

Od pohybových hier s lietajúcim diskom k frisbee ultimate

Gustáv Argaj¹

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Lietajúci disk (frisbee) je známy predovšetkým ako hračka, ktorá sa využíva v rekreačných pohybových aktivitách a rôznych pohybových hrách. Lietajúce disky sa uplatňujú aj v oblasti športu, Medzinárodná federácia lietajúceho disku (WFDF) riadi už pomerne veľa športových disciplín (ultimate, frisbee golf, double disc court), ktoré sú rozšírené prakticky po celom svete.

Lietajúce disky sa využívajú v telesnej a športovej výchove v pohybových hrách a aj pri netradičnej športovej hre frisbee ultimate. Ich výhodou je, že pre žiakov znamenajú spestrenie výučby a rovnako aj to, že ovládanie lietajúceho disku je pomerne jednoduché a všetky pohybové činnosti sa dajú veľmi rýchlo naučiť.

Pohybové hry s lietajúcim diskom sú prezentované prostredníctvom rôznych súťaží a školení, na ktorých sa podieľajú predovšetkým Slovenská asociácia frisbee (www.szf.sk) a ďalšie vzdelávacie organizácie.

Informácie o lietajúcich diskoch

Lietajúce disky je možné rozdeliť podľa toho, na aký účel sa budú používať. My sa zameriame na informácie o lietajúcich diskoch, ktoré sú vhodné na ich využitie v telesnej a športovej výchove. Tu platí základné pravidlo, že veľkosť, hmotnosť a materiál z ktorého je lietajúci disk vyrobený prispôbujeme veku žiakov. Pre žiakov na prvom stupni základných škôl sú vhodné ľahké soft disky z penového plastu (obr. 1).



Obr. 1 Soft disk

Na druhom stupni základných škôl (ZŠ) odporúčame lietajúce disky z plastu s hmotnosťou 135 gramov a priemerom 24 cm (obr. 2). Na stredných školách (SŠ) môžeme použiť súťažné disky z plastu s hmotnosťou 175 gramov a priemerom 27 cm (obr. 3).



Obr. 2. Disk pre 2. stupeň ZŠ



Obr. 3 Disk pre žiakov SŠ

Príklad špeciálneho rozcvičenia

Po všeobecnom rozcvičení odporúčame v špeciálnej časti cvičenia zamerané na základné zručnosti pri hádzaní a chytaní lietajúceho disku.

- Vyhadzovanie a chytanie lietajúceho disku v pokluse



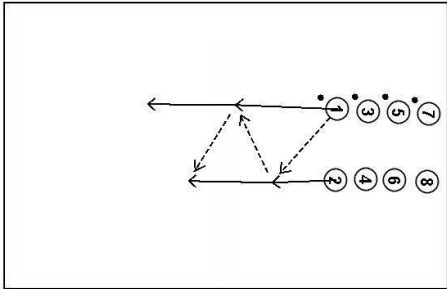
Žiaci sa postavia do radu vedľa seba, každý žiak má lietajúci disk. Žiaci v pokluse vyhadzujú lietajúci disk nad seba bekhendovým spôsobom a chytajú disk dvoma rukami.

- Vyhadzovanie a chytanie lietajúceho disku jednou rukou v pokluse

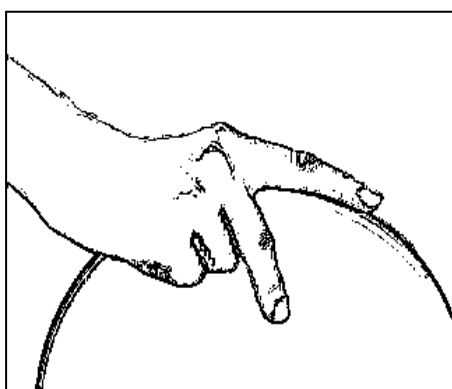


Žiaci sa postavia do radu vedľa seba, každý žiak má lietajúci disk. Žiaci v pokluse vyhadzujú lietajúci disk nad seba bekhendovým spôsobom a chytajú disk jednou rukou.

- Prihrávky vo dvojiciach v pohybe

	Žiaci vytvoria dvojice a prihrávajú si na krátku vzdialenosť (max. 5 m) tak, aby s diskom v ruke urobili maximálne 2 kroky.
---	--

Základy techniky hádzania a chytania lietajúceho disku



Pre frisbee ultimate, a aj pre všetky druhy pohybových hier s lietajúcim diskom je dôležité naučiť sa základné spôsoby hádzania a chytania disku. Základný spôsob hádzania je bekhend, ten sa používa najčastejšie a s ním sa dosahujú aj najdlhšie hody – u mužov sú to výkony aj nad 200 metrov. Pri bekhende sa disk drží tak, že palec je zhora, ukazovák zboku a ostatné prsty zdola (obr. 4).

