

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Scienze Biomediche

Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

**ULTIMATE FRISBEE: ASPETTI GENERALI E AVVIAMENTO
ALLA PRATICA IN ETÀ EVOLUTIVA**

Relatore: Prof. Pagano Francesco

Laureando: Massaro Marco

N° di matricola: 1130444

Anno Accademico 2022/2023

Ultimate Frisbee: aspetti generali e avviamento alla pratica in età evolutiva

INDICE

Introduzione

Capitolo 1: L'Ultimate Frisbee, lo sport che si distingue

1.1 Storia del Frisbee: l'attrezzo

1.2 Nascita di attività ludiche e sportive con il Frisbee

1.2.1 Freestyle

1.2.2 Disc Golf

1.2.3 Guts

1.2.4 Overall

1.3 Ultimate Frisbee: lo sport di squadra con il disco

1.3.1 Storia

1.3.2 Come si gioca

1.3.3 Il campo da gioco

1.3.4 Tipologie di lancio e ricezione

1.3.5 Le regole d'oro

1.3.6 L'unicità delle categorie e i ruoli nell'Ultimate

1.3.7 Beach Ultimate e Ultimate Indoor

1.3.8 Le competizioni

Capitolo 2: Il modello di prestazione nell'Ultimate

2.1 L'approccio all'agonismo e le differenze tra i livelli di performance nell'Ultimate

2.2 Affinità con altri sport di squadra e fattori della prestazione sportiva

2.2.1 Carico interno

2.2.2 Carico esterno

2.2.3 Carico esterno: parametri di tempo

2.2.3.1 Durata delle mete e tempi di gioco attivo e passivo

2.2.3.2 Durata dei recuperi

Capitolo 3: Avviamento dell'Ultimate in età evolutiva ed esempi di progressione didattica

3.1 Valutazione del contesto didattico e programmazione dell'insegnamento

3.2 Obiettivi didattici in differenti contesti scolastici:

3.2.1 Obiettivi per la scuola primaria

3.2.2 Obiettivi generali

3.3 Giocosport come modello di insegnamento nella scuola primaria

3.4 Progressione didattica nella scuola secondaria: accorgimenti e proposte per l'apprendimento

Conclusioni

Bibliografia

Sitografia

Ringraziamenti

Introduzione

La tematica di questa tesi andrà a vertere sull'Ultimate frisbee, uno sport di squadra emergente ad oggi molto più conosciuto che in passato, ma la cui pratica soprattutto in Italia non è ancora così diffusa, sia come disciplina sportiva, sia per la sua promozione nel contesto didattico.

Partendo dalla storia del "Frisbee" e dall'utilizzo dell'attrezzo al suo concepimento, si andrà a descrivere la sua evoluzione da semplice oggetto per l'attività ludico-sociale al suo impiego più diversificato in vere e proprie competizioni in discipline sportive singole e di gruppo. Dopo questa prima parte introduttiva saranno trattate le generalità dello sport di squadra con il disco, l'Ultimate frisbee, allo scopo di evidenziarne la semplicità, i valori che vuole trasmettere e le peculiarità del regolamento e delle categorie che lo rendono così differente rispetto agli sport più comunemente conosciuti e praticati. A seguire, dopo un breve preambolo sul contesto agonistico in questa disciplina, si andrà a descrivere in sintesi il modello prestativo dell'Ultimate secondo quanto riportato dagli studi ad oggi effettuati, evidenziando le affinità principali con altri sport di squadra. Saranno trattati i parametri di carico interno ed esterno ottenuti dall'osservazione di misurazioni andate a quantificare il carico di lavoro sia in competizione che in allenamento sotto questi aspetti: il carico interno tramite la misurazione di grandezze fisiologiche in diverse azioni di gioco (e.g. frequenza cardiaca e acido lattico); il carico esterno andando a misurare grandezze fisiche (e.g. distanza totale percorsa, tempo totale in fase di gioco effettivo, velocità, parametri di tempo, ecc...). Si andrà poi a parlare dell'avviamento all'Ultimate frisbee in età evolutiva e di come programmarne l'insegnamento a seconda del contesto didattico, tenendo conto di spazi, orari e con la presenza di un tecnico di questo sport in affiancamento all'insegnante di educazione fisica per l'orario curricolare ed eventualmente extracurricolare. Saranno descritti gli obiettivi generali e specifici da ricercare nella scuola primaria e secondaria, distinguendo i possibili approcci alla disciplina nell'uno e nell'altro contesto: nel primo caso attraverso l'utilizzo del Giocosport come modello di insegnamento; nel secondo caso evidenziando le differenze e gli adattamenti di cui tener conto nel proporre

un percorso di avviamento in una scuola secondaria di primo o di secondo grado, riportando infine un esempio di progressione didattica.

Capitolo 1: L'Ultimate Frisbee, lo sport che si distingue

1.1 Storia del Frisbee: l'attrezzo

Secondo la versione più accreditata i primi prototipi di disco, ad oggi conosciuto come Frisbee®, nascono in America nella seconda metà del 1800 dall'idea di due veterani di guerra, Warren Franscioni e Fred Morrison, che nel 1948 crearono il



Fig. 1. Frisbie's Pies

primo disco in plastica chiamandolo "Flying-Saucer" (disco volante), in seguito ribattezzato "Pluto-Platter" nel 1952 dopo la separazione dei due e la fondazione di una ditta ad opera di Morrison. Questo, fece sostituire poi il materiale dell'attrezzo con una plastica più morbida e, dando una forma più aerodinamica, ne migliorò la stabilità in volo. La produzione industriale parti però solo nel 1957 quando Morrison firmò un contratto con la ditta di giocattoli Wham-O.

Il nome ad oggi conosciuto trova invece le sue origini a metà degli anni '50 nell'attività ricreativa degli studenti dei college nella costa est americana. Questi si divertivano infatti a lanciarsi un vassoio metallico per le torte, la "Frisbie Pie" della panetteria di William Russell Frisbie, gridando la parola "frisbie" per avvertire i passanti dell'attrezzo in volo. Pare esser da ciò che nel 1958 la Wham-O scelse di sostituire il nome del disco da "Pluto-Platter" a "Frisbee", detenendone tutt'ora la proprietà.

Negli anni a venire questo particolare disco in plastica si diffuse sempre più grazie alle sue peculiarità aerodinamiche e alla capacità di realizzare traiettorie molto differenti a seconda della tecnica di lancio utilizzata. I dischi ad oggi utilizzati variano per dimensioni, struttura, materiale (a base di plastica) e peso a seconda dell'attività praticata, ludica o sportiva che sia.

1.2 Nascita di attività ludiche e sportive con il Frisbee

Con l'evoluzione e la diffusione sempre maggiore del disco, verso la fine degli anni '60 e l'inizio degli anni '70 vi è stato un utilizzo sempre più diversificato di questo attrezzo. Passò così dall'essere un semplice oggetto per l'attività ludica, all'utilizzo in sport di gruppo o discipline singole o a coppie altamente tecniche, fino alla nascita di vere e proprie competizioni, ognuna con le sue specifiche regole e con un disco caratteristico.

1.2.1 Freestyle

Nato agli inizi degli anni '60, questo sport si caratterizza per la spettacolarità e la creatività dei gesti tecnici che vengono portati. L'obiettivo è quello di utilizzare la propria abilità e fantasia per presentare una prestazione il più originale e acrobatica possibile. Questa disciplina viene praticata sia per puro intrattenimento, che in forma competitiva e può essere svolta sia indoor che outdoor, da soli o in gruppo a seconda della categoria di appartenenza.



Fig. 2. Freestyle

Viene utilizzato un disco da 160 grammi (il più usato è lo Skystyler della Discraft) che risulta più leggero, largo e con bordi più alti rispetto ai dischi da Ultimate.

Durante le gare o le esibizioni ai Frisbee viene impressa una forte rotazione nel lancio, tramite cui poter effettuare diverse acrobazie, come mantenere il disco in equilibrio con un'unghia, effettuare acrobazie attorno al corpo, colpirlo con varie estremità o facendolo rotolare lungo braccia e schiena. Ai giocatori è data totale

libertà di espressione nei movimenti, il tutto accompagnato dalla musica che fornisce il ritmo e permette di creare una sorta di danza.

A livello competitivo la prestazione viene valutata da una giuria in cui i giudici sono altri giocatori, i quali utilizzano parametri di esecuzione, difficoltà e impressione per dare un punteggio. Solitamente i giocatori partecipano in squadre da due o tre atleti in base alla categoria a cui appartengono: Open, Mixed e Women Pairs le prime, e categoria Co-op le seconde.

1.2.2 Disc golf

Altra variante nata dal Frisbee è il Disc Golf. Questa disciplina, seppur ancora poco conosciuta in Italia, è molto praticata soprattutto in nord Europa e negli Stati Uniti, nei quali è un vero e proprio sport professionistico. Come suggerisce il nome, somiglia sotto più aspetti al golf tradizionale, a partire dai campi da gioco che possono essere i più disparati: parchi, boschi, prati o qualsivoglia genere di ambiente che fornisca degli ostacoli naturali, come alberi, aiuole o anche laghetti. È dunque uno sport praticato all'aria aperta che permette la partecipazione a persone di tutte le età e livelli di gioco.

L'obiettivo è quello di completare un percorso, solitamente di 9 o 18 buche, in distanze tra i 60 e i 150 metri, effettuando il minor numero di tiri possibili. Le buche, al di fuori delle gare, possono essere rappresentate da qualsiasi cosa (e.g. alberi,



Fig. 3. Disc Golf

canestri, pali, ecc...) e per essere completate vanno toccate dal Frisbee.

Nelle competizioni ufficiali le buche consistono in canestri dotati di catene che hanno lo scopo di bloccare il disco. La buca viene completata solo una volta

centrato il canestro. Inoltre talvolta è obbligatorio superare determinati ostacoli per completare la buca (e.g. superare un palo a sinistra, oltrepassare un laghetto, ecc...). Ogni buca ha dei limiti specificati, spesso in relazione alla conformazione del paesaggio, violati i quali si subisce una penalità di un tiro. In tal caso si riparte dal margine del percorso dov'è uscito il disco.

Il percorso inizia da una zona predefinita, detta TeePad, Da qui i giocatori lanciano seguendo l'ordine dei nomi sul segnapunti. I successivi tiri si eseguono dal punto di atterraggio del proprio disco fino a che non si termina la prima buca e così via. Dalla seconda buca in poi si segue l'ordine secondo il punteggio della buca precedente, a partire dal giocatore con il punteggio migliore.

Ogni buca ha un suo "par", cioè un numero di tiri di riferimento e ogni giocatore deve contare il numero di tiri effettuati per completare la buca in relazione a quello.

Infine similmente al golf per le mazze e le palline, anche in questo sport i giocatori sono liberi di scegliere il proprio disco ad ogni tiro in base alle distanze da effettuare o alle caratteristiche dell'attrezzo secondo l'ambiente da percorrere. I principali dischi si differenziano per: coprire le massime distanze (Distance driver); lanci lunghi di precisione (Fairway); avvicinamento (Mid-range); lancio finale per mandare il disco nel canestro (Putter).

1.2.3 Guts

Nato nella seconda metà degli anni '50 e cresciuto in popolarità fra gli anni '60 e '70, questo sport deve il suo nome (in inglese volgarmente "fegato" inteso come "avere coraggio") alle alte velocità che il disco raggiunge.

Proprio per questo ad oggi il disco utilizzato è più leggero rispetto ad altri sport con il Frisbee (140 grammi), più morbido e con i bordi smussati, e i giocatori utilizzano degli appositi guanti per attutire la presa e guadagnare prensilità.

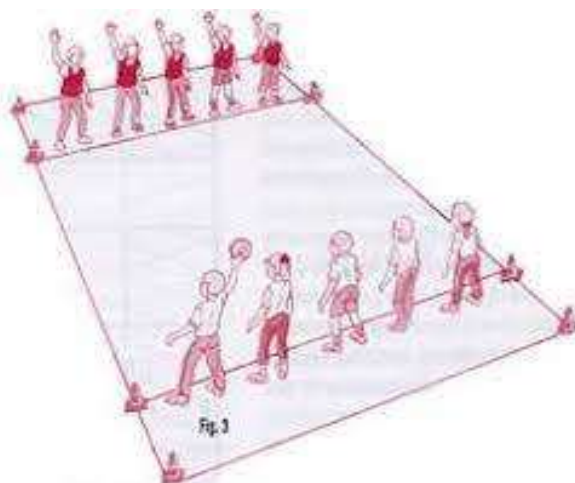


Fig. 4. Campo da gioco di Guts

Il campo ha una lunghezza di 14 metri, delimitato ai lati opposti da due linee parallele fra loro che fungono da aree, ciascuna di 15 metri di larghezza. Su queste aree si dispongono le squadre una di fronte all'altra, cinque giocatori per ognuna, occupando il maggior spazio possibile sulla linea al fine di proteggerla. L'obiettivo in questo sport varia a seconda della fase di gioco. I giocatori in attacco hanno un solo "lanciatore" con lo scopo di far passare il Frisbee oltre l'area avversaria lanciandolo dalla propria. Gli attaccanti guadagnano un punto se:

- il disco supera l'area avversaria senza aver toccato il terreno con la sua parte convessa rivolta verso l'alto;
- il disco viene toccato da un difensore ma poi cade;
- viene preso a due mani o se tocca contemporaneamente due parti del corpo (in questo caso viene chiamato "double").

I giocatori in difesa devono invece impedire il passaggio del disco e guadagnano un punto se:

- afferrano con una mano il disco bloccandone il passaggio, valido anche se tocca più parti del corpo non contemporaneamente;
- il disco tocca per terra prima raggiungere l'area o passa esternamente a questa;
- il disco passa la linea ma supera l'altezza delle braccia del difensore quando queste sono alzate.

Una volta guadagnato il punto da una delle due squadre i difensori diventano gli attaccanti e a lanciare è l'ultimo che ha afferrato il disco o l'ultimo giocatore ad averlo toccato. La partita termina quando una delle due squadre raggiunge i 20 punti con almeno due punti di scarto, in caso contrario si prosegue a oltranza fino al conseguimento di questo.

1.2.4 Overall

L'Overall, similmente all'eptathlon nell'atletica leggera, consiste nella combinazione di diverse discipline del Frisbee in cui ogni giocatore gareggia in ciascuna di esse guadagnando un punteggio a seconda del risultato ottenuto. La somma finale dei punti di tutte le discipline determina la classifica e il vincitore della competizione.

Queste si distinguono in:

-DDC (Double Disc Court)

In questa variante del Frisbee, anch'essa giocata senz'arbitro, due squadre da due giocatori si affrontano ciascuna all'interno di un proprio quadrato di 13x13 m separato da quello avversario da un rettangolo di 17x13 m. Il disco ufficiale per le competizioni è il modello "Wham-O Pro" da 110 grammi, e in questo gioco se ne utilizzano due contemporaneamente, uno per squadra a inizio partita.

