

13 w 2022 (363)

Sport w drużynie - Ultimate Frisbee

Data publikacji: 18.02.2022 / Autor: Maciej Ołdakowski

Frisbee to bezkontaktowy sport drużynowy. Celem gry jest złapanie dysku w *zonie* przeciwnika. Utrudnienia? Z dyskiem nie wolno biegać oraz można go trzymać maksymalnie przez 10 sekund. Zawsze jedna drużyna jest w ataku (posiada aktualnie dysk), a druga w obronie (próbując przejąć dysk). W momencie, w którym dysk dotknie ziemi, wyleci poza boisko lub zostanie złapany/zbity przez członka drużyny przeciwnej, następuje *turnover* i role się odwracają.



Sędzia kalosz? Nie tym razem.

To, co jest naprawdę wyjątkowe w tej grze i powoduje, że warto wprowadzić ją w drużynie harcerskiej, to brak sędziów! Za przestrzeganie zasad odpowiadają wszyscy zawodnicy. Jest to naprawdę wyjątkowa zmiana, ponieważ sprawia, że za grę fair-play jest odpowiedzialny każdy zawodnik, a nie sędzia. Wbrew pozorom nie ułatwia to oszustw. Podobnie jak w harcerstwie, tutaj wszystko opiera się na woli przestrzegania zasad i również podobnie jak w harcerstwie - tutaj też to działa.

Czas na grę

Do rozpoczęcia gry potrzebujesz kawałka pola (najlepiej prostokątnego), kilku przedmiotów do oznaczenia 8 punktów boiska (po 4 na *zonę*) oraz dysku. Najlepsze są Discrafty, ale początki tego sportu sięgają rzucania brytfankami do ciast (made by Frisbie Pie Company), więc na początek wystarczy dowolny dysk (bądź cokolwiek, co lata). Podstawowe zasady możesz poznać [tutaj](#). W internecie można znaleźć też wiele [materiałów](#) o tym, jak wygląda gra. Sportu jednak najłatwiej się nauczyć dołączając do drużyny, ale więcej o tym na końcu artykułu.



Spirit of the game

Równie ważnym, jeżeli nie najważniejszym elementem jest Duch gry – chodzi o przestrzeganie zasad oraz dbanie o dobrą atmosferę podczas meczu. Gra jednak nie kończy się z upływem czasu lub złapaniem ostatniego punktu. Po nim nadchodzi czas na wspólne podsumowanie rozgrywki. Jest to moment, w którym dwie drużyny stają ze sobą na przemian w kręgu. W ten sposób wszyscy mogą sobie podziękować za wspólny mecz, podkreślić dobre zagrywki i zwrócić uwagę, nad czym druga strona musi jeszcze popracować. Warto także przeprosić za faule podczas gry oraz życzyć sobie powodzenia na przyszłość. Na końcu jeszcze raz wszyscy zbijają piątki dziękując sobie wzajemnie. Jest tych praktyk dużo, jednak dzięki nim atmosfera po meczach jest dobra. Dodatkowym aspektem na zawodach jest ocenianie zachowania zawodników z przeciwnej drużyny w 5 kategoriach (znajomość zasad, faule i kontakt fizyczny, gra fair play, pozytywne nastawienie i samokontrola oraz komunikacja) w skali 0-4, gdzie 2 to standard, a wystawienie 0 lub 4 wymaga słownego uzasadnienia. Zatem każda drużyna dostaje wielokrotnie feedback na temat swojej gry i wie, czy jej zachowanie było w porządku.

Wykorzystaj to u siebie

Zachęcam do wprowadzenia frisbee w swoich drużynach, jednak jest dużo rzeczy, które z tego sportu można wprowadzić do harcerstwa. Podczas różnych gier, szczególnie na turniejach, może dojść do spięć. Wtedy harcerze bardzo często gubią swojego ducha braterstwa. Natomiast wspólne podsumowanie gry w kręgu (działa to do pewnej liczby, np. pomiędzy dwoma drużynami) na wzór frisbee i wspólne podziękowanie sobie za rozgrywkę może dać naprawdę ciekawe efekty. Na początku może to wyglądać sztucznie, jednak pozytywnego oddziaływania nigdy nie jest za mało.

Spróbuj tego sam

Frisbee to sport bardzo niszowy, dlatego nie wszędzie w Polsce są drużyny, a jeżeli są, to głównie dla dorosłych zawodników. Takie najłatwiej znaleźć wpisując w wyszukiwarce nazwę miejscowości i po niej ultimate frisbee. Następnie warto odezwać się z pytaniem, czy można przyjść na trening. Natomiast w kilku miastach działają też drużyny młodzieżowe i na takie treningi bez problemu można przyjść całym zastępem.

Warszawa - [Sky This Ultimate](#)

Płock - [Mad Hatters Płock](#)

Wrocław - [Flow Junior](#)

Szczecin - [UKS Albatros Junior](#)

Dopiewo - [Brave Beavers](#)

[Maciej Ołdakowski](#)

Były drużynowy 2 MDH-y „Oleandry” im. marsz. Józefa Piłsudskiego a obecnie wódz 15 pMGZ-ów „Rycerze Starej Republiki” i hufcowy PHH-y „Watra”. Działa w Mazowieckiej Szkole Instruktorów, gdzie stara się dzielić swoim doświadczeniem i wiedzą. Lubi grać w Ultimate Frisbee oraz się wspinać. Podróżując czyta książki, dlatego zawsze omijają go widoki za oknem. W ramach studiów zajmuje się kognitywistyką oraz uczeniem maszynowym.