Obr. 4 Držanie disku pri bekhende

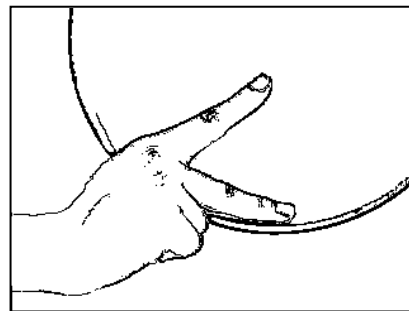
Disk sa hádže zo stoja rozkročného v bočnom postavení vzhľadom na smer kam sa bude hádzať. Pohyb sa začína otáčaním trupu doľava a pokrčením paže s diskom (obr. 5). Pri odhode otáčame trup vpravo, pravá ruka s diskom sa vystiera a posledný rotačný impulz dáva disku záväzok.

Ťažší spôsob hádzania disku je forhend, ktorý sa používa predovšetkým pri pohybovej hre ultimate. Pri forhende sa disk drží tak, že prostredný prst je opretý o vnútorný okraj disku, ukazovák je zospodu a smeruje do stredu disku, palec drží disk zhora a ostatné prsty sú pokrčené (obr. 6).



Obr. 5. hod disku zo stoja rozkročného

Disk sa hádže zo stoja rozkročného v čelnom postavení vzhľadom na smer kam sa bude hádzať. Pohyb sa začína otáčaním trupu vpravo, pravá paža s diskom je v upažení vzad. Pri odhode otáčame trup vľavo, nasleduje rýchly pohyb pravej paže vpred a rotačný pohyb zápästia, ktorý dáva disku rýchlosť a rotáciu (Obr. 7).



Obr. 6. Držanie pri horhende



Obr. 7 Hod disku v čelnom postavení

Chytanie disku – najčastejšie sa disk chytá do dvoch rúk. Jedna ruka sa prikladá k letiacemu disku zhora (obr. 8) a druhá zdola, ruky pri tom robia pohyb v smere letu, čím sa dosiahne jeho stlmenie a bezpečné chytanie. Pri chytaní je dôležitý strehový postoj, aby bol hráč pripravený reagovať na zmeny letu disku.



Obr. 8 Chytanie disku

Príklady pohybových hier s lietajúcim diskom

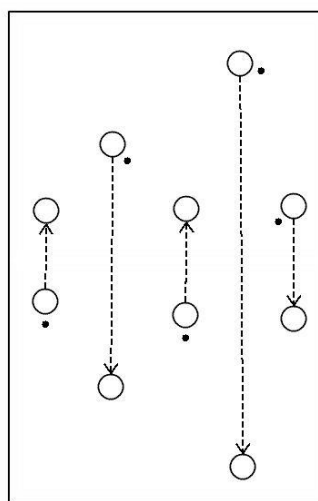
Uvádzame pohybové hry a rôzne druhy hernej praxe, ktoré sme zostavili tak, že na seba nadväzujú a vytvárajú tak vhodné podmienky učenia. Základom tohto prístupu je koncepcia integrovanej hernej praxe podľa Dobrého a kol. (2011). Sú vhodné pre žiakov základných aj stredných škôl a tvoria prirodzený prechod od pohybových hier s lietajúcim diskom k športovej hre frisbee ultimate.

Méty

Na ihrisku označíme niekoľko mét, ktoré sú od seba vzdialené v 5 metrových odstupoch. Vytvoríme dvojice hráčov, ktoré sa postaví na prvé méty. Každá dvojica sa snaží dostať čo najrýchlejšie z prvej na poslednú métu. Z každej méty sa postupuje až vtedy, keď si dvojica prihrá 10 krát za sebou bez chyby (disk nesmie spadnúť na zem). Víťazí dvojica, ktorá sa prvá dostane na poslednú métu.

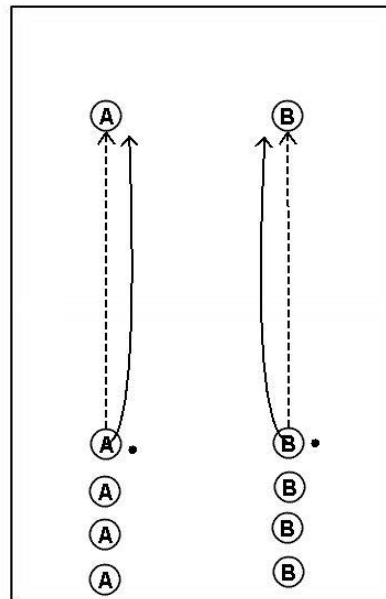
Méty s dvoma diskami

Tá istá organizácia ako pri métach, ale hráči si prihrávajú dva disky naraz.

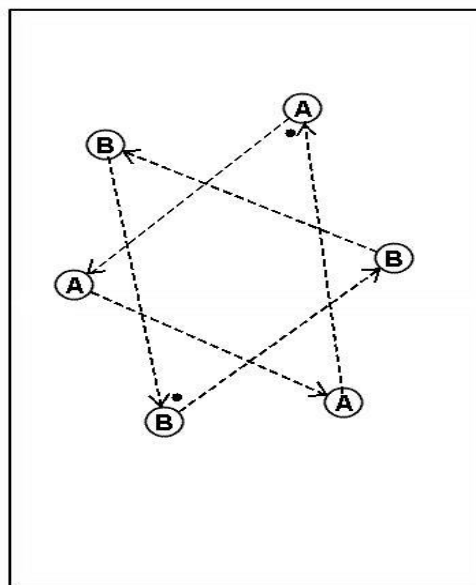


Štafeta

Vytvoríme družstvá (podľa počtu hráčov) s rovnakým počtom hráčov a na ihrisku označíme dve méty. Hráči sa postavia do zástupov na prvú métu a jeden hráč z každého družstva na druhú métu. Prvý hráč z každého družstva má disk, na signál hádže disk spoluhráčovi na druhú métu a beží na jeho miesto. Hráč na druhej méte chytá disk, prihráva späť na prvú métu a beží na prvú métu. Družstvá súťažia, ktoré sa skôr vrátia do základného postavenia. Keď je prihrávka nepresná a nedoletí na métu, musí hráč, ktorý prihrával bežať pre disk, vrátiť sa späť a prihrávať znova.

**Naháňačka diskov**

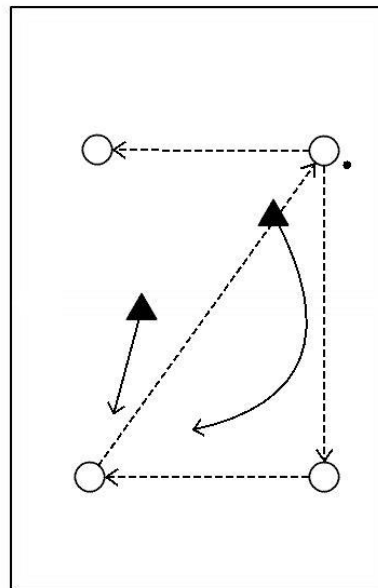
Hráči sa rozdelia do dvoch družstiev s rovnakým počtom hráčov a všetci sa striedavo postavajú do kruhu (hráč A – hráč B – hráč A – hráč B, ...). Oproti stojaci hráči A a B majú lietajúci disk. Na signál si prihrávajú určeným smerom a snažia sa rýchlymi prihrávkami predbehnúť disk súpera. Komu sa to podarí získa bod. Hra potom pokračuje rovnako ďalej a prihráva sa opačným smerom.



Bago

Bago – obľúbená pohybová hra sa dá hrať aj s lietajúcim diskom. Štyria hráči sa postavia do štvorca a dvojica hráčov sa postaví do stredu. Hráči s diskom si prihrávajú a dvojica obrancov sa snaží disk zachytiť, alebo zraziť na zem. Hráč s diskom sa nesmie pohybovať, môže robiť obrátku okolo jednej nohy (tak ako v basketbale) a musí prihrať do 5 sekúnd. Obranca nesmie vyrážať disk z ruky a nesmie faulovať.

Striedanie obrancov nastáva keď: disk spadne na zem po nepresnej prihrávke, disk zrazí na zem obranca, hráč s diskom poruší pravidlo o krokoch, obranca zachytí disk, hráč s diskom neprihrá do 5 sekúnd.

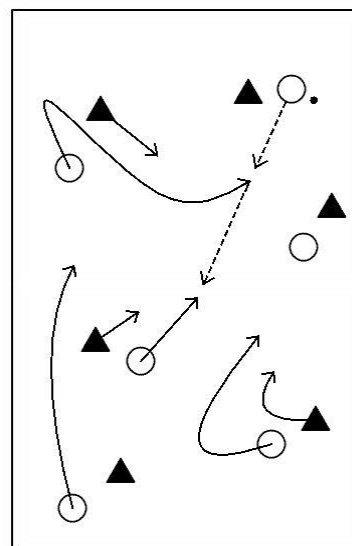


Na 10 (5) prihrávok

Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev (4 až 6 členné podľa veľkosti ihriska). Úlohou družstva, ktoré má disk je prihrávať si disk tak, aby hráči dosiahli 10 (5) prihrávok za sebou. Keď sa im to podarí, družstvo získa bod. Druhé družstvo bráni, snaží sa získať disk pod svoju kontrolu.

Zmena kontroly nad diskom nastáva keď:

- disk spadne na zem
- hráč neprihrá do 5 sekúnd
- disk chytí obranca, alebo ho zrazí na zem
- sa disk dotkne plochy mimo ihriska
- hráč chytí disk mimo ihriska
- družstvo dosiahne 10 (5) prihrávok za



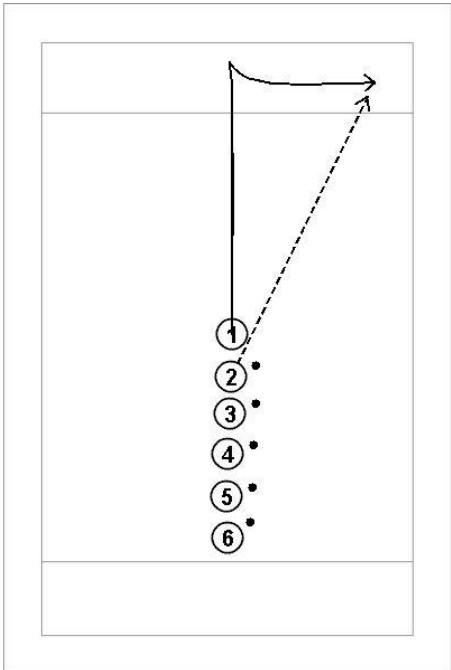
sebou (získa bod). Pri každej zmene kontroly nad diskom sa prihrávky počítajú odznova. Pri hre nie je povolený kontakt hráčov a hráčovi sa nesmie disk vyrážať z ruky.	
---	--

Základy frisbee ultimate

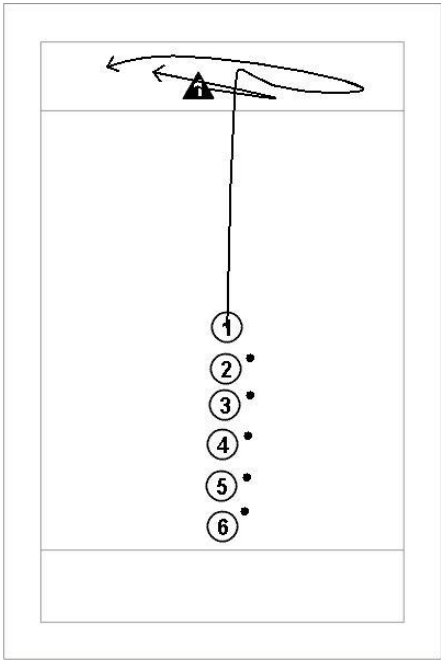
Frisbee ultimate je netradičná športová hra. Cieľom hry je prihrať spoluhráčovi lietajúci disk do koncovej zóny ihriska. Lietajúci disk vznikol v USA, kde bol tento výrobok v roku 1965 aj patentovaný. Postupne sa vytvorilo niekoľko športových aktivít, ktoré využívajú lietajúci disk a v súčasnosti sú mnohé veľmi rozšírené (najmä v USA a v západnej Európe). Jednou zo športových hier, ktoré sa hrajú s lietajúcim diskom je ultimate. Táto netradičná športová hra vznikla v roku 1967 v USA a postupne sa rozšírila do celého sveta. V súčasnosti športy s lietajúcim diskom riadi World Flying Disc Federation (wfdf.org/), ktorá združovala v roku 2022 už 101 národných asociácií. Na Slovensku súťaže riadi Slovenská asociácia frisbee (szf.sk) a na tejto stránke sú aj podrobné pravidlá frisbee ultimate.

Príklady nácviku a zdokonaľovania herných činností v ultimate

a) Nácvik prihrávky do koncovej zóny (prípravné cvičenie)

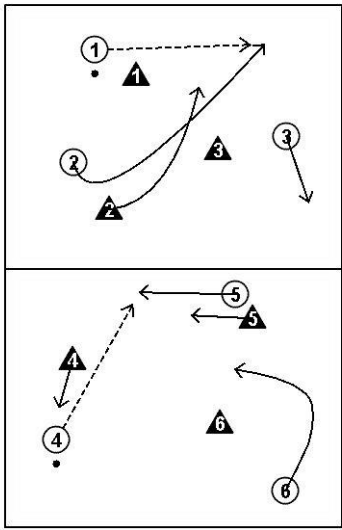
Schéma	Organizácia
	Hráči sa postavia do zástupu, prvý hráč bez disku, ostatní hráči s diskom. Hráč 1 vybieha do koncovej zóny a uvoľňuje sa pomocou L-úniku. Hráč 2 prihráva. Hráč 1 chytá disk v koncovej zóne a zaraď sa na koniec zástupu. Potom do koncovej zóny vybieha hráč 2 a cvičenie pokračuje ďalej. Kľúčové body Vizuálny kontakt hráčov, načasovanie prihrávky.

b) Zdokonaľovanie prihrávky do koncovej zóny (herné cvičenie)

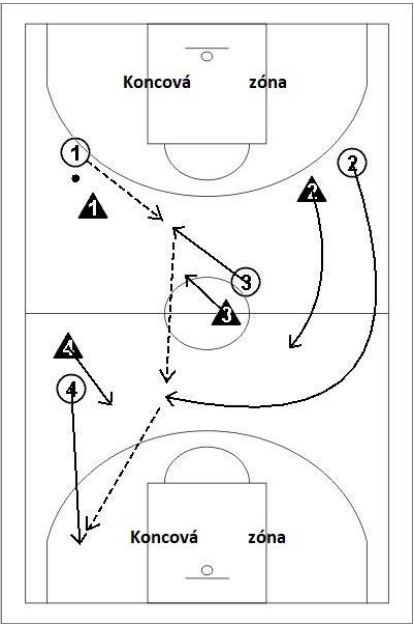
Schéma	Organizácia
	Do koncovej zóny sa postaví obranca. Ostatní hráči sa postaví do zástupu, prvý hráč bez disku, ostatní hráči s diskom. Hráč 1 vybieha do koncovej zóny a uvoľňuje sa pomocou L-úniku a obranca ho bráni – jeho úlohou je disk chytiť alebo zraziť na zem. Hráč 2 prihráva až vtedy keď sa hráč 1 uvoľní. Hráč 1 chytá disk v koncovej zóne a potom bude brániť. Obranca zoberie disk a zaradí sa na koniec zástupu. Potom do koncovej zóny vybieha hráč 2 a cvičenie pokračuje ďalej. Kľúčové body Útočník bez disku: pri uvoľňovaní musí meniť rýchlosť a smer pohybu, vizuálny kontakt s hráčom, ktorý prihráva. Útočník s diskom: načasovanie prihrávky v momente keď je hráč bez disku voľný.

c) zdokonaľovanie útočných a obranných činností

(prípravná hra 3:3)

Schéma	Organizácia
	V prípravnej hre hrajú proti sebe trojice hráčov na ihrisku s rozmermi približne 15 x 15 m. Úlohou hráčov, ktorí majú disk je dosiahnuť 5 prihrávok za sebou. Úlohou hráčov, ktorí bránia je získať disk. Hrá sa podľa pravidiel frisbee ultimate. Kľúčové body Útočníci: pri uvoľňovaní musia vytvárať otvorený prihrávkový koridor. Obrancovia: pri bránení musia vidieť hráča, ktorého bránia a zároveň aj útočníka s diskom.

d) Zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností (prípravná hra 4:4)

Schéma	Organizácia
	V prípravnej hre hrajú proti sebe štvorice hráčov na basketbalovom (hádzanárskom) ihrisku. Úlohou hráčov, ktorí majú disk je prihrať disk spoluhráčovi do koncovkej zóny – časť územia basketbalového ihriska vymedzeného čiarou trojbodovej streľby (bránkovisko hádzanárskeho ihriska). Keď útočník chytí disk v tejto koncovkej zóne získa pre svoje družstvo bod. Úlohou hráčov, ktorí bránia je získať disk, keď sa im to podarí, tak budú útočiť. Hrá sa podľa pravidiel frisbee ultimate. Kľúčové body Útočníci: pri uvoľňovaní musia vytvárať otvorený prihrávkový koridor. Obrancovia: pri bránení musia vidieť hráča, ktorého bránia a zároveň aj útočníka s diskom.

Edukačné efekty výučby pohybových hier s lietajúcim diskom

Pohybové hry s lietajúcim diskom a netradičná športová hra frisbee ultimate sú vhodné prostriedky výučby telesnej a športovej výchovy na školách. V rámci ISCED 3 sú súčasťou obsahového štandardu spolu s ďalšími netradičnými športovými hrami (basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, rugby, hokejbal, florbal, **ultimate frisbee**, futsal, boccia, kolky, plážový volejbal, vodné pólo, nohejbal, hokej, indiaka, softbal, T-ball, streetbal, bejzbal).

Na základe našich skúseností s výučbou pohybových aktivít s lietajúcim diskom na našej fakulte a na základe poznatkov z ďalších zdrojov (záverečné práce, semináre pre učiteľov, rôzne publikácie) môžeme edukačné efekty výučby pohybových hier s lietajúcim diskom zhrnúť do bodov:

- Netradičný predmet hry – lietajúci disk žiakov zaujme, niečo nové je vždy pre nich zaujímavé.

- Základné pohybové zručnosti – hádzanie a chytanie lietajúceho disku je jednoduché, dá sa rýchlo naučiť.
- Pri hrách s lietajúcim diskom sa rozvíjajú pohybové schopnosti – predovšetkým rýchlosť a koordinácia.
- Pri riešení herných situácií sa výrazne stimulujú intelektuálne schopnosti žiakov, najmä vnímanie a taktické myslenie.
- Pravidlá frisbee ultimate výrazne podporujú spoluprácu hráčov.
- Pri pohybových hrách s lietajúcim diskom a pri frisbee ultimate dochádza ku kontaktným herným situáciám len zriedkavo (sú limitované pravidlami), preto sú tieto pohybové aktivity bezpečné.

Literatúra

1. ARGAJ, G. 2009. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava : Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978-223-2602-5.
2. ARGAJ, G., 2013. Zahrajte sa s lietajúcim diskom. In *Tělesná výchova a sport mládeže*, 79(12), s. 13-17.
3. BACCARINI, M., T. BOOTH, 2008. *Essential Ultimate*. Champaign: Human Kinetics. ISBN 13: 978-0-7360-5093-7.
4. DOBRÝ, L. a kol. 2011. Integrovaná praxe ve sportovních hrách. In *Tělesná výchova a sport mládeže*, 77(2), s. 7-17.
5. <https://unibook.upjs.sk/sk/telesna-vychova-a-sport/347-zaklady-ultimate-frisbee>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=qL-HwZK4rHc>
7. JÁNOŠKA, J., 2016. *Ultimate a jeho využití na středních školách*. Brno. Bakalárska práca. Masarykova univerzita v Brne, Fakulta sportovních studií.
8. JEŠINA, O. 2004. Létaající disky frisbee v TV na základních a zvláštních školách. In *Tělesná výchova a sport mládeže*, 70(6), s. 30-34.
9. MELICHAR, R., Z. KUCHELOVÁ a K. ZUSKOVÁ, 2016. *Základy ultimate frisbee*. Košice: UPJŠ. ISBN 978-80-8152-474-5.
10. NEUMANN, P., J. KITTSTEINER a A. LASSLEBEN, 2004. *Faszination Frisbee*. Wiebelsheim : Limpert Verlag. ISBN 3-7853-1696-8.
11. PARINELLA, J. a E. ZASLOW, E. 2004. *Ultimate Techniques & Tactics*. Champaign: Human Kinetics. ISBN 0-7360-5104-X.

12. SIMON, R., 2013. Frisbeespiele in der Halle. In: *Sporpraxis*, 54(1+2), pp. 31-32. ISSN 0176-5906.
13. ŽUFFOVÁ, Z. 2012. *Efektivita rôznych prístupov k vyučovaniu frisbee ultimate* : diplomová práca. Bratislava : FTVŠ UK, 124 s.

PaedDr. GUSTÁV ARGAJ, PhD. (1956*) – Vyučuje Teóriu a didaktiku pohybových hier, športových hier a netradičných športových hier. V tejto oblasti publikoval skriptá, monografie, vedecké a odborné publikácie.