

DISC GOLF

Uno sport per tutti

A cura di:

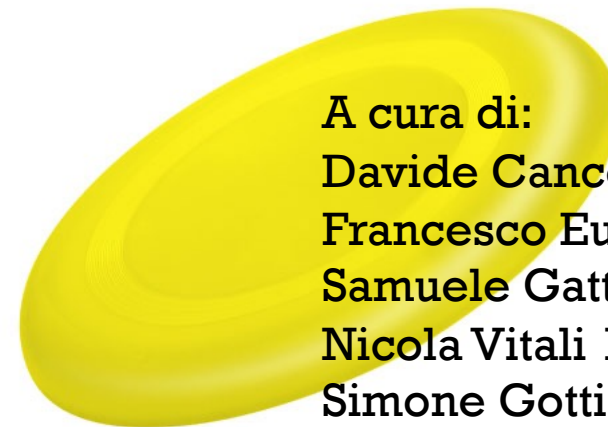
Davide Cancelli 1074457

Francesco Eugenio Foglieni 1076357

Samuele Gatti 1073993

Nicola Vitali 1074278

Simone Gotti 1057569



UN PO' DI STORIA...

- Nasce negli anni 60, grazie ad un gruppo di studenti della university di houston, che organizzavano tornei con alberi come bersagli.
- Gioco che avviene in spazi laschi... gazebo, fontane, lampioni e alberi.
- Ed Headrick è l'inventore sia del moderno frisbee sia del disc golf come sport. Nel 1976 Ed Headrick e suo figlio Ken fondarono la prima azienda di disc golf: la disc golf association (DGA). Nel 1977 svilupparono il moderno dispositivo di cattura del canestro del disc golf.
- Con più di 30 milioni di partecipanti già nel 2015 il disc golf è lo sport con la maggiore velocità di crescita nel mondo.



UNO SPORT PER TUTTI

- Un gioco semplice e divertente che puo' essere praticato da tutti indipendentemente da eta' e capacita' atletiche. Esso puo' essere praticato sia in modo agonistico sia come attivita' ludico-ricreativo.
- Grazie al basso costo dell'attrezzatura e alla possibilita' di praticarlo in ambiente naturale l'accessibilita' viene garantita a tutti.

+ SPORT
x TUTTI



PROPOSTA DI UN REGOLAMENTO INCLUSIVO E ADATTATO (1/2)

- Il Fair-play è il pilastro fondamentale (si gioca senza arbitro)
- Vince la squadra che raggiunge le buche in meno lanci (9-18 buche)
- La distanza delle buche viene diminuita dai 60-150m ai 30-60m, con canestri di altezze diverse (1,50m per persone con disabilità e 3m per i normodotati).
- È possibile assistere indirettamente e direttamente al lancio con attrezzature e ausili direzionali
- Per chi ha una mobilità quasi nulla o parziale di arti superiori è consentito l'utilizzo di elastico (agganciato all'avambraccio e tirato verso l'esterno) e quindi l'atleta deve capire il tempismo del rilascio del frisbee