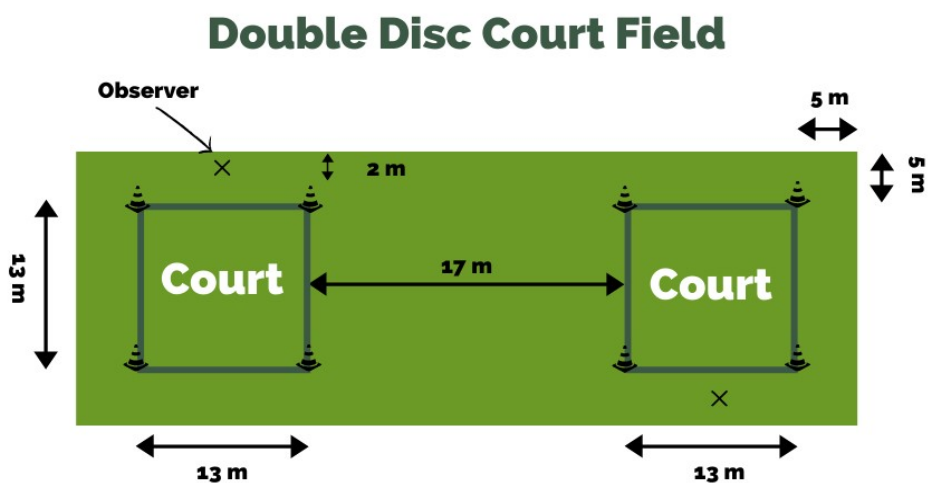


Fig. 5. Campo da gioco di Double Disc Court

I giocatori si dispongono nei rispettivi quadrati e dopo un sorteggio per decidere il primo turno d'attacco, il giocatore attaccante senza Frisbee chiama "ready, two, one, throw" ed entrambe le squadre lanciano verso il campo opposto alla parola "throw". Dopo il servizio ogni squadra tenta di afferrare il disco in volo per poi rilanciarlo. Da qui inizia uno scambio in cui ciascuna squadra ha lo scopo di segnare un punto oppure un "double", cioè due punti. Quando ciò accade termina il turno e si ripete la modalità. Non si può uscire dal campo, passare il Frisbee al compagno o muoversi con il disco in mano una volta afferrato, e una volta preso va lanciato dallo stesso punto. Una situazione statica in cui entrambe le squadre tengono un disco senza lanciare si chiama "impasse" e i giocatori in attacco hanno 4 secondi per ripartire.

Alla ripresa del turno successivo attacca la squadra che ha ottenuto l'ultimo punto e a lanciare sono i due giocatori che nel turno precedente non hanno lanciato all'inizio. Ogni 5 punti segnati si cambia campo (considerando la somma totale delle due parti) e vince la squadra che per prima arriva a 15.

Esistono diversi modi per segnare uno o più punti. Si guadagna un punto se:

- il disco atterra nel campo avversario;
- il disco viene toccato da un avversario ma poi cade ("drop");
- il disco viene lanciato dagli avversari ma esce fuori dal campo, sia direttamente che cadendo all'interno ma rotolando in seguito fuori;
- il disco cade sulla linea (in quanto considerata come esterna al campo da gioco).

Si guadagnano due punti ("double") quando:

- un avversario tocca contemporaneamente entrambi i dischi;
- si crea una situazione in cui due avversari toccano ognuno un disco simultaneamente.

Gli obiettivi sono quindi molteplici: in fase offensiva creare situazioni che costringano gli avversari a perdere il disco, o a possederne contemporaneamente due; in fase difensiva di prendere il Frisbee al volo e giocare di strategia per non ritrovarsi a toccare due dischi nello stesso momento.

Scelta del timing, abilità tecniche e precisione sono quindi fondamentali per portare a termine le azioni con successo. A livello strategico si cerca di “raddoppiare” gli avversari solitamente lanciando il proprio disco un po’ più tardi degli avversari con una curva alta verso il centro del campo per impedire che esca all’esterno, andando poi a lanciare il secondo disco dritto con forza. Vanno inoltre evitati lanci rischiosi per la fuoriuscita del disco, prediligendo voli alti e inclinazioni laterali ridotte. La gestione difensiva vede solitamente una divisione in due parti del campo di gioco, una anteriore e una posteriore per ogni membro. Il giocatore in difesa è poi responsabile delle scelte per sfuggire ai “raddoppi” avversari, rendendo così il fattore comunicativo molto importante. Una tecnica rischiosa ma efficace se ben eseguita è quella del “Tip”, in cui si colpisce da sotto il primo Frisbee in arrivo per farlo rimbalzare, dando così il tempo al compagno di ricevere e subito rilanciare il secondo disco.

-Discathlon

Questo sport consta in una competizione a tempo nel quale ogni concorrente deve effettuare un percorso predefinito, che può variare fra i 200 e i 1000 metri di distanza, nel minor tempo, numero di lanci, e corsa possibili, lanciando alternativamente due dischi e facendogli superare una serie di ostacoli (detti “mandatories” - obbligatorie) in specifiche direzioni o lati. Possono poi essere presenti specifici “test” in aggiunta, cioè ostacoli da superare con un solo lancio e che se non superati causano una penalità aggiuntiva. I giocatori possono scegliere se tentarli o meno, ma in caso di rifiuto devono comunque affrontare la penalità. Ad ogni lancio del Frisbee, il successivo va effettuato da massimo 1 metro e mezzo di distanza dal punto di atterraggio del precedente e non si può correre fino a che il disco non atterra. Una volta partito il cronometro questo si ferma al passare di uno dei due Frisbee sul traguardo.

Ogni gara può essere disputata da 4 o 5 giocatori alla volta, ed inizia al suono di “ready, two, one, throw”. Non è possibile influenzare il volo dei Frisbee altrui intenzionalmente e la precedenza di tiro va data al giocatore che per primo è pronto a lanciare.

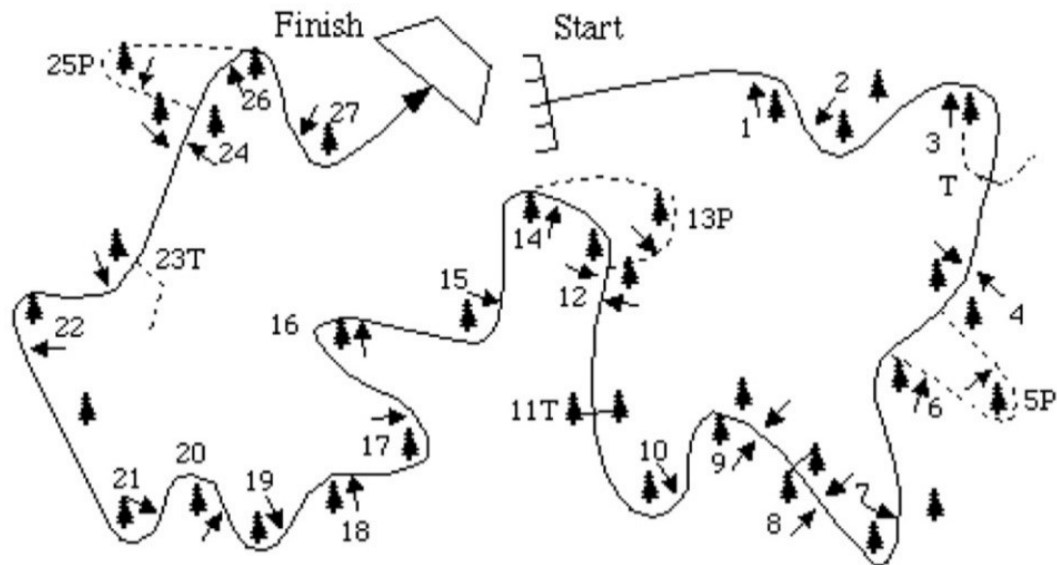


Fig. 6. Percorso di Discathlon

Ogni percorso ha dei confini, di solito naturali, e se i Frisbee li oltrepassano vanno “fuori limite” non potendo più essere utilizzati dal concorrente. Ogni giocatore può portare un terzo disco di riserva, ma qualora rimanga con uno solo non può terminare la gara.

Risulta molto simile al Disc Golf sotto certi aspetti, è infatti possibile allestire percorsi in qualunque ambiente, utilizzando ostacoli naturali di ogni tipo senza limite di numeri o fantasia (panchine, alberi, recinzioni, ecc...). La maggior parte sono ostacoli singoli da superare a destra a sinistra, ma possono esserci anche ostacoli doppi, dei limiti di altezza da non oltrepassare, o dei bersagli da centrare. In merito a questo, il traguardo è sempre un doppio ostacolo con limite di altezza.

-Field events

Nome che va ad indicare le discipline individuali tra gli sport col disco, i “Field events” possono essere disputati sotto forma di piccoli tornei o gare singole in cui

ogni concorrente mette alla prova le proprie abilità tecniche in specialità di: precisione, distanza, MTA (Maximum Time Aloft), TRC (Throw Run & Catch).

- **Precisione:** simile al tiro con l'arco ma con l'utilizzo dei Frisbee, l'obiettivo è quello di centrare un bersaglio quadrato di 1,5x1,5 m ad 1m di altezza dal suolo. Ogni giocatore deve lanciare 4 dischi da 7 posizioni diverse a distanze differenti ed ogni centro effettuato viene contato come "hit". Il record mondiale ad oggi è di 25 su 28 "hit".
- **Distanza:** lo scopo in questa prova è quello di lanciare il più lontano possibile il disco da dietro una linea. Ogni giocatore ha cinque tentativi per ottenere la miglior misura possibile, calcolata dalla linea al punto in cui il disco tocca il suolo. L'attuale primato mondiale è di 263,2 m.
- **MTA (Maximum Time Aloft):** in questa specialità ogni giocatore ha l'obiettivo di lanciare il Frisbee e farlo restare in aria più tempo possibile per poi riprenderlo con una mano. Il tempo viene calcolato dal rilascio del disco alla successiva presa, prima che tocchi terra. Ogni concorrente ha 5 tentativi di cui viene considerato solo il migliore. Per ottenere buoni risultati il disco va lanciato controvento con un certo angolo di volo ("tiro boomerang"). Al momento il record del mondo si attesta a 16,72 secondi.
- **TRC (Throw Run & Catch):** in questa disciplina ogni giocatore ha 5 tentativi per lanciare il disco, scattare e riprenderlo con una mano cercando di percorrere la maggior distanza possibile dal punto di partenza. Quest'ultima viene misurata dal punto di lancio, solitamente un cerchio apposito, e il punto di ricezione. Anche in questo caso viene considerata solo la miglior prestazione. Il record del mondo attualmente è di 94m.

1.3 Ultimate Frisbee: lo sport di squadra con il disco

1.3.1 Storia

La storia dell' "Ultimate Frisbee", nome originale successivamente modificato in "Ultimate" per motivi di copyright sul nome dell'attrezzo, nasce nel 1967 nella Columbia High School (New Jersey) grazie a Joel Silver, studente

dell'High School che prendendo ispirazione da un gioco col disco proposto l'anno prima dal collega Jared Kass dell'Amherst College (Massachusetts), insieme ai suoi amici lo rielabora codificando specifiche regole e rendendolo uno sport di squadra unico per le sue caratteristiche. Negli anni seguenti questa disciplina vede una rapida ascesa in popolarità sia in America che fuori dal continente grazie all'influenza dell'International Frisbee Association (IFA), un ramo promozionale della Wham-O dedito a far conoscere e diffondere gli sport col disco e ad organizzarne gli eventi, fra i più rilevanti: il primo Campionato Nazionale americano disputato nel 1975 (Yale, USA), il primo campionato Europeo nel 1980 (Parigi, Francia) e il primo Campionato del Mondo nel 1983 (Gothenburg, Svezia). Da questa, dopo alcuni primi tentativi fallimentari, nasce nel 1984 la prima organizzazione mondiale per lo sviluppo e il coordinamento del gioco del disco, la World Flying Disc Federation (WFDF), ad oggi ente capostipite di riferimento per tutti gli sport col Frisbee.

Il disco e le sue discipline arrivano in Italia attorno agli anni '70, in cui Milano in particolare vede la diffusione di Ultimate e Freestyle. Qualche anno dopo nasce l'Associazione Italiana Frisbee (AIF, 1977) e poco dopo la Frisbee Sport Italia (FRISI, 1979), progenitrice dell'odierna Federazione Italiana Flying Disc (FIFD). Sempre a Milano viene poi celebrata la seconda edizione dei campionati Europei di Ultimate nel 1981, anno importante anche per la nascita della European Flying Disc Federation (EFDF). In quel periodo si svolge anche il primo Campionato Italiano (Milano, 1984) e l'insegnamento dell'Ultimate in Italia trova "scuola" dapprima a Rimini e successivamente negli anni '90 a Bologna, dalle quali escono due squadre storiche e rappresentative di questo sport in Italia, il "Cotarca Rimini" e "La Fotta" del Cus Bologna.

Ad oggi l'Ultimate è uno sport riconosciuto dal Comitato Olimpico Internazionale e presente nella lista degli sport eleggibili alle Olimpiadi, con la possibile partecipazione all'edizione 2028 di Los Angeles. La WFDF presenta 106 nazioni ad essa associate e le sue discipline sono praticate in sei continenti.

1.3.2 Come si gioca

Nonostante il passare degli anni la disciplina ha preservato la maggior parte delle sue caratteristiche originali. Il disco utilizzato in questo sport sia da principianti che da agonisti in contesti competitivi è un disco da 175 grammi, il più comune è l'Ultra-Star Professional Sportdisc della Discraft. Il disco dev'essere di colore bianco e di provenienza di un marchio riconosciuto dalla WFDF.

L'Ultimate viene giocato in un campo rettangolare in erba tra due squadre da 7 giocatori l'una, ciascuna con lo scopo di effettuare delle mete in un'area avversaria. I giocatori della squadra attaccante devono eseguire dei passaggi per avanzare, ma nel farlo non possono correre con il Frisbee in mano. La squadra in difesa ha invece il compito di intercettare il disco o indurre l'attacco a sbagliare i passaggi, senza però alcun contatto fisico. Se una squadra perde il disco i ruoli di attacco e difesa vengono invertiti. Dopo ogni punto segnato si inverte il campo ed è possibile cambiare i giocatori senza limiti di numero.

Non esiste l'arbitro, ma ogni giocatore ne fa le veci, è responsabile del proprio e altrui comportamento in campo e può valutare se interrompere il gioco in caso di infrazioni. Affinché questo sia possibile l'intero gioco si basa sulla correttezza reciproca e il rispetto dei valori dello "Spirit Of The Game" in seguito descritti, caratteristiche difficilmente riscontrabili in molti altri sport di squadra in cui la ricerca del risultato è spesso causa di mancanze sotto questo aspetto.

Questo sport può essere proposto in due versioni:

- quella per principianti, dalla struttura più semplice che si adegua al livello dei giocatori, adatta anche all'ambiente scolastico e a contesti in cui lo spazio è ridotto;
- quella agonistica organizzata e regolata dalla "World Flying Disc Federation" e dalle federazioni ad essa affiliate.

Secondo il regolamento della WFDF le partite hanno una durata massima di 100 minuti (salvo eccezioni per determinate categorie o eventi), suddivise in due tempi da 45minuti e un intervallo di 8minuti. Non esiste il pareggio, e vince la squadra che per prima segna 15 punti entro questo periodo tempo. Nel caso ciò non avvenga entro lo scadere del minutaggio, una volta effettuato il punto in corso dopo i 100 minuti viene applicata la regola del CAP+1, cioè bisogna raggiungere il punteggio della squadra in vantaggio +1 (e.g. se il punteggio è 13-11, vince la squadra che per prima arriva a 14).

1.3.3 Il campo da gioco

In parte simile ai campi da calcio, il campo da Ultimate (che per la versione Outdoor è in manto erboso) è un rettangolo con due aree di meta poste alle estremità. Lungo 100x37 m, ogni area misura 18m in profondità separate dalla zona centrale lunga 64m. Non ci sono porte, ma sono presenti dei paletti o coni di demarcazione i cui collegamenti formano delle linee laterali. È poi presente una zona ulteriore dalla quale effettuare il “Brick”, ovvero da cui rimettere il Frisbee in gioco qualora il lancio iniziale finisca fuori, e consiste nei 18m posti subito avanti ad ogni area di meta.

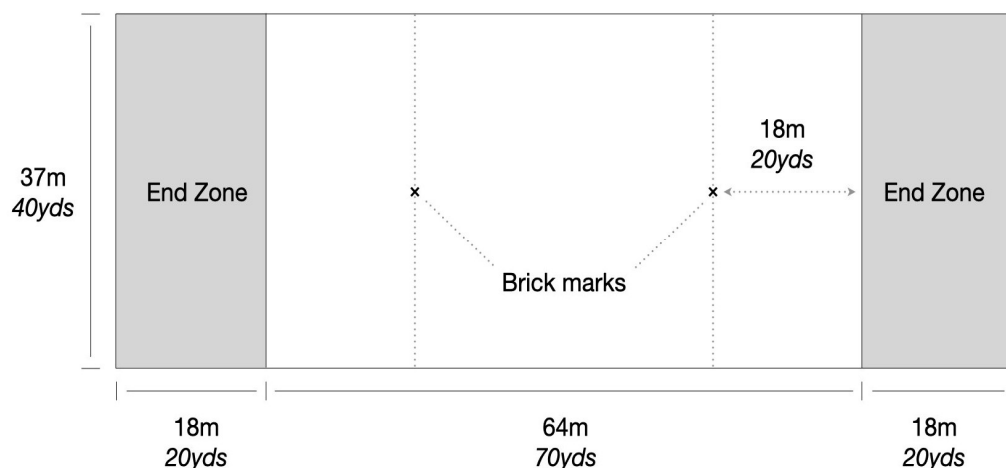


Fig. 7. Campo da gioco di Ultimate

1.3.4 Tipologie di lancio e ricezione

Le impugnature fondamentali sono tre in totale: Rovescio, Tre Dita e Rovesciato. I tipi di lanci sono invece dieci in totale, tre per ciascuna impugnatura più un lancio particolare, e si distinguono fra convenzionali (tra cui rientrano lancio Rovescio e lancio Tre dita) e non convenzionali (lancio Rovesciato e varianti annesse). I primi due in particolare, rientrando fra quelli “standard”, si prestano al contesto scolastico considerando il tempo limitato delle lezioni.

Infine le principali prese sono quattro: a panino (o a cocodrillo), a tenaglia (o a piranha), a una mano e in tuffo. Nell’insegnare la fase di ricezione è importante trasmettere l’idea di “aggressione” del disco che si realizza andandogli incontro ed evitando di aspettarlo, riducendo così la quantità di tempo in volo del disco e di conseguenza la possibilità di intercetto.

Effettuare lanci controllati e allo stesso tempo efficaci per l’intenzione che si ha (e.g. corti, medi e in particolare lunghi o pull) richiede una corretta esecuzione tecnica nella meccanica dei lanci determinata da:

- incrocio sul piede perno (nel rovescio)
- movimento del braccio
- movimento secco e deciso del polso
- rotazione del bacino

A seconda poi della tipologia, saperli realizzare da qualsiasi posizione può rivelarsi un’ulteriore arma per prevalere sull’avversario (e.g. dall’alto a livello della testa o dal basso fino a sfiorare il suolo), ancor più se riuscendo a sfruttare l’estensione del braccio per ampliare il “range” di lancio.

I principali tipi di lanci e relative impugnature sono:

Lancio Rovescio: caratteristico per la sua somiglianza al rovescio di ritorno del tennis, tenendo lo sguardo fisso sull’obiettivo, prevede un incrocio sul piede perno in mezzo-affondo o affondo (a seconda delle esigenze della situazione), una fase di caricamento e rotazione del busto con un successivo movimento del braccio a

seguire parallelamente il suolo (idealmente ad altezza bacino), per chiudere infine il gesto con una frustata secca del polso (flick) ad imprimere la rotazione. Nell'eseguire questo insieme di movimenti il braccio, la spalla e il polso devono essere allineati in direzione dell'obiettivo al momento del rilascio del disco. Velocità e stabilità dell'attrezzo sono determinate *in primis* dal movimento di polso e poi dalla forza impressa dal braccio.

Impugnatura per il Rovescio: il disco va tenuto stretto con tutte le dita sul bordo; unica eccezione è il pollice che si va a posizionare sul lato opposto a sostenerlo, senza particolari esigenze di direzione (può seguire il bordo o puntare verso il centro, a scelta). Questa impugnatura consente di generare una maggiore forza nel lancio rispetto ad altre varianti a discapito di un minor controllo dello stesso, riguadagnabile in parte con la pratica e tenendo stretto il disco, così da imprimere un giro rotatorio maggiore (spin) e di conseguenza una maggior stabilità.

Lancio Tre dita: simile al dritto di ritorno del tennis, l'obiettivo è far volare il disco stabile all'altezza del petto. Dopo una prima fase di caricamento e rotazione del busto, tenendo le spalle allineate parallelamente alla direzione di lancio con la spalla opposta indietro, effettuare un movimento di braccio tenendo il gomito sulla linea del torace. Chiudere infine il gesto con il "flick" mantenendo il polso rivolto verso l'alto per generare lo "spin" e fornire la stabilità di volo.

Impugnatura per il Tre dita: esistono due varianti di quest'impugnatura, una per principianti e una definita "di forza", quando si è presa dimestichezza con la precedente. Nel primo caso, il disco va tenuto posizionando il dito medio all'interno del bordo e l'indice che punta verso il centro a sostenerlo. Ciò garantisce un miglior controllo a discapito della forza di lancio. Nel secondo caso, indice e medio sono vicini, entrambi aderenti al bordo, riducendo il controllo sull'attrezzo ma a favore di una maggior forza in quanto il polso, potendosi piegare all'indietro, consente un "flick" più pronunciato. Lo svantaggio è dato dalla difficoltà di esecuzione, che se mal eseguita fa traballare l'attrezzo riducendo la distanza e la precisione. Esiste infine una versione ulteriore dell'impugnatura di forza nella quale indice e medio si arricciano leggermente sul

bordo con il pollice a tenere il disco fermo. Se ben eseguita dà una maggior rotazione e stabilità all'attrezzo in volo consentendo una forza di lancio comunque elevata.

Lancio Rovesciato: in questo caso il Frisbee viene lanciato con un'angolazione di circa 45° sopra la testa per poi rovesciarsi durante la fase di volo. Una buona esecuzione tecnica prevede una distensione completa del braccio e della spalla con un forte "spin" impresso dal polso a terminare il lancio. Utile al fine di raggiungere compagni in spazi limitati scavalcando gli avversari.

Impugnatura per il Rovesciato: identica al Tre dita con la differenza che il sostegno sotto al disco non è così fondamentale, ciò a motivo del lancio eseguito sotto-sopra. Al contrario il pollice funge da supporto per una buona esecuzione tecnica; va perciò tenuto ben saldo sul disco.

Le prese variano invece tra:

Presa a panino (o a cocodrillo): concepita per ricevere dischi ad elevate velocità, questa presa prevede di posizionare le braccia parallele l'una all'altra davanti al corpo possibilmente in linea con la direzione di volo, utilizzando gli avambracci per creare un'area maggiore e assorbire l'impatto. Importante è il timing della chiusura delle braccia che dev'essere contemporanea, onde evitare la perdita del disco.

Presa a tenaglia (o a piranha): ottima presa di anticipo sull'avversario ma meno precisa di quella a panino. L'esecuzione prevede di afferrare con entrambe le mani il disco agganciandolo come due tenaglie, tenendo i palmi rivolti verso il basso.

Presa a una mano: utile in tutte le situazioni in cui è richiesto allungarsi di più per raggiungere il disco o in cui l'azione non permette una presa a due mani. Fondamentale per le ricezioni molto alte, molto basse o lontane dal corpo. A seconda che l'altezza di volo del disco sia sopra o sotto al ginocchio, il pollice si posiziona sotto al Frisbee con palmo rivolto verso il basso (nel primo caso), o pollice sopra con palmo rivolto verso l'alto (nel secondo caso).

Presa in tuffo: come suggerito dal nome viene eseguito un tuffo, e si attua per evitare la caduta del disco o per anticipare l'avversario. La ricezione può avvenire sia a una mano che a due mani, quest'ultima risulta però più complessa data la difficoltà nell'attuare l'impatto con il suolo.

1.3.5 Le regole d'oro

1. Campo

Quando un giocatore con il disco in mano tocca una linea laterale con qualunque parte del corpo o nel caso in cui il disco lanciato dalla squadra attaccante finisca fuori si ha un cambio del possesso in attacco e il disco passa alla squadra avversaria. In tal caso il gioco ricomincia dal punto dell'infrazione o da dove è atterrato il Frisbee.

“In”/ “Not in” e “Out” sono i termini che indicano se la ricezione di un giocatore avviene: dentro alla meta, dentro il campo ma fuori dalla meta, o fuori dal campo.

Viene considerata “Out” qualsiasi situazione in cui chi è in possesso del disco tocca la linea laterale oppure l'area esterna al campo da gioco con una parte del corpo.

Viene considerata “In” qualsiasi situazione in cui chi è in possesso del disco si trova dentro i confini del campo.

Se il giocatore in fase di ricezione sta eseguendo un salto o un tuffo sarà il punto di atterraggio a determinare se è “in” o “Out”.

Viene considerata meta la situazione in cui chi riceve è a contatto col corpo solo e soltanto con l'area della stessa, anche se il disco risulta fuori.

Non viene considerata meta ogni situazione nella quale colui che riceve si trova al di fuori dell'area con una qualsiasi parte del corpo, a contatto con linea di meta o se atterra a cavallo di questa, anche se il disco risulta dentro.

2. Lancio di inizio - “pull”

Prima del lancio d’inizio le due squadre si dispongono sulle rispettive linee di meta da difendere. Il disco parte in mano alla difesa, la quale non appena pronta avvisa la squadra attaccante alzando il disco. Quando quest’ultima risponde alzando un braccio il gioco può iniziare e il giocatore con il disco esegue il lancio (pull) il più distante possibile dentro il campo.

Da qui, in base al “pull” effettuato le situazioni possono essere le seguenti:

- se il Frisbee atterra all’interno del campo, area centrale o di meta, si gioca dal punto dove si ferma (non dal punto dove cade inizialmente nel caso in cui rotoli);
- se il Frisbee atterra all’interno del campo ma rotola fuori, si riparte dal punto più vicino dell’area centrale;
- se il Frisbee atterra all’esterno del campo si può giocare in prossimità del punto dov’è uscito stabilendo piede perno sulla linea laterale, oppure ripartire dal “brick” (in caso di campo ridotto il brick si trova al centro della linea di meta).

La squadra in attacco può scegliere di lasciar cadere il disco o prenderlo al volo e cominciare a giocare, ma se nel tentativo di afferrarlo il disco cade, viene perso il possesso.

3. Punteggio

Lo scopo della squadra attaccante è di ottenere punti effettuando delle ricezioni all’interno dell’area di meta avversaria. Per farlo è sufficiente che il disco, prima che sia intercettato dagli avversari o che tocchi terra, venga toccato da una qualsiasi parte del corpo.

In caso di perdita del possesso i ruoli di attacco e difesa delle due squadre vengono invertiti.

Se la ricezione avviene contemporaneamente da parte di un attaccante e un difensore, il possesso spetta all’attacco.

Ad ogni meta segnata si ha una fase di gioco fermo della durata massima di 90" in cui si cambia lato del campo, utile anche per permettere alle squadre di scegliere quali strategie attuare in attacco o difesa. La squadra che ha realizzato il punto esegue poi un nuovo "pull" dall'area appena conquistata. In questo modo l'influenza del vento viene resa equa nelle gare all'esterno.

4. Marcatura

Se da una parte l'attacco ha l'obiettivo di segnare la meta senza perdere o far cadere il disco, la difesa per contro deve cercare di impedirlo entrando in possesso del disco nel rispetto di limiti specifici.

Il marcatore deve mantenersi ad una distanza minima di un disco dall'avversario e può essere l'unico a difendere sul lanciatore, con i compagni ad una distanza di almeno 3 m. E' dunque vietato il raddoppio e i difensori non possono ostacolare gli avversari né durante la corsa né durante i salti con alcun contatto fisico.

Non appena l'attaccante riceve il Frisbee, il difensore inizia un conto alla rovescia da 10 a voce alta, ovvero i secondi a disposizione del lanciatore per effettuare un passaggio.

5. Movimento del disco

Il disco può muoversi in qualsiasi direzione purché passato ad un compagno di squadra.

È vietato muoversi con il disco in mano, in questo si commette infrazione di passi ("travelling") e bisogna tornare indietro fino al punto precedente al fallo.

È possibile effettuare delle rotazioni sul posto mantenendo un piede perno (come nel basket) e, se si sta correndo in fase di ricezione, bisogna mostrare l'intenzione di fermarsi prima possibile in linea retta una volta preso.

Non è possibile passare il Frisbee direttamente nelle mani del compagno ma dev'essere lanciato (il disco deve volare).

Dal momento della ricezione il giocatore col disco (lanciatore) ha massimo 10 secondi per passare il Frisbee e il giocatore che lo marca (marcatore) conta a voce alta.

6. “Turnover”

Consiste nel cambio di possesso del disco fra le due squadre e avviene per ogni situazione in cui un passaggio non viene completato con conseguente caduta a terra, come ad esempio: un errore nella presa del ricevitore; un errore nel passaggio di un lanciatore; un passaggio intercettato dalla difesa al volo o che lo tocca facendolo cadere (dentro o fuori dal campo è indifferente in quanto il passaggio risulta incompleto); se il Frisbee atterra all'esterno del campo; allo scadere dei 10” chiamati dal marcatore.

In caso di “turnover” si riparte con il possesso avversario senza che il gioco si fermi, e dal punto in cui si è fermato il disco nell'area centrale. Se invece il Frisbee va “Out” cadendo o rotolando, si lancia in prossimità del punto con un piede perno sulla linea laterale. Stessa cosa avviene se cade o rotola nell'area di meta, ripartendo a giocare con un piede perno sul punto più vicino alla linea di questa.

7. Sostituzioni

Nell'Ultimate è possibile sostituire un numero illimitato di giocatori per volta, anche tutti e 7 contemporaneamente, purché il gioco non sia interrotto. Pertanto le sostituzioni avvengono a gioco fermo solo dopo aver effettuato una meta o in via eccezionale in caso di infortunio di un giocatore (“injury”). Quando ciò accade anche alla squadra avversaria è concessa una sostituzione.

Il numero di giocatori per squadra secondo il regolamento della WFDF dev'essere compreso fra un minimo di 14 e un massimo di 28. Se a causa di infortuni o altre motivazioni una squadra rimane con meno di 7 giocatori può continuare a giocare anche se in inferiorità numerica.

8. Contatto fisico

Il contatto fisico non è consentito in nessun caso nemmeno se involontario, pena la chiamata di un fallo se considerato tale dall'avversario. Unica eccezione si ha per lievi contatti fisici involontari (come ad esempio una presa in salto), a discrezione di chi lo subisce. È inoltre proibito il gioco di ostruzione. Non esiste la squalifica come ad esempio nel calcio con i cartellini, o nel basket per numero di falli.

9. Falli

In questa disciplina non essendoci l'arbitro ogni giocatore è responsabile delle proprie azioni in campo e qualsiasi tipo di contatto fisico volontario o involontario che sia, può essere potenzialmente un fallo se chiamato dai giocatori. Quando ciò accade, così come per gli infortuni, il gioco si ferma ("Freeze") e tutti rimangono nelle loro posizioni fino al risolversi della controversia sulla chiamata. Una volta risolta viene effettuato un "check" da parte del lanciatore o del suo difensore per riprendere il gioco: se presente solo l'attaccante viene fatto un "auto-check" chiamando 3,2,1 e toccando il suolo con il disco; se presente il difensore questo chiama: 3,2,1 e tocca il Frisbee.

Nel caso in cui un giocatore entri in contatto con l'avversario ("Foul"), oppure il disco venga strappato dalle mani del lanciatore ("Strip"), o ancora viene impedito il lancio in maniera fallosa si commette fallo e si possono verificare due situazioni: se chi ha effettuato il fallo è d'accordo ("Uncontested foul") il gioco riparte dal punto in cui è stato commesso e la conta del difensore riparte da zero; se il fallo non viene riconosciuto dal difensore ("Contested foul") riprende da un conteggio di 6 secondi.

Nel caso di un fallo subito da un attaccante in fase di ricezione le regole sono le stesse, con la differenza che nel caso il difensore non riconosca l'infrazione, il gioco deve ripartire dal passaggio precedente e da un conteggio di 6 secondi.

Esiste però la regola del vantaggio (“play on”) a favore degli attaccanti, la quale prevede che se un contatto fisico o un’azione fallosa non influisce sull’esito di un’azione, questi possono scegliere se interromperla o meno.

Infine ci sono situazioni per le quali quando si subiscono delle infrazioni il gioco non si interrompe ma il marcatore deve terminare immediatamente la violazione e ridurre la conta di un secondo. Queste si hanno in tutti i casi in cui chi difende è a meno di un disco di distanza dall’avversario, impedisce la visuale al lanciatore, avvolge l’avversario o lo raddoppia con un compagno, o se viene effettuata una conta inferiore al secondo (“fast count”).

10. Auto-arbitraggio e “Spirit of the game”

Peculiarità dell’Ultimate, così come in ogni disciplina con il Frisbee, è l’assenza dell’arbitro a qualsiasi livello di gioco, dalle amichevoli alle partite nei campionati mondiali. Ogni partecipante è responsabile del suo comportamento in campo e dev’essere in grado di auto-valutare il suo operato e quello degli avversari così da fungere lui stesso da arbitro quando necessario. In tal senso ogni giocatore in campo è un giudice di sé stesso, dei compagni e degli avversari, e per far ciò è tenuto a conoscere il regolamento in proporzione al livello di competizione a cui partecipa. A questo proposito per poter iscriversi e partecipare alle competizioni ogni giocatore deve superare un test online per ottenere una certificazione che garantisca le conoscenze delle regole e del comportamento da tenere in campo, che può essere: certificazione “Standard” (conoscenza delle regole base); certificazione “Advanced” (conoscenza avanzata delle regole). Così facendo il gioco risulta più “fluid”, corretto e con meno interruzioni.

Unica figura esterna ai giocatori che risulta come ufficiale di gara è il “game advisor”, introdotto dal 2013 nelle competizioni mondiali allo scopo di regolare i tempi nelle contestazioni fra avversari e ridurre al minimo le pause che ne conseguono, ma che non è un arbitro e non ne fa le veci.

Ogni giocatore oltre a conoscere il regolamento deve agire e giudicare le situazioni nel rispetto del “fair play” in maniera obiettiva e imparziale,

assumendosi le proprie colpe in caso di comportamenti fallosi, cercando durante le contestazioni di essere chiaro e conciso mentre spiega il suo punto di vista, utilizzando un linguaggio rispettoso e dando all'avversario la possibilità di parlare. Lo scopo delle contestazioni dev'essere quello di risolvere la disputa nel minor tempo possibile, pertanto i giocatori devono chiamarle solo in caso di infrazioni tali da influire in maniera oggettiva l'esito di un'azione. È importante infine che non si abusino del numero di chiamate, ma che siano appropriate al contesto di gioco.

L'auto-arbitraggio è strettamente legato allo "Spirit of the Game" (SOTG), che rende l'Ultimate diverso da tutti gli altri sport e che ne influenza ogni tratto. Esso va ad indicare l'impegno che ogni giocatore mette nel rispettare le regole, gli avversari come giocatori, e come persone, ricercando sempre il gioco corretto anche se a discapito del proprio risultato. Lo "SOTG" è un atteggiamento consapevole dei giocatori nel perseguire valori sportivi come onestà, lealtà e competitività, nella ricerca di un sano agonismo e desiderio di vittoria sempre nel rispetto degli avversari.

Si può quindi dire che l'Ultimate oltre ai fini competitivi abbia lo scopo di spronare a vincere nella mentalità e nel "fair play", lavorando sull'autocontrollo, sulla disciplina e sulle emozioni di ogni partecipante. Nessuna regola in questo sport prescinde da questo atteggiamento, al punto che durante le competizioni viene assegnato un premio alla squadra che meglio incarna questo insieme di valori, con valenza pari alla prima classificata. Per l'assegnazione di questo premio ogni squadra al termine di ciascuna partita riceve dagli organizzatori del torneo un foglio di valutazione sullo "Spirit Of The Game", dando un punteggio a gli avversari su 5 criteri da 0 (scarso) a 4 (eccellente) per un massimo di 20 punti sulla somma delle seguenti voci:

- Attitudine positiva (positive attitude);
- Falli e contatto fisico o (fouls and body contacts);
- Mentalità onesta nella risoluzione delle contese (fair mindedness);
- Conoscenza delle regole (knowledge of the rules);
- Comunicazione (communication).

Lo “spirito del gioco” è importante al punto che qualora una squadra non raggiunga il punteggio minimo di 10, considerato come la sufficienza, nelle successive partite debba tentare di recuperare nei criteri carenti, e se il punteggio risulta ripetutamente molto basso il comitato organizzativo può valutarne la squalifica dal torneo.



Fig. 8. Il cerchio finale nell'Ultimate

Gesto simbolico in questo gioco di squadra è poi il “cerchio finale” al termine della partita, che testimonia l’impegno di entrambi i gruppi a rispettare lo “Spirit Of The Game”. Tutti i giocatori si dispongono in cerchio intorno al disco alternandosi tra i componenti delle due squadre e i capitani a turno ringraziano tutti, facendo una breve analisi della partita e del comportamento tenuto in campo. Per finire segue un applauso e un saluto battendo il cinque a gli avversari.

1.3.6 L’unicità delle categorie e i ruoli nell’Ultimate

Fin dalla sua nascita l’Ultimate viene concepito come sport in cui maschi e femmine possono competere assieme giocando nella stessa squadra. Seppur

fisicità ed atletismo risultino importanti in questo sport, l'assenza di contatto fisico fa sì che entrambi i generi possano esprimere le proprie capacità al meglio solo attraverso una collaborazione efficace, cercando di elevare i pregi l'uno dell'altro e colmandone i difetti. Ancora una volta risulta quindi fondamentale il rispetto dello "Spirit Of The Game" che permea questa disciplina, il quale contemporaneamente ha lo scopo di valorizzare gli atleti in campo senza distinzioni di sesso, e permette di abbattere barriere su stereotipi di genere e pregiudizi altrui.



Fig. 9. CoEd/Mixed nell' Ultimate

Nell'Ultimate si parla di co-educazione, da cui deriva il nome di una delle categorie presenti (CoED), ad indicare la collaborazione in campo fra i due generi nell'affrontare e superare le situazioni di gioco che si presentano.

Le categorie presenti sono:

- Open Division: considerata per usanza come categoria maschile ma aperta sia a uomini che a donne;
- Women Division: categoria a partecipazione esclusivamente femminile;

- Mixed Division (CoED): categoria con obbligo di partecipazione sia maschile che femminile. Devono essere presenti in campo minimo 3 giocatori per sesso per ogni squadra. Il settimo giocatore viene deciso secondo la “Ratio Rule B” (Regola della “meta scelta”): dopo il lancio di una moneta, una delle due squadre designa un’area come “A” e l’altra come “B”. Durante il primo tempo ad ogni punto effettuato la squadra che riparte dall’area “A” sceglie il rapporto di genere. Nel secondo tempo lo stesso processo avverrà dall’area “B”.

A seconda dell’età le categorie sopra citate si suddividono a loro volta in:

- Under 15
- Junior: categorie Under 17, Under 20, Under 23;
- Master: uomini sopra i 33 anni, donne sopra i 30 anni;
- GranMaster: categoria Over 50.

In merito ai ruoli, nell’Ultimate ne esistono principalmente due: il “portatore” (handler) e la “punta” (cutter), presenti in campo solitamente con 3 dei primi e 4 dei secondi.

Il compito del portatore è quello di iniziare un flusso di gioco conveniente al fine di compiere una meta, o di fornire opzioni in caso di flusso interrotto dalla difesa, sbilanciandola e creando situazioni vantaggiose per le punte. Deve presentare buone qualità dal punto di vista tattico, di visione di gioco e di manualità con il disco.

La punta ha invece lo scopo di continuare il flusso iniziato dai portatori e presenta buone qualità nella lettura del volo del disco e nella presa di questo anche in situazioni di contesa in volo, con un buon posizionamento e tempismo in campo. Deve poi essere in grado di smarcarsi dagli avversari con scatti e cambi di direzione repentini, e nonostante siano di solito meno abili dei portatori nei lanci, sono fisicamente più prestanti.

1.3.7 Beach Ultimate e Ultimate Indoor

Oltre alla versione classica dell'Ultimate esistono altre due varianti portate sia in forma ludica che competitiva: il Beach Ultimate, giocato su sabbia, e l'Ultimate Indoor in ambienti al chiuso. La prima differenza sta chiaramente nel campo, con dimensioni in proporzione ridotte per entrambi, ognuna con specifiche misure e terreni caratteristici.

Nel Beach Ultimate il campo è grande 75x25 m con mete profonde 15 m, il numero di giocatori è ridotto a 5 e si applicano le regole della Beach Ultimate Lover Association (BULA), molto simili rispetto al regolamento della WFDF con poche differenze, tra cui l'applicazione della "Regola della meta scelta" nella categoria Mixed Division che prevede la presenza in campo di almeno 2 giocatori per sesso invece che 3, più un quinto.

La variante Indoor invece è ideale anche in ambito scolastico e si adatta allo spazio disponibile al chiuso, di solito utilizzando come riferimento le distanze di un campo da basket con le dovute proporzioni per le mete. Anche in questa versione il numero di giocatori è ridotto a 5 e per la versione competitiva il terreno può essere in cemento, parquet o linoleum, con dimensione di 40x20 m e mete profonde 6 m. Il regolamento è quello del classico Ultimate Outdoor con una differenza nel tempo di possesso concesso al lanciatore, ridotto da 10 a 8 secondi.

Per entrambi gli sport il disco in uso è il medesimo da 175 grammi dell'Ultimate Outdoor.

1.3.8 Le competizioni

Così come in altri sport più conosciuti, con la divulgazione dell'Ultimate la competizione in Italia è cresciuta nel tempo portando all'aumento del numero di squadre e di tesserati/e presenti, nonché all'istituzione delle più importanti tappe federali. Tra queste ci sono i Campionati Italiani (CIU, Campionato Italiano Ultimate) svolti con cadenza annuale, e la partecipazione ai Campionati Europei e Mondiali svolti in alternanza a cadenza biennale.

Per la selezione della “rappresentativa” della Nazionale, ovvero il gruppo di atleti scelti per rappresentarla nelle gare internazionali, una specifica commissione, la “Commissione Nazionali”, nomina uno staff per ogni nazione con il compito di selezionare, preparare e organizzare il percorso e i raduni degli atleti nell’anno antecedente all’evento.

Punto di riferimento importante per questa selezione è il CIU, che assieme ai raduni è un ottimo evento per valutare le qualità degli atleti.

Ogni categoria e sotto-categoria partecipa annualmente a differenti competizioni in diverse serie a seconda dell’appartenenza:

- Open: Serie A, Serie B, Serie C
- Women: Serie A, Serie B
- Mixed: Serie A, Serie B
- Under 15
- Under 17
- Under 20
- Master
- CIU BEACH: Open, Women, Mixed

Negli anni i “format” con cui vengono proposti i Campionati Italiani possono variare a seconda del numero di squadre partecipanti, ma in genere si svolgono in 3 giornate con un unico girone di “andata” di “regular season”, e altre due giornate per la disputa delle finali.

Giornate di “regular season”: nell’arco dei primi tre giorni ogni squadra deve affrontare tutte le altre una singola volta, arrivando a determinare una prima classifica secondo il numero di vittorie e sconfitte.

Disputa delle finali (“playoff” e “playout”): gli ultimi due giorni le squadre si affrontano in scontri diretti secondo il posizionamento ottenuto inizialmente (e.g. 1vs8, 2vs7, 3vs6, ecc...). I vincitori di ogni partita avanzano scontrandosi tra loro fino al “match” finale che determina la classifica e il podio. Unica eccezione si ha

per le ultime due classificate della “regular season” che devono disputare i “playout” scontrandosi con le prime due della serie inferiore. Il risultato decide l’eventuale promozione o retrocessione.

Esiste infine un “ranking mondiale” di cui anche l’Italia fa parte e nel quale attualmente si pone dodicesima. Questo è detto “World Ultimate Ranking”, e viene determinato dalla posizione finale che occupa la miglior squadra di ogni paese in ogni categoria di gioco durante gli ultimi quattro anni di eventi internazionali. Solo la prima squadra di categoria per ogni paese viene contata nel calcolo del punteggio, non eventuali altre classificate.

Capitolo 2: Il modello di prestazione nell'Ultimate

2.1 L'approccio all'agonismo e le differenze tra i livelli di performance nell'Ultimate

Nato come attività dalla forte componente ludico-sociale, l'Ultimate negli anni si è evoluto sia sotto quest'aspetto, sia sotto la componente agonistica e competitiva. Nel tempo con l'istituzione di tornei e campionati di taratura man mano più elevata questo sport ha visto nascere in tutto il mondo sempre più atleti di livello, così come "Club" e squadre nazionali in grado di competere ai vertici della disciplina.

Similmente ad altri sport dove la competizione fa da padrona, anche qui gli atleti con l'aumentare del livello di performance si riducono in numero, in una categorizzazione secondo uno schema piramidale che vede, partendo dal vertice:

- Élite: atleti di livello nazionale;
- Performance: atleti appartenenti a "Club";
- Participation: atleti principianti;
- Foundation: soggetti che approcciano la disciplina in forma ludico-sociale.



Fig. 10. Piramide dei livelli di performance nell'Ultimate

Nonostante queste differenze che vorrebbero una separazione netta di categorie, una grossa problematica si trova nella mancanza a livello internazionale di un

settore professionistico e la presenza di un insieme di realtà molto differenti, amatoriali e non, che inglobano atleti di diverso livello in un sistema comune. Ciò si traduce ad esempio nella partecipazione di giocatori d'élite, per necessità, oltre che ai propri campionati internazionali, a campionati minori con avversari dalle abilità impari. Questa mancanza fa sì non solo che chi si avvicina all'agonismo fatichi a trovare delle basi solide in caso di crescita come atleta, sia da un punto di vista economico che di approccio all'allenamento per ciò che concerne l'impegno e le tempistiche richieste, ma che atleti d'élite debbano spesso ritrovarsi a giocare in Club che non rispecchiano il livello individuale del giocatore. L'atleta medio in questo sport è poi spesso costretto a conciliare l'allenamento con il lavoro ed altri impegni, rendendo così ancor più difficile sostenere i ritmi sia sotto l'aspetto fisico che mentale dell'alto livello. Inoltre, così come per atleti professionisti in altri sport, non di meno nell'Ultimate, oltre all'allenamento tecnico e tattico risulta fondamentale la preparazione fisica per il breve e il lungo periodo, se non ancor più importante sotto l'aspetto preventivo e condizionale della forza se si considerano le sollecitazioni articolari a cui sono sottoposti gli atleti fra accelerazioni, decelerazioni, frenate improvvise, cambi di direzione repentini e lanci in tutte le loro varianti. Tutto ciò mette ancora più in risalto le difficoltà che i giocatori si trovano ad affrontare affacciandosi a livelli competitivi man mano più elevati, che richiedono sempre più tempo, impegno e sostegno sotto tutti gli aspetti della vita da atleta.

Se da una parte l'assenza di un settore professionistico non favorisce sempre una competizione equa e conseguentemente un adeguato stimolo competitivo per il miglioramento dei giocatori, a seconda delle realtà ciò non è necessariamente vero. Un criterio rilevante in tal senso è il fattore ambientale, inteso come contesto di apprendimento, il quale può influenzare fortemente la formazione di un atleta. Un giocatore, per esempio, che si allena in un contesto dalla forte tradizione agonistica, avrà un insieme di stimoli molto differenti e che lo orienteranno verso una pratica dell'attività sportiva di quella tipologia rispetto ad un altro giocatore che apprende il gioco in un contesto ludico-sociale. Tutto ciò viene ancor più enfatizzato se la pratica avviene fin da giovani, offrendo maggiori possibilità di

essere chiamati da Club di alto livello e di conseguenza maggiori possibilità di crescita personale come atleti.

Capostipite della tradizione è sicuramente il Nord America, che oltre ad avere un'ampia diffusione amatoriale di questo sport in tutto il territorio presenta numerosi Club di alto livello in molte città che selezionano atleti da High School e Università. L'Ultimate si è però diffuso molto anche in Sud America (Colombia principalmente); in molte città d'Europa tra cui Rimini e Bologna quelle italiane; in Asia nelle Filippine e in Giappone; in Australia nelle grandi città.

Le differenze tra i livelli di performance degli atleti sono quindi dettate da un insieme di fattori che vanno oltre ai tipici criteri di valutazione come capacità tecniche, tattiche e fisiche, poiché il contesto ambientale di apprendimento, il tempo dedicato alla disciplina e gli impegni al di fuori dal campo possono variare molto da soggetto a soggetto portando nel tempo a risultati molto diversi. Va precisato che queste considerazioni valgono solo per l'Ultimate tradizionale giocato in Italia, a livello Europeo e nel mondo, ma non per le leghe professionistiche americane MLU (Major League Ultimate) e AUDL (American Ultimate Disc League) dove la cultura dello SOTG e dell'auto-arbitraggio non è presente e in cui è invece inserito un sistema completo di arbitraggio, con regolamenti e tempistiche differenti votati ad intrattenere un pubblico sia dal vivo che sotto forma di show sportivo trasmesso in tv.

2.2 Affinità con altri sport di squadra e fattori della prestazione sportiva

L'Ultimate è un gioco sportivo di situazione che pur mantenendo una sua originalità, presenta tratti comuni ad altri sport di squadra sia da un punto di vista di impegno fisico, che per alcune caratteristiche legate a dimensioni del campo, tempi di gioco e alcuni aspetti del regolamento.

Una prima nota da evidenziare riguarda la necessità di sviluppare capacità fisiche fondamentali a scopo prestativo comuni nella maggior parte degli sport di squadra (in particolare il rugby, il football americano e il calcio), tra cui:

- la potenza aerobica (Halouani et al., 2014, Harrison et al., 2015), utile sia per mantenere velocità di corsa sub-massimali evitando eccessivi accumuli di lattato, sia per consentire un miglior recupero a gioco fermo grazie ad una buona efficienza cardiorespiratoria e uno smaltimento più rapido dell'accumulo del lattato;
- la forza esplosiva (McGuigan et al., 2012), fondamentale per tutte le fasi di accelerazione, i salti, i tuffi e gesti tecnici del lancio;
- la resistenza agli sprint, o repeated-sprint ability (Spencer et al., 2005), che ha lo scopo di ridurre il calo di prestazione della velocità di corsa negli sprint successivi a quello iniziale;
- l'agility, o capacità di cambiare rapidamente direzione in risposta ad uno stimolo (Paul et al., 2016), utile in fase di smarcamento (attacco) o marcatura (difesa).

Gli aspetti maggiormente in comune si ritrovano nel calcio, che da una parte presenta somiglianze nei tempi di gioco (100 minuti dell'Ultimate contro i 90 minuti del calcio), nella superficie del terreno e nel rapporto tra area del campo e numero di atleti (265 vs. 350 m² /atleta), ma che dall'altra a motivo di un numero di sostituzioni e tempi di recupero molto diversi, incide sull'intensità del gioco di uno e dell'altro sport in maniera differente con il passare dei minuti.

Altra caratteristica comune evidenziata da alcuni studi (Yu, 2014; Di Michele e Ometto, 2016) sono i valori di velocità media dei giocatori in campo nell'Ultimate durante le fasi di gioco effettivo rispetto a giocatori élite nel calcio, che in quest'ultimo caso a seconda dei ruoli variano attestandosi intorno a 95 m/min (per i difensori centrali) e 125-130 m/min (per gli esterni), con parametri molto simili nello sport del Frisbee in cui la differenza si vede principalmente dal livello di performance (élite, non élite) oltre che dai ruoli. Nel caso del calcio però, i valori di velocità media sono calcolati sull'intera partita, pause incluse, ovvero 90 minuti più intervallo, e non sulle sole fasi effettive di gioco.

In merito alle sostituzioni questo sport somiglia di più al Football Americano rispetto al calcio dove i cambi sono limitati a 3. Grazie al numero illimitato di cambi disponibili infatti nel gioco del Frisbee, dove i giocatori possono arrivare

fino ad una rosa di 28 per squadra, ad ogni punto effettuato ogni componente della squadra in campo può potenzialmente uscire e riposare per diversi minuti con una media di cambi di 1 ogni 4 mete, seppur di fatto il numero di atleti utilizzati in campo a scopo strategico sia minore rispetto al totale e le rotazioni avvengano con frequenze differenti a seconda delle qualità dei giocatori. In questo modo avendo un maggior recupero rispetto al calcio gli atleti possono sostenere ritmi e intensità di sforzo maggiori al loro rientro, ed è anche una delle motivazioni che spiega il perché si possano giocare fino a 4 partite di Ultimate al giorno, considerando in aggiunta che fra un cambio di possesso e l'altro possono passare fino a 90 secondi ulteriori e che ad ogni "half-time" possono essere chiamati fino a due "time-out" della durata di due minuti.

2.2.1 Carico interno

Lo sport dell'Ultimate secondo le conoscenze empiriche risulta essere molto impegnativo sotto l'aspetto dello sforzo fisico, e con l'aumentare del livello di performance ciò aumenta proporzionalmente, con la conseguente necessità di avere alla base un'adeguata preparazione fisica sia per il conseguimento della miglior prestazione possibile che per la prevenzione degli infortuni.

Per determinare il modello di prestazione in questa disciplina è necessario osservare misurazioni che vanno a quantificare il carico di lavoro della stessa, sia in competizione che in allenamento sotto due aspetti: il carico interno, come ad esempio la misurazione di grandezze fisiologiche in diverse azioni di gioco (e.g. frequenza cardiaca e acido lattico); il carico esterno, misurando grandezze fisiche (e.g. distanza totale percorsa, tempo totale in fase di gioco effettivo, velocità, parametri di tempo, ecc...).

Per ciò che riguarda il carico interno alcuni studi (Krustrup & Mohr, 2015, su giocatori maschi di livello universitario; Zimlich et al., 2016, su giocatori maschi di livello élite) hanno analizzato la frequenza cardiaca su atleti di diversi livelli e categorie ricavandone una media calcolata sugli interi tempi di gioco delle partite osservate, con risultati analoghi. Il limite è stato però quello di considerare nel calcolo sia la fase di gioco attiva che passiva, andando così ad includere le

interruzioni di gioco dovute al cambio di possesso a seguito delle mete o ad altre situazioni in cui l'intensità è minore rispetto alle sole fasi di gioco attivo, e che di conseguenza inficia sul valore della frequenza cardiaca media di queste ultime.

Un altro studio, che però tiene conto unicamente delle fasi attive del gioco, è quello portato da Yu (2014) su dodici giocatori in una partita di 90 minuti di una squadra Mixed. Durante le fasi di gioco effettivo la frequenza cardiaca è risultata essere per il 29,1% del tempo compresa tra l'80 e il 90% della frequenza cardiaca massima (FCmax), per il 46,29% del tempo superiore al 90% della FCmax, e per il 23,79% del tempo superiore al 95% della FCmax, tutti valori superiori rispetto a quelli registrati nei precedenti studi. È stato inoltre registrato il tempo in cui ogni giocatore è rimasto in campo, risultando in media di 12.74 minuti, cioè il 17% del tempo complessivo della partita. Nonostante in questo studio non venga riportata la FC media dei giocatori è possibile ricavarne una stima partendo dai valori ottenuti per fasce di intensità, con un valore di 86.4%, che risulta compreso nell'intervallo di valori di FC media registrati nelle partite di calcio (83-87%, Alexander et al., 2012).

Sempre nello studio di Yu (2014) è stata poi ricavata la concentrazione di acido lattico, risultando essere compresa mediamente fra 7 e 14 mmol/l a dimostrazione dell'elevato impegno richiesto in questo sport sotto il profilo del meccanismo anaerobico lattacido. La concentrazione di lattato ematico fornisce un ulteriore parametro di carico interno dando informazioni sul grado di attivazione di questo meccanismo.

Come in altri sport di squadra situazionali, anche nell'Ultimate questo parametro a seconda dell'andamento del gioco e dal verificarsi di azioni più o meno intense può variare molto, ma in media si sono registrati valori superiori al livello di soglia anaerobica fissato a 4 mmol/l, e pari se non superiori ad alcuni degli sport più praticati, come ad esempio la pallacanestro con valori compresi tra 5 e 6 mmol/l (Abdelkrim et al., 2010), e il calcio con valori tra 4 e 10 mmol/l (Bangsbo et al., 2007).

2.2.2 Carico Esterno

Per quanto concerne il carico esterno vari studi hanno analizzato le grandezze fisiche sopra citate (distanze, velocità, accelerazioni, ecc...) attraverso l'ausilio di particolari dispositivi GPS indossati mediante una pettorina, consentendo così di ottenere in maniera precisa e accurata tali parametri.

Nello studio sopra citato di Krstrup & Mohr (2015) viene analizzata una partita simulata di 55 minuti suddivisa in due tempi da 28 e 27 minuti con un intervallo di 8 minuti nel mezzo in giocatori maschi di livello universitario. Da questa sono stati ottenuti parametri quali: la distanza totale percorsa da ogni giocatore, pari in media a 4,7 km, con 0,84 km (17,9%) percorsi ad alta intensità (>14 km/h) e 0,21 km (4,5%) percorsi a velocità di sprint (> 22 km/h); il tempo totale di gioco, escludendo il tempo delle pause dovute ai "turnover" e all'intervallo, pari in media a 26,4 minuti per giocatore. La velocità media non può essere calcolata in quanto non è stata considerata la distanza percorsa in ciascuna meta effettivamente giocata.

Parametri in parte comparabili vengono evidenziati dagli studi di Yu (2014) e Di Michele e Ometto (2016). Nel primo caso il campione preso in analisi riguarda giocatori unicamente maschi di una categoria Mixed non élite, da cui risulta una distanza totale delle fasi di gioco effettivo pari in media a 1347.3 m, una durata totale di gioco effettivo in media di 13.58 minuti, e una velocità media di 99 m/min. Proprio su quest'ultimo parametro emerge l'analogia con il secondo studio, il quale analizza la velocità media distinguendo fra ruoli di "portatori" (handler) e "punte" (cutter) di una categoria Open di giocatori élite, con risultati superiori pari a 128 m/min per i primi e 147 m/min per secondi. Questa differenza è probabilmente dovuta da una parte al diverso livello dei giocatori analizzati nei due studi (élite e non élite), dall'altra al diverso impegno fisico richiesto nelle due categorie (Open e Mixed).

Sempre dallo studio portato da Di Michele e Ometto (2016) emerge poi, oltre a quanto osservato in precedenza, una differenza notevole fra le distanze percorse e il numero di scatti effettuati (e conseguentemente della performance) nelle fasi in attacco rispetto a quelle in difesa. Nell'analisi viene presa in considerazione una

giornata tipo del campionato italiano maschile in cui si giocano 3 partite al giorno, con un totale di 40/41 mete per i portatori (con 13/14 mete di media a partita) e 34/35 mete per le punte (con 11/12 mete di media a partita) percorrendo nelle sole mete in attacco circa 4800 metri totali ad intensità medio-alta effettuando fra i 140 e 150 scatti, contro i 6500/7000 metri complessivi ad alta intensità nelle fasi difensive compiendo fra 180 e 190 scatti.

Stessi parametri si sono analizzati nel settore femminile: 7 mete in media per partita con valori di circa 2000 metri di distanza totale percorsa in fase offensiva e circa 95 scatti, contro quasi 6000 i metri in fase difensiva nel totale delle partite e 180-230 scatti. Ciò che si evince è quindi che sia a seconda del ruolo che della fase del gioco le performance differiscono notevolmente, con la necessità di ricercare in allenamento stimoli consoni sotto l'aspetto della preparazione fisica adatti a soddisfare le esigenze prestantive specifiche di ogni giocatore in base al suo impiego in campo.

2.2.3 Carico esterno: parametri di tempo

Grazie alla peculiarità nell'Ultimate internazionale che consente l'eventuale cambio dell'intera squadra in campo ad ogni punto effettuato, ogni team ha la possibilità di schierare differenti formazioni a seconda che giochi in attacco o difesa facendo nel frattempo recuperare i giocatori appena usciti. Nell'ottica dello studio del modello di prestazione risulta perciò fondamentale capire qual è la media di tempo impiegato per effettuare una meta, e altresì capire quali sono i tempi che intercorrono nella pausa tra una meta e l'altra.

2.2.3.1 Durata delle mete e tempi di gioco attivo e passivo

In tal senso nell'elaborato portato da Davide Morri (A. A. 2018-2019) viene analizzata la durata dei punti nell'Ultimate maschile di alto livello prendendo in esame un intero campionato mondiale (World Ultimate Club Championship 2018, categoria Open) con 171 partite complessive e 3209 punti totali presi da un

campione di 40 squadre diverse in cui è stata giocata almeno una partita da ciascuna. Nello specifico è stata analizzata la durata complessiva dei punti e la proporzione di tempo di gioco attivo e passivo all'interno dei punti stessi.

Dai dati raccolti i parametri di tempo sono risultati di 100 secondi circa per la durata media dei punti, e 12.74 minuti a partita per la durata media di gioco effettivo di ciascun giocatore, con valori del 60-65% della durata media delle mete come effettiva fase di gioco attivo, corrispondente a 60-65 secondi. In merito invece alla velocità media dei giocatori per la durata di un intero punto (incluse le pause) i valori si attestano intorno a 130 - 150 metri/min (Di Michele e Ometto, 2016) e una media di circa 8 punti a partita per atleta.

Nonostante questi dati dallo studio emerge però un valore di durata media dei punti che si discosta parecchio dai valori di mediana (pari a 75 secondi) e di moda (pari a 40 secondi), rendendo così il valore di media poco rappresentativo come “punto tipico” delle situazioni di gioco nell'Ultimate di alto livello, poiché influenzato da mete dalla durata particolarmente lunga, soprattutto con l'avanzare dei minuti e il sopraggiungere della fatica verso il finale di partita quando si commettono più infrazioni e si verificano più turnover. Mete dalla durata molto lunga (diversi minuti) rappresentano perciò un'eccezione in questo gioco di squadra.

Sempre dal medesimo studio (Davide Morri, A. A. 2018-2019) si sono poi riscontrate all'interno di un “punto tipico” della durata media di 1 minuto circa, la presenza di due fasi ad alta intensità (circa 20 secondi di durata ciascuna), intervallate da una fase di recupero a bassa intensità (circa 15 secondi).

Nell'ottica della preparazione fisica allo scopo di impostare correttamente le sedute di allenamento e in particolare per lavori di “endurance” e “repeated sprint ability” si può quindi ritenere più utile utilizzare i valori di mediana (75 secondi) e moda (40 secondi) come riferimenti di “punto tipico”, per ricercare in allenamento sforzi fisici similari a quelli che si presentano maggiormente in gara in termini di durata dei carichi e dei recuperi.

2.2.3.2 Durata dei recuperi

Altro fattore da considerare nel modello prestativo è la durata dei recuperi tra una meta e l'altra, che si attesta mediamente intorno a 80 secondi per giocatori che giocano due mete consecutive, fino anche a diversi minuti per atleti che non entrano in campo per due punti consecutivi o più. La fatica e il rapporto tra carico e recupero vengono fortemente influenzati dal numero di punti giocati da un atleta e diventa perciò fondamentale ponderare le sostituzioni da parte dell'allenatore e dello staff durante un torneo o una competizione affinché non sopraggiunga un eccessivo grado di affaticamento, in particolare per i migliori giocatori della rosa. La percezione del livello di recupero dei giocatori, come mostrato da Feister et al., (2018), si è infatti visto diminuire di molto con il passare delle giornate di un torneo di Ultimate.

Il modello di prestazione deve poi tenere conto delle marcate differenze presenti fra Ultimate di medio-basso livello e Ultimate di alto livello. Dal punto di vista di coinvolgimento dei meccanismi energetici è presente una differenza dovuta al numero di giocatori delle squadre a seconda del livello di categoria.

Nell'Ultimate di basso livello il numero totale delle rose è spesso inferiore costringendo così gli atleti a giocare più punti, e senza sostituzioni fra una meta e l'altra con frequenza superiore, costringendoli a recuperare meno ed avere un maggior calo di prestazione tecnica e condizionale rispetto a giocatori élite. Se in tal senso questi ultimi sono avvantaggiati a motivo delle rose ampie, ciò non toglie che un errata scelta nel dosaggio dei tempi di recupero da parte di staff e allenatore porterà alle medesime conseguenze.

A seconda delle competizioni da disputare ogni squadra può essere impegnata per diversi giorni giocando anche più partite al giorno, rendendo quindi non solo le sostituzioni l'unico fattore di cui tenere conto, ma anche la gestione dei tempi di riscaldamento e di gioco, anche in relazione a gli avversari e alla fase del torneo.

Alcuni esempi di torneo di alto livello utili da analizzare allo scopo di impostare una corretta preparazione fisica sono le competizioni internazionali del World Ultimate Club Championship o il campionato mondiale Under 24. In questi tornei

ogni squadra compete per 6 giorni giocando in media due partite al giorno nei primi 4 giorni e una sola negli ultimi due, per un totale da 9 a 11 partite in base alla classifica. Tenendo conto che ogni partita ha una durata di 100minuti (salvo minutaggio aggiuntivo previsto dal regolamento in base al punteggio) e che il riscaldamento pre-partita può durare da un'ora a un'ora e mezza, considerando mediamente la disputa di due partite al giorno ogni giocatore dev'essere potenzialmente in grado di sostenere uno sforzo per la durata compresa tra 120 e 180 minuti di riscaldamento e oltre 200 minuti di partita, con circa 6 ore di attività complessiva ogni giorno.

Capitolo 3: Avviamento dell'Ultimate in età evolutiva ed esempi di progressione didattica

3.1 Valutazione del contesto didattico e programmazione dell'insegnamento

L'Ultimate Frisbee, nonostante con l'avanzare degli anni stia passando man mano da una connotazione più ludica e goliardica ad una competitiva ed agonistica, risulta ancora poco diffuso e conosciuto sia come sport che come disciplina di insegnamento nelle scuole, spesso visto come gioco del tempo libero o mera attività di intrattenimento a motivo della particolarità dell'attrezzo così differente dal tipico "oggetto del desiderio", il pallone. Valorizzare questa disciplina ricavando dello spazio nel contesto didattico permetterebbe non solo di trasmettere i valori educativi che lo sport insegna, ma di fornire uno strumento stimolante a tutti i componenti delle classi per sperimentare gesti motori inconsueti e mettersi alla prova partendo da un livello di apprendimento di questo gioco quasi sempre uniforme, poiché difficilmente si trovano soggetti che abbiano affrontato in precedenza i fondamentali di lancio, e svolto la disciplina o anche solo i gesti in maniera tecnica. Per questi stessi motivi, nell'insegnamento dell'Ultimate si presentano meno facilmente "barriere" legate all'imbarazzo del "non saper fare" o non riuscire a svolgere un compito, e barriere relative al sesso ed alle differenze di capacità fisiche vengono eliminate in particolare nelle prime fasi di apprendimento. Con i giusti adattamenti è possibile proporre quest'attività a differenti fasce di età, ma nel farlo si deve tenere conto di più fattori.

Come detto in precedenza, il Frisbee, inteso come attrezzo, viene visto dai ragazzi diversamente rispetto al classico pallone, e allo stesso modo diverso è l'approccio mentale di questi all'Ultimate rispetto agli sport praticati a scuola abitualmente. Il disco al contrario della palla non rotola e non rimbalza, ma vola, rendendo più difficile prevedere il punto di atterraggio e di conseguenza anche la presa che già di per sé può risultare complessa nelle fasi iniziali di apprendimento. Una volta appresa la tecnica di lancio, può percorrere traiettorie e parabole variegata e spettacolari agli occhi dei meno esperti, a sottolineare

l'unicità di questo attrezzo che, seppur conosciuto da molti come oggetto comune, non è altrettanto conosciuto per ciò che può offrire in termini di capacità sviluppabili dal soggetto. Nell'utilizzarlo va poi considerato che senza le dovute attenzioni, può far male qualora colpisca qualcuno, dato il suo peso e la velocità che può raggiungere una volta lanciato, problema ovviabile impiegando eventualmente dischi dal peso e volume ridotti per le prime fasce d'età. Un ulteriore vantaggio legato alle dimensioni è poi lo spazio ridotto che occupa che lo rende un oggetto facilmente trasportabile.

In merito allo sport di squadra con il disco, una prima distinzione da quelli maggiormente proposti in ambito scolastico riguarda la mancanza della possibilità di praticarlo in assenza di compagni di gioco, dovendo esserci necessariamente almeno due giocatori per poter svolgere una qualsiasi attività ad esso correlata. Ciò impedisce anche la pratica a casa (cosa possibile per altri sport) e in tal senso costituisce un limite per il miglioramento di gesti specifici e abilità motorie con il disco, salvo per soggetti in grado di riunirsi assieme per svolgerne la pratica. A differenza poi di altre discipline sportive in cui talvolta giocatori molto capaci possono riuscire ad influenzare da soli l'andamento della partita grazie alle proprie abilità, in questo caso il vincolo dato dall'impossibilità di muoversi con il disco in mano, sommato alla modalità richiesta per effettuare un punto (cioè ricevere il Frisbee all'interno della meta avversaria) obbliga ed insegna ai giocatori a lasciar da parte l'individualismo a favore del gioco di squadra.

Affinché l'insegnamento dell'Ultimate a scuola possa risultare efficace è necessario verificare che siano rispettati alcuni requisiti per affrontare le lezioni, come la presenza di spazi adeguati, di orari consoni e la presenza di un tecnico di questo sport in affiancamento all'insegnante di educazione fisica per l'orario curricolare ed eventualmente extracurricolare, oltre alla disponibilità economica di scuole, comune, genitori e associazione sportiva nel remunerare gli istruttori (Pagagnin M., A. A. 2014-2015).

Lo spazio più adatto a quest'attività e più presente nelle scuole è una palestra (indoor), sufficiente a consentire il movimento di una classe intera e a permettere il lancio del disco fra più compagni, idealmente delle dimensioni almeno di un

campo da pallacanestro (supponendo di avere mediamente classi con una ventina di alunni o in proporzione più grande con l'aumentare del numero dei ragazzi). Una valida alternativa, qualora disponibile, può essere anche un campo all'aperto in manto erboso, condizioni meteorologiche e temperatura permettendo. A livello di orari è preferibile svolgere due ore a settimana consecutive di attività piuttosto che due ore separatamente, *in primis* per ottimizzare i tempi legati al cambio dei ragazzi in spogliatoio, e poi affinché la lezione effettiva non abbia una durata eccessivamente ridotta. Infine la presenza di un tecnico di Ultimate, oltre a consentire una presentazione completa dello sport alle classi, affiancando il docente ed aiutandolo nelle lezioni per una miglior gestione dei ragazzi, può essere un modo per promuovere l'Ultimate nella scuola non solo nel breve e medio termine ma anche con eventuali progetti nel lungo periodo come, ad esempio, con l'istituzione di un gruppo sportivo pomeridiano nel contesto scolastico, la partecipazione a tornei scolastici, o al passaggio nel tempo da una rappresentativa scolastica ad una vera e propria squadra con allenamenti a cadenza settimanale regolare e partecipazione a tornei proporzionali al livello della stessa.



Fig. 11. Torneo scolastico di Ultimate organizzato dal Cus Bologna. [Galleria Unibo Magazine – Università di Bologna]

Questi progetti di avviamento nelle scuole vengono maggiormente promossi dalle società di Bologna e Rimini, le quali negli anni hanno portato sempre più ragazzi a tesserarsi, svolgendo l'attività a partire dal semplice contesto scolastico.

Il numero ideale di lezioni al fine di arrivare a conoscere in linea generale il regolamento e poter mettersi alla prova attraverso il gioco può variare da un minimo di due a massimo quattro incontri, a prescindere dall'età dei ragazzi, in base al livello di coinvolgimento delle classi e alla loro motivazione nello svolgere l'attività. Il tecnico, da parte sua, deve possedere le competenze atte a trasmettere efficacemente il contenuto delle lezioni a seconda della fascia di età e del gruppo che ha davanti, sia sotto l'aspetto della comunicazione con i ragazzi, sia nell'adattare mezzi e metodi ad eventuali esigenze specifiche dei soggetti.

Nel presentare questo sport, soprattutto per fasce d'età più grandi, si deve innanzitutto tenere conto della visione e dell'immaginario che gli alunni hanno normalmente di chi la pratica (non cioè come atleti, ma come giocatori per il solo scopo ludico), ed è quindi importante eliminare in partenza la concezione limitata a quella sfera, presentando un modello nella figura del tecnico che trasmetta l'idea dello "sportivo doc".

Esso deve risultare professionale nei modi e nei termini utilizzati, vestendo possibilmente l'abbigliamento della squadra o società che rappresenta, presentando dapprima le regole generali dell'Ultimate e in seguito le varianti di lanci, non limitandosi ad insegnare unicamente il tipico "rovescio", e mostrando anche gesti tecnici particolarmente complessi così da far comprendere le possibilità e il livello tecnico che questa disciplina può offrire oltre ai classici stereotipi conosciuti.

Nonostante quanto appena detto un aspetto dal quale non può prescindere nessuna fascia d'età è il divertimento, il quale deve essere ancor più presente nell'insegnamento nelle classi di ragazzi più piccoli, e che sta alla base di questa disciplina e dei valori che porta avanti.

Altro strumento utile allo scopo di dare ai ragazzi un'idea complessiva di gioco, delle tecniche e dei suoi ritmi può essere l'ausilio di audiovisivi durante le lezioni,

all'inizio, a metà o alla fine del progetto, al fine di mostrare partite di medio alto livello di Ultimate.

Nell'elaborato "Le valenze educative dell'Ultimate Frisbee" (Davide M., A.A. 2007-2008), vengono presentati tre casi distinti in cui impiegarli a seconda del tipo di classe e ragazzi con cui ci si confronta, e al comportamento da loro tenuto durante la presentazione e lo svolgersi delle lezioni.

- 1) Il primo gruppo tratta una classe con bassa capacità di concentrazione (classe turbolenta). In questo caso, data la soglia di attenzione molto bassa, si può mostrare il video già dalle prime lezioni o addirittura utilizzandolo al posto della presentazione verbale allo scopo di mostrare ai ragazzi la "componente divertimento" raggiungibile man mano ponendo attenzione a tutte le lezioni, fornendo così uno stimolo immediato ad impegnarsi nell'attività.
- 2) Il secondo gruppo riguarda invece una classe con buone capacità attentive ma poca voglia di applicarsi (classe pigra). Le lezioni vengono seguite con interesse e partecipazione ma è probabile si verifichi un calo di concentrazione con il procedere dell'attività, motivo per cui inserire il filmato a metà del ciclo di lezioni può risultare un buono stimolo per spronarli a mantenere l'impegno iniziale.
- 3) L'ultimo gruppo tratta infine una classe i cui gli alunni presentano buone capacità di concentrazione e una buona base fisica di partenza, con voglia di fare e di imparare e un ampio margine di miglioramento (classe ideale). Date le qualità del gruppo è possibile introdurre concetti più avanzati di gioco e l'utilizzo dell'audiovisivo non fa che spronare i ragazzi a sperimentare ed apprendere sempre più. Può essere inserito alla fine del ciclo come "collante" per proseguire eventualmente l'attività nelle seguenti ore di educazione fisica con il professore, anche una volta terminato l'orario con l'istruttore di Ultimate.

3.2 Obiettivi didattici in differenti contesti scolastici

L'insegnamento dell'Ultimate Frisbee a scuola, così come detto in precedenza, si deve contestualizzare in relazione all'età dei ragazzi coinvolti nel progetto. Lo stesso vale per gli obiettivi prefissati in itinere, che a seconda si tratti di scuola primaria o secondaria di primo o secondo grado, presenteranno di caso in caso aspetti in parte comuni e in parte specifici per l'età. Nel paragrafo seguente saranno dapprima descritti alcuni obiettivi specifici per la scuola primaria per poi trattare gli obiettivi generali ricercabili per tutte le fasce di età.

3.2.1 Obiettivi per la scuola primaria

Fino a qualche anno fa l'assenza di veri e propri programmi per bambini della scuola primaria non ha reso possibile la stesura e la proposta di un progetto didattico inerente l'Ultimate nel contesto italiano. Nel 2017 è stato però creato da Trombetti E. e Laffi A., in collaborazione con Morri D. (responsabile tecnico della Federazione Italiana Flying Disc), un Manuale Didattico di Ultimate Frisbee basato su un modello di Giosport dal quale si possono evincere alcuni obiettivi da ricercare per la suddetta fascia d'età.

Tramite il Giosport e in generale nella proposta di un progetto per la scuola primaria gli obiettivi educativi non devono concernere unicamente gli aspetti inerenti all'apprendimento dello sport, ma:

- andare a ricercare, tramite il divertimento nel gioco, la totalità dei tratti riguardanti la personalità del bambino;
- far sì che i bambini si applichino su aspetti accomunabili con le Life Skill mediante la trasmissione dei valori portati dall'Ultimate attraverso l'attività in chiave ludica, andando a lavorare su: relazioni efficaci, comunicazione efficace, gestione delle emozioni, gestione dello stress, empatia, consapevolezza di sé, saper prendere decisioni e risolvere problemi (abilità approvate dall'OMS che le riconosce come Competenze nella Vita nel documento WHO/MNH/PSF/93.7 A.Rev2 contenuto nel "Programme on Mental Health - World Health Organization - Geneva 1997");

- insegnare attraverso i valori dello Spirit Of The Game a non infrangere volontariamente il regolamento e non escludere eventuali soggetti non rispettosi dello stesso, invitandoli ad una discussione oggettiva al fine di evitare incomprensioni.
- insegnare ai bambini a mantenere un atteggiamento quanto più corretto possibile anche in momenti di tensione agonistica elevata;
- insegnare attraverso il meccanismo dell'autoarbitraggio l'importanza della comunicazione verbale "alzando la voce" per effettuare chiamate in caso di violazione da parte dell'avversario (Trombetti E., A. A. 2017-2018).

3.2.2 Obiettivi Generali

I seguenti obiettivi sono invece ricercabili sia in un contesto di scuola primaria che secondaria di primo e secondo grado, fino eventualmente ad un contesto universitario:

- 1) Acquisizione delle tecniche di base e delle regole che permettano la pratica sportiva dell'Ultimate Frisbee.
- 2) Rendere possibile un'interazione tra ragazzi e ragazze che giocano contemporaneamente nella medesima squadra eliminando il divario tecnico (totalmente) e fisico (parzialmente), in quanto i ragazzi si troveranno a utilizzare un attrezzo non di uso comune, e quindi a dover fronteggiare un percorso che li porterà gradualmente a migliorare, grazie ai compagni e all'allenamento durante l'anno.
- 3) I ragazzi si troveranno a doversi gestire da soli, dal punto di vista del gioco, risolvendo in maniera costruttiva le divergenze createsi durante il gioco, in quanto nell'Ultimate non è previsto l'intervento di arbitri.
- 4) Permettere alla scuola di svolgere un'attività che non preveda una grande spesa per l'acquisto dei materiali, se non l'acquisto di un Frisbee ed un luogo in cui praticare l'attività.

In aggiunta alle nozioni base del regolamento, l'insegnamento dei fondamentali di lancio e presa sta alla base dell'apprendimento, potendosi osservare già dopo qualche lezione un netto progresso tecnico degli alunni.

Oltre al lancio, un importante indicatore sotto l'aspetto della reattività e della capacità coordinativa oculo-manuale è la ricezione (capacità di effettuare una presa efficace), la quale permetterà di individuare fin dalle prime sedute chi è particolarmente portato per la disciplina.

L'obiettivo è insegnare un gesto equilibrato, controllato e coordinato mostrando, soprattutto per ragazzi e/o bambini, una corretta esecuzione del movimento prima della pratica in campo, così da sfruttare l'apprendimento prevalentemente imitativo caratteristico della loro età.

3.3 Giosport come modello di insegnamento nella scuola primaria

Il termine Giosport viene utilizzato per la prima volta nel 1985 nei Programmi Ministeriali per la scuola elementare:

“L'affermazione della cultura contemporanea dei nuovi significati di corporeità, di movimento e di sport si manifesta, sul piano personale e sociale, come esigenza e crescente richiesta di attività motoria e di pratica sportiva. La scuola elementare, pertanto [...] favorisce le attività motorie e di gioco-sport”. (D.P.R. 12 febbraio 1985, n. 104, Programmi didattici per la scuola elementare).

Il Giosport, nella scuola primaria, è rivolto alle classi terze, quarte e quinte, dopo il raggiungimento delle abilità relative agli schemi motori di base, allo sviluppo della motricità in senso globale e analitico (correre, camminare, afferrare, saltare, rotolare, strisciare, lanciare e arrampicarsi), ed all'acquisizione degli schemi posturali di base (inclinare, circondurre, flettere, addurre, piegare, elevare, estendere, ruotare, oscillare).

Inizialmente la nomenclatura “Gioco-sport”, andava a separare i due termini, quasi ad enfatizzare la differenza di significato di uno e dell'altro termine, come a supporre l'impossibilità di accomunarli in ambito scolastico, riferendosi il primo alla sua natura goliardica, prediletta dal bambino come spazio di libera espressione mentre il secondo va ad indicare prestazione, competizione e selezione. Nel tempo la sua connotazione è poi variata in una coesistenza fra pratica sportiva e dinamiche del gioco intese come un insieme di attività ludiche e

scolastiche con lo scopo di facilitare l'apprendimento di abilità e competenze (Torelli C., A. A. 2015-2016).

Questo "strumento" non è un mini-sport né tantomeno un sostituto dell'attività motoria di base ma può, con le dovute proposte, facilitare un successivo avviamento sportivo.

Viene definito Giocosport:

“se inserito nella programmazione educativo-didattica con corrette procedure di insegnamento/apprendimento, se non prevede selezioni codificate, scarti umani, specializzazione anticipata, superficialità, improvvisazione” (Secli P., “Tra scuola e sport: criticità, potenzialità inespresse e prospettive future”, in R. Farné (a cura di), Sport e infanzia, Op. cit., p. 99).

Gli aspetti generali del Giocosport sono quattro:

- 1) non è un avviamento precoce: l'obiettivo è quello di portare esercizi ed attività inerenti inizialmente alla motricità generale per giungere solo in fine allo sport vero e proprio durante il percorso. Non è dunque la proposta di uno specifico sport in età precoce per l'allenamento del bambino;
- 2) si basa su attività ludiche e di gioco: alla base di ciò che viene portato dev'esserci il divertimento, le attività devono risultare stimolanti e gradevoli al bambino evitando esercitazioni noiose o che escludano il soggetto da una partecipazione attiva;
- 3) mira alla stimolazione della collaborazione e della cooperazione: possono esserci attività ludiche e giochi di collaborazione (con partecipazione per lo più individuale) e/o di cooperazione (che prevede un'interdipendenza tra i giocatori, ovvero la necessità di unire le forze per raggiungere un obiettivo);
- 4) prevede regole e il pieno coinvolgimento di tutti: possono essere di varia natura, ciascuna necessaria al conseguimento degli obiettivi prefissati in itinere: regole di comportamento, stabilite prima di iniziare l'attività, regolano i rapporti con l'insegnante, i compagni e gli avversari e vanno rispettate tassativamente; regole tecniche di gioco, sono più flessibili al fine di adattarsi al livello dei bambini così da consentire meno interruzioni

possibili e permettere di giocare di più; regole didattiche, sono quelle inseribili nel contesto didattico (ad esempio inserendo regole che favoriscano il coinvolgimento di tutti gli alunni nel caso della presenza di soggetti particolarmente abili che dato l'eccessivo divario con i compagni creino situazioni di squilibri).

Il suo utilizzo da parte dell'insegnante attraverso l'Ultimate nel contesto della scuola primaria deve consentire ai bambini di ottenere un numero sempre maggiore di abilità e competenze motorie nel tempo, che seppur mirate alla disciplina specifica devono essere trasferibili anche ad altri sport, creando situazioni che vadano progressivamente dal semplice al complesso e dal globale allo specifico, utilizzando multilateralità e polivalenza come principi fondamentali nelle proposte portate.

L'istruttore tramite il Giocosport non funge né da allenatore né da tecnico, ma dev'essere un conduttore del gioco dando enfasi all'aspetto cognitivo e facilitando l'esperienza dei bambini. Questi hanno tempi di sviluppo e apprendimento differenti perciò una didattica graduale, che ne tenga conto, è fondamentale per la corretta riuscita del percorso.

Nell'ottica di una progressione didattica, il tempo ideale per questa fascia di età va limitato a non più di 60 minuti per un numero totale di lezioni che va da tre a cinque, così da non fornire un numero eccessivo di stimoli e consentire l'effettivo apprendimento di ciò che viene sperimentato.

L'utilizzo di metafore e di una narrazione come approccio al gioco possono essere mezzi efficaci per far divertire i bambini, sfruttando creatività e fantasia come motore per un maggior coinvolgimento e impegno nell'attività.

Riprendendo quanto accennato nel precedente capitolo, sul Manuale Didattico di Ultimate Frisbee per la scuola primaria basata sul Giocosport, Trombetti E. e colleghi hanno raccolto in questo più di 50 esercizi suddivisi in 5 categorie aventi ciascuna 10-15 giochi organizzati progressivamente dal più semplice al più complesso, in una struttura che parte da un lavoro individuale, passa poi gradualmente alla collaborazione fra due o più persone e in seguito a giochi

situazionali. Se correttamente proposte, queste progressioni consentono di giungere alla partita finale senza tralasciare fasi difficilmente recuperabili.

Il manuale comprende cinque categorie, fra cui:

- 1) CONOSCERE sé stessi, gli altri, l'ambiente, gli attrezzi;
- 2) COMPAGNO con cui si collabora;
- 3) AVVERSARIO da evitare, da superare, da ingannare, da rispettare;
- 4) GIOCARE LA PARTITA;
- 5) SOTG e fair play, autoarbitraggio.

Nella prima parte si affrontano l'esplorazione guidata dell'attrezzo e dell'ambiente, i primi gesti fondamentali dell'Ultimate, la sicurezza e realizzabilità di questi, cercando di rendere l'attività coinvolgente per tutti facendo ambientare i bambini.

Il secondo punto riguarda l'aspetto della collaborazione con il compagno, dapprima attraverso esercizi di coppia, successivamente tramite gruppi da 4 o 5 persone, con l'inserimento delle prime sfide complicando così le interazioni e per mezzo di queste si stimola l'aiuto reciproco e il superamento delle difficoltà.

Il terzo aspetto tratta il rapporto con l'avversario, la cui introduzione rende il gioco più competitivo e ne aumenta i tempi. L'istruttore ha il compito di graduare la complessità delle sfide proposte al fine di far crescere il gruppo per abilità e competenze in maniera omogenea evitando classificazioni dovute a differenze di queste ultime.

La sezione del "giocare la partita" propone una progressione didattica inerente al regolamento dell'Ultimate in cui le regole vengono introdotte una alla volta ("passi", "passarsi il disco", "pull" e "avversario") con fine ultimo sempre quello di fare meta.

Infine la parte riguardante lo Spirito del Gioco e l'autoarbitraggio contiene consigli pratici e metodologie per condurre i bambini all'autonomia durante il gioco, al rispetto degli avversari e delle regole.

Per ogni gioco è stato definito:

- titolo;
- il set up (setting didattico, materiale necessario);
- esecuzione (disposizione dello spazio dei bambini nello spazio);

- descrizione (svolgimento dell'esercizio);
 - varianti;
 - durata;
 - il coach consiglia (suggerimenti per una migliore esecuzione o per sottolineare l'aspetto giocoso, narrativo e divertente da utilizzare);
 - il disegno (semplice, esemplificativo, con l'obiettivo di aiutare l'istruttore a comprendere il setting didattico o immergersi nell'atmosfera giocosa).
- (Trombetti E., A.A. 2017-2018).

3.4 Progressione didattica nella scuola secondaria: accorgimenti e proposte per l'apprendimento

Per ciò che riguarda il contesto della scuola secondaria è possibile adottare una progressione che preveda una struttura con obiettivi e proposte simili a prescindere che sia essa di primo o di secondo grado, tenendo però conto delle differenze tra le due e adottando i dovuti accorgimenti.

Caratteristica di cui tenere conto nella scuola secondaria di primo grado è la sua vicinanza in termini di età alla scuola primaria. Avendo i bambini da poco sperimentato alcuni dei più comuni sport praticabili e rientrando in un'età nella quale la specializzazione di una disciplina non è spesso ancora avvenuta, si trovano a scegliere in quale sport provare ad investire il loro tempo alla ricerca della propria passione. Porsi con i ragazzi in maniera simile alla scuola primaria e far leva sul divertimento può essere utile a far loro capire le potenzialità di questo sport motivandoli ad intraprenderlo. L'approccio ludico è quindi un punto saldo in questo contesto, nel quale è possibile alternare momenti a scopo più didattico ad altri più "leggeri" tramite giochi o sfide che alleggeriscano il clima ed evitino il sopraggiungere della noia o cali di attenzione.

Anche effettuare giochi e partite con squadre miste (femmine e maschi) è un mezzo valido per questa fascia d'età, in quanto differenze fisiche e barriere mentali, seppur presenti, non sono ancora così marcate, consentendo un coinvolgimento completo della classe.

Ulteriore motivo di impegno può essere fornito dall'insegnante comunicando ai ragazzi che il percorso sarà considerato ai fini della valutazione scolastica dando al termine di questo un voto a ciascuno. I criteri di valutazione in questo caso riguarderanno più aspetti, fra cui oltre ai tratti relativi ai gesti tecnici e agli aspetti migliorati (e.g. miglioramento tecnica di lancio, miglioramento della marcatura con il disco, miglioramento nella gestione degli spazi, comprensione del gioco nella sua totalità, comprensione delle regole base, partecipazione), anche la capacità dei ragazzi di stare in campo nel rispetto del regolamento.

La scuola secondaria di secondo grado è un ambiente in cui il modo di porsi dell'istruttore nelle primissime lezioni incide notevolmente sull'intero percorso. I ragazzi in questa fascia d'età si trovano spesso, per i motivi più disparati, ad essere poco motivati nell'intraprendere una nuova disciplina con un interesse concreto, chi perché a motivo dell'ingresso nella fase adolescenziale non trova i giusti stimoli nel praticare attività sportiva, chi perché stanco degli sport più comunemente praticati si trova ad abbandonarli a favore della sedentarietà, chi per altro... I primi incontri con l'istruttore sanciscono dunque la comunicazione e l'intesa fra lo stesso e il gruppo classe. Rispettando i termini descritti nel paragrafo 3.1 (presentandosi professionali nei modi e nella terminologia tecnica, ecc...) è possibile, attraverso un coinvolgimento con il docente e la sua collaborazione, ottenere la fiducia della classe e il mantenimento dell'attenzione con il prosieguo delle lezioni.

In merito all'utilizzo dell'approccio ludico, in questo contesto il divertimento passa sotto forma di sfida con sé stessi e con gli altri. Esercitazioni in cui viene esaltato l'agonismo, proponendo di frequente obiettivi specifici, da raggiungere può dunque risultare molto stimolante per i ragazzi (e.g. effettuare un numero preciso di passaggi, effettuare un numero di passaggi entro un certo lasso di tempo, mini partite ai 3 punti, ecc...).

Al contrario della scuola secondaria di primo grado, in questo ambiente l'impiego di esercitazioni con squadre miste può talvolta risultare controproducente date le differenze fisiche (in media) più pronunciate tra i sessi, portando ad un maggior individualismo da parte degli elementi più "prestanti" a scapito delle ragazze. Allo

scopo di equilibrare le squadre e rendere tutti partecipi, è quindi preferibile formare gruppi di soli ragazzi o sole ragazze per affrontarsi, o in alternativa adottare una soluzione che valorizzi il coinvolgimento delle compagne e il gioco strategico, ad esempio facendo valere il doppio le mete rispetto ai compagni maschi.

Anche nel caso delle scuole superiori comunicare che al termine del percorso sarà effettuata una valutazione influente sul voto di educazione fisica può fungere da motivazione supplementare, applicando i medesimi criteri visti in precedenza.

Gli aspetti accomunabili fra i due contesti scolastici sono però molteplici e si possono quindi adottare strategie simili in entrambi i casi.

L'utilizzo di audiovisivi per esempio è un mezzo valido per dare una visione a tutto tondo del gioco ai ragazzi, far crescere la voglia di questi di imparare ed applicarsi nella disciplina, provando quando possibile a testare con mano quanto osservato.

In merito al regolamento, date le numerose regole non sempre intuitive, presentarle ai ragazzi tutte in unica soluzione può risultare dispersivo e complicarne l'apprendimento con il rischio che non vengano poi consolidate. Spiegare le regole una alla volta impiegando per ognuna di esse singoli esercizi subito dopo per metterle in pratica può invece aiutare i ragazzi a giungere alla partita finale con un bagaglio completo su quanto affrontato, riducendo la frequenza delle infrazioni.

In ogni classe ci sono poi soggetti più carismatici e soggetti più timidi. A seconda dell'approccio dell'istruttore con gli uni o con gli altri è possibile farli emergere, rendendoli più partecipi e fornendo così un grosso stimolo per l'intera classe oltre che per gli stessi. Nel primo caso i ragazzi, spesso con la tendenza a parlare molto e talvolta a disturbare, risultano una sorta di fulcro per i compagni. Affiancarli all'istruttore facendo loro dimostrare gli esercizi può coinvolgerli maggiormente rendendoli dei motivatori per l'intero gruppo classe, riducendo inoltre la problematica del disturbo.

Gli alunni più timidi e introversi possono invece essere esaltati dando loro un ruolo di rilevanza durante la lezione, ad esempio nominandoli capitani in giochi a

squadre o nelle partite finali, così da farli sentire più coinvolti e appartenenti al gruppo.

Fra gli obiettivi finali da ricercare con l'avanzare delle sedute c'è la progressiva autogestione dei ragazzi in campo allo scopo di perseguire uno dei principi di questo sport, l'autoarbitraggio. Istruttore e insegnante, limitando man mano i loro interventi lezione dopo lezione, metteranno i ragazzi in condizione di doversi regolare autonomamente. La tendenza a ricercare una figura arbitrale sarà sempre presente, ma sarà compito degli alunni risolvere le situazioni effettuando eventualmente delle chiamate sulle infrazioni, confrontandosi come da regolamento sulla situazione contesa a prescindere dalla correttezza o meno della chiamata.

Dato il periodo limitato ad alcune lezioni nel proporre un percorso di Ultimate, difficilmente i ragazzi saranno in grado di apprendere il regolamento alla perfezione, ma ai fini educativi è più importante insegnare l'autoarbitraggio e lo spirito del gioco in quanto fulcri della disciplina.

Di seguito un esempio di progressione didattica su 4 lezioni (due ore ciascuna):

PRIMA LEZIONE

Obiettivo: apprendimento dei fondamentali di lancio e presa del disco, interazione con il compagno o i compagni durante gli esercizi, nozioni primarie sul regolamento del gioco, apprendimento della gestione degli spazi e partita con approccio globale.

Introduzione: spiegazione del gioco e delle tipologie di lancio (Rovescio, Tre Dita e Rovesciato) e delle tipologie di presa (due mani a panino, due mani a tenaglia, a una mano).

1. LANCI A COPPIE: 20 rovesci/20 tre dita/10 rovesciati.
2. Spiegazione del PIEDE PERNO e del "DAI E VAI" in corsa con esercizio.
3. Lancio con RICEZIONE VERSO il lanciatore e presa attaccando il disco a due mani.
4. Gioco dei 5 PASSAGGI: ci si divide in 2 squadre all'interno di un quadrato, cinque passaggi consecutivi equivalgono a un punto; spiegazione a tal proposito

del fallo sul lanciatore, del fallo sul ricevitore e di come avviene il cambio di possesso (Turnover). Esercizio importante e indispensabile per imparare a gestire gli spazi.

5. PARTITA SIMULATA con approccio globale al gioco, con cerchio finale tra le squadre.

SECONDA LEZIONE

Obiettivo: ulteriore affinamento delle tecniche di base, apprendimento delle tecniche difensive con relative regole, esercizi per il flusso di gioco e partita con approccio globale.

Introduzione: spiegazione dei fondamentali difensivi e della presenza del conteggio sul giocatore con il disco, continuo della progressione sulla manualità con il disco e spiegazione delle finte per sbilanciare la difesa.

1. LANCI A COPPIE con le finte opposte al lancio che si vuole eseguire, con cambio d'impugnatura e utilizzo del piede perno. Insistere sull'uso del piede perno nella finta allontanandosi dal marcatore e sul cambio d'impugnatura. a. Finta di tre dita, lancio di Rovescio b. Finta di Rovescio, lancio di tre dita

2. Esercizio di FILE MARCATE (TORELLO): studenti a gruppi di tre, chi è al centro difende contando i 10 secondi a voce alta. Lo scopo è l'esecuzione di un Handblock/Footblock (blocco di mano o di piede) o di indurre il lanciatore a sbagliare.

3. Esercizio di DIFESA SULLA RICEZIONE DEL DISCO verso il lanciatore: due file, l'attaccante corre verso il difensore (che ha occhi chiusi e mano protesa). Al tocco della mano da parte dell'attaccante, il difensore apre gli occhi ed entrambi devono correre verso il lanciatore. La difesa cerca di intercettare il disco, l'attaccante deve attaccare il disco a due mani avanti per non farsi raggiungere e non permettere di intercettare il disco al difensore.

4. Esercizio del QUADRATO: utile per imparare il flusso di gioco, 20 passaggi di fila di Rovescio, Tre dita e Rovesciato senza far cadere il disco. Insistere sulla continuità e sul tempismo.

5. PARTITA: aggiunta del conteggio del difensore e cerchio finale tra le squadre.

TERZA LEZIONE

Obiettivo: perfezionamento dei fondamentali di base (lanci/presa...), tecniche di marcamento e smarcamento, iniziale spiegazione di schemi di gioco di attacco e difesa e partita riassuntiva.

Introduzione: lezione improntata sulla difesa e su uno dei due schemi da utilizzare durante la partita (3 portatori + 2 punte disposte orizzontalmente rispetto al campo).

1. LANCI A COPPIE CON FINTE

2. FILE MARCATE

3. Esercizio di LANCIO NELLO SPAZIO: (“passo/corro/prendo e vado in fila”) con passaggi di Rovescio, Tre dita e Rovesciato, insistendo sul dare il disco davanti al giocatore sulla corsa. Questo esercizio ha come obiettivo il miglioramento della tecnica di lancio, perché lanciare su un compagno in corsa è più complesso che lanciare a un compagno fermo.

4. Esercizio di 3 CONTRO 3 o 2 CONTRO 2: con meta ridotta per migliorare le individualità di gioco.

5. Esercizio del DUELLO: due file, una opposta all'altra sulle due linee laterali. Al via i ragazzi partono e devono entrare il prima possibile nella porta comune e attaccare il disco lanciato al centro del campo dall'istruttore.

6. PARTITA: inserimento dei nuovi elementi della lezione e cerchio finale tra le squadre.

QUARTA LEZIONE

Obiettivo: ulteriore approfondimento su tecniche di attacco/difesa/ordine in campo e relativa partita.

Introduzione: lezione adibita alla valutazione dello studente; visione di un filmato per sfatare gli stereotipi costruiti dai ragazzi nel corso delle lezioni; ulteriori esercizi per aumentare la manualità con il disco.

1. Visione di un FILMATO che contenga azioni spettacolari e partita (commentata dal professore o dall'istruttore).

2. LANCI A COPPIE CON FINTE

3. Esercizio di FILE MARCATE

4. Esercizi vari di LANCIO NELLO SPAZIO

5. Esercizio per migliorare le PRESE e il LANCIO VELOCE: si dividono i ragazzi in piccole squadre (3-5 per squadra) dietro a un cono, di cui solo il primo giocatore è senza disco (bastano da 1 a 3 dischi per i successivi giocatori); si pone un cono per un cambio di direzione a 7 metri davanti alle file; al via dell'insegnante il giocatore senza disco dovrà correre verso il cono, puntare il piede e scattare verso la fila con i dischi eseguendo le diverse prese.

6. PARTITA: inserimento dei nuovi elementi della lezione e cerchio finale tra le squadre.

Conclusioni

In conclusione, nella stesura di quest'elaborato, ho potuto constatare quanto l'attrezzo del frisbee nel tempo abbia offerto in termini di diversificazione delle attività, fornendo innumerevoli opportunità di utilizzo e portando con la sua evoluzione alla creazione di diverse discipline e sport dal carattere competitivo ma alla cui base rimane imprescindibilmente la componente ludica.

Nell'affrontare poi una visione globale dell'Ultimate frisbee, ciò che emerge maggiormente è quanto questo gioco sportivo, oltre che vertere sull'aspetto fisico, tecnico e tattico, sia incentrato sullo Spirit Of The Game e su ciò che vuole trasmettere. Oltre che i valori sportivi, di fair-play e il rispetto delle regole, esso vuole infatti insegnare a tutti i suoi partecipanti indipendentemente dall'età, ad avere consapevolezza del proprio atteggiamento in campo, alla ricerca di un desiderio di vittoria sempre subordinato ad una buona condotta e al rispetto dell'altro, sia compagno che avversario. Nell'applicare lo spirito del gioco, la regola dell'autoarbitraggio svolge poi un ruolo importante, educando i partecipanti a responsabilizzarsi nei comportamenti dovendo essi rispondere delle proprie e altrui infrazioni tramite le chiamate. Ogni giocatore diviene dunque un promotore del gioco corretto e ciò inserisce l'intero gruppo di partecipanti in un circolo virtuoso nel quale la scorrettezza non viene contemplata.

In relazione al modello prestativo di questo sport, data la recente diffusione dello stesso, il ridotto numero di studi ad oggi condotti sono risultati di difficile comparazione tra loro, in parte per la mancanza di punti in comune tra i parametri analizzati, in parte per i differenti livelli di performance degli atleti presi in esame, nonché delle categorie. In termini di affinità con altri sport, ad emergere maggiormente è la somiglianza con il calcio, che seppur presenta tempi di recupero molto differenti dall'Ultimate a motivo dei numerosi cambi concessi in quest'ultimo (fattore che influenza fortemente la performance con il passare dei minuti), presenta somiglianze nei valori di velocità media durante le fasi di gioco effettivo, nel minutaggio totale, nella superficie del terreno e nel rapporto tra numero di giocatori e area del campo.

A livello di meccanismi metabolici è evidente un pronunciato impiego sia del meccanismo aerobico che del meccanismo anaerobico lattacido a seconda delle

fasi della partita. L'allenamento della potenza aerobica in particolare e l'allenamento lattacido risultano dunque fondamentali ai fini della prestazione. Osservati poi i "punti tipici" in termini di durata delle azioni di gioco e viste le elevate velocità raggiunte, l'allenamento di forza esplosiva, resistenza agli sprint e "agility" risulta altrettanto importante.

Per quanto riguarda infine l'avviamento alla pratica di questa disciplina, il suo inserimento nel contesto didattico italiano nella scuola primaria e secondaria non è esente da difficoltà. Motivi economici, logistici e di organizzazione sembrano essere i principali freni alla diffusione di questi percorsi di avviamento, che spesso, anche a causa della mancanza a livello territoriale di società o enti che promuovano l'iniziativa, faticano ad essere avviati. Quando soddisfatte queste necessità, l'Ultimate può però divenire un valido strumento oltre che per trasmettere i valori sopra citati, anche per stimolare i ragazzi ad un'interazione sociale atipica rispetto ad altri sport, aprendosi all'esplorazione della disciplina con meno timore e divertendosi. Emerge dunque l'importanza dell'istruttore sotto l'aspetto della comunicazione con i ragazzi e di collaborazione con l'insegnante, il cui approccio è determinante non solo per l'insegnamento dell'Ultimate fine a sé stesso, ma per riuscire a coinvolgere l'intero gruppo classe con passione ed entusiasmo. L'utilizzo dei giusti accorgimenti, in relazione al contesto scolastico, può infine facilitare l'acquisizione dei concetti e dei valori di questo sport portando gli alunni ad una gestione in campo sempre più autonoma, lezione dopo lezione.

Bibliografia

- Abdelkrim, N. B., Castagna, C., Jabri, I., Battikh, T., El Fazaa, S., & El Ati, J. (2010). Activity profile and physiological requirements of junior elite basketball players in relation to aerobic-anaerobic fitness. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(9), 2330-2342

- Bangsbo, J., Iaia, F. M., & Krstrup, P. (2007). Metabolic response and fatigue in soccer. *International journal of sports physiology and performance*, 2(2), 111-127

- Barattini M., Franceschetti F., Morri D., Salvatorelli D. (2015). *Manuale tecnico Ultimate primo livello*. FIFD, Federazione Italiana Flying Disc

- Di Michele R., & Ometto C. (2016). Physical demands of match-play in elite Ultimate. *Book of abstracts of the 21th annual Congress of the European College of Sport Science*, Vienna, Austria, 6-9 giugno 2016. Baca A., Wessner R., Diketmuller R., Tschan H., Hofmann M., Kornfeind P., Tsolakidis E. (eds.). p.70-71

- D.P.R. 12 febbraio 1985, n. 104, Programmi didattici per la scuola elementare

- Feister, J., Sanders, R., Carver, C., Nelson, H., Kelly, J., & Bosak, A. (2018). Evaluating the Potential Impact of Fatigue on Ultimate Frisbee Players During Tournament Play. In *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings* (Vol. 9, No. 6, p. 40)

- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: A brief review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(12), 3594-3618

- Harrison, C. B., Gill, N. D., Kinugasa, T., & Kilding, A. E. (2015). Development of aerobic fitness in young team sport athletes. *Sports Medicine*, 45(7), 969-983

- Krstrup, P., & Mohr, M. (2015). Physical demands in competitive Ultimate Frisbee. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(12), 3386-3391

- Life Skills Education for children and adolescents in schools.
WHO/MNH/PSF/93.7 A.Rev2.

- McGuigan, M. R., Wright, G. A., & Fleck, S. J. (2012). Strength training for athletes: does it really help sports performance?. *International journal of sports physiology and performance*, 7(1), 2-5

- Morri, D. (A. A. 2007/2008). Le valenze educative dell'Ultimate Frisbee. Università degli Studi di Bologna, Facoltà di Scienze Motorie, Tesi di Laurea in Pedagogia del Corpo e della Psicomotricità

- Morri, D., Trombetti, E. (2015). Manuale di Ultimate Frisbee. FIFD, Federazione Italiana Flying Disc

- Morri, D. (A. A. 2018-2019). Analisi dei tempi di gioco nell'Ultimate Frisbee maschile di alto livello. Alma Mater Studiorum-Università di Bologna, Scuola di Farmacia, Biotecnologie e Scienze Motorie, Tesi di laurea magistrale in Scienza e Tecnica dell'Attività Sportiva

- Ometto, C. (A. A. 2014/2015). Il modello di prestazione nell'Ultimate di alto livello. Alma Mater Studiorum-Università di Bologna, Scuola di Farmacia, Biotecnologie e Scienze Motorie, Tesi di Laurea Magistrale in Scienza e Tecnica degli Sport di Squadra

- Pagnin, M. (A. A. 2014/2015). Metodologia di insegnamento e valore formativo dell'Ultimate Frisbee per gli studenti della scuola secondaria di primo e secondo

grado. Università degli Studi di Ferrara, Dipartimento di Scienze Biomediche Chirurgico Specialistiche, Tesi di laurea triennale

- Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in team sports: Testing, training and factors affecting performance. *Sports Medicine*, 46(3), 421-442.

- Salvatorelli D. (2007). Prestazione nell'Ultimate Frisbee: Match analysis e applicazione ad un "Case-Study". Tesi di Laurea in Scienze Motorie, Università di Bologna

- Seclì P., "Tra scuola e sport: criticità, potenzialità inespresse e prospettive future", in R. Farné (a cura di), *Sport e infanzia*, Op. cit., p. 99.

- Spencer, M., Bishop, D., Dawson, B., & Goodman, C. (2005). Physiological and metabolic responses of repeated-sprint activities. *Sports Medicine*, 35(12), 1025-1044.

- Torelli, C. (A. A. 2015/2016). L'importanza del giocosport nel processo formativo scolastico. Un'esperienza nelle classi quinte di scuola primaria. Università degli studi di Modena e Reggio Emilia, Dipartimento di Educazione e Scienze Umane, Tesi di Laurea Magistrale a ciclo unico in Scienze della Formazione Primaria

- Trombetti, E. (A. A. 2017/2018). Progetti di Ultimate Frisbee per la scuola primaria. La nascita del modello di Giocosport. Alma Mater Studiorum-Università di Bologna, Scuola di Farmacia, Biotecnologie e Scienze Motorie, Tesi di laurea in Scienze dell'Attività Motorie e Sportive

- Yu, C. K. (2014). Locomotion patterns and heart rates of amateur Ultimate Frisbee players during match-play (Doctoral dissertation, Humboldt State University)

- Zimlich, M., Rüger, L., Wörrlein, S., & Hoos, O. (2016). Physiological Demands of Elite Ultimate Frisbee. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(S1), S110

Sitografia

<https://como.istruzioneelombardia.gov.it/wp-content/uploads/2018/10/Ultimate-Frisbee-10-semplifici-regole.pdf>

<https://www.fifd.it/downloads/2> (brochure corso docenti)

<http://www.lifeskills.it/le-10-life-skills>

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/10/praxis_2008_39_Frisbee_i.pdf (Frisbee, inserto pratico)

<https://www.vivoscuola.it/content/download/68944/1486117/file/29a8df9315379f24633f743321c8b898.pd> (Ultimate Frisbee)

www.fifd.it/pages/beach-Ultimate

www.fifd.it/pages/disc-golf

www.fifd.it/pages/freestyle-che-cos-e

www.fifd.it/pages/guts

www.fifd.it/pages/overall

www.fifd.it/pages/storia-del-disco

www.fifd.it/pages/Ultimate-campionati

www.fifd.it/pages/Ultimate-come-si-gioca

www.fifd.it/pages/Ultimate-cos-e

www.fifd.it/pages/Ultimate-mixed

www.fifd.it/pages/Ultimate-spirito-del-gioco

www.wfdf.sport/disciplines/beach-Ultimate/

www.wfdf.sport/disciplines/disc-golf/

www.wfdf.sport/disciplines/freestyle/

www.wfdf.sport/disciplines/guts/

www.wfdf.sport/disciplines/overall/

www.wfdf.sport/disciplines/Ultimate/

www.wfdf.sport/history/

Ringraziamenti

Ai miei genitori e a mio fratello che mi hanno supportato e sostenuto con non poca pazienza in questi anni e in ogni ambito della mia realtà, dandomi la possibilità di concludere questo percorso. A mio papà, per averci educato al movimento e all'attività fisica fin da bambini, portandomi a conoscere ed apprezzare il Frisbee e instillando in me la curiosità che ha poi portato a questo elaborato. A mia mamma per la grande pazienza con me nella vita. A mio fratello che più di tutti mi capisce.

Al Professor Francesco Pagano, Relatore, per la guida, il sostegno, i chiarimenti e la grande disponibilità nel confronto per la stesura della tesi.

Ai miei cugini, miei compagni di avventure e miei secondi fratelli, che vicini o distanti sono sempre pronti a supportarmi e sopportarmi.

Ai miei amici di sempre Gianluca e Andrea che hanno sempre creduto in me, per tutte le serate passate a sostenerci a vicenda senza le quali il mio percorso sarebbe finito diversamente.

Ai miei amici del Tavolo Ibiza, fonti costanti di spensieratezza e ricarica mentale.

Ai miei atleti del calcio, sempre pronti a lamentarsi ma (quasi) sempre pronti ad ascoltare, soprattutto se aumenta il recupero. Un grazie per il tifo nella stesura di questa tesi e per le esperienze vissute in campo, benzina per la curiosità verso la preparazione fisica e ulteriore stimolo di interesse per la tematica dell'Ultimate.

Ai miei compagni di allenamento dell'atletica, per avermi sopportato anni fra allenamenti e trasferte assieme continuando a tifare per me nel mio percorso.