco jugadores son permitidos dos toques.

Si los equipos son de seis jugadores les es permitido hasta tres toques por equipo.

- **El campo de juego:**

La pista o terreno de juego es un terreno llano, de forma rectangular y dividido en dos partes iguales por una red central.

Sus medidas pueden variar de 10 a 18 metros de largo por 4'5 a 9 metros de ancho, delimitado por líneas pintadas o adheridas al suelo. La altura de los postes y la red también es susceptible de variación, pudiendo ir desde unos postes de 1'85 metros de altura hasta los 2'35 metros y una red de 1'83 metros a 2'15 metros de altura. No obstante estas medidas podemos adaptarlas según nuestras necesidades, al campo de bádminton en individual, pareja y trío, y el de voleibol para grupos, pero si organizamos algún campeonato o torneo como actividad complementaria a la unidad didáctica en la que se enseñe la indiana, sería conveniente adoptar las medidas reglamentarias en las competiciones oficiales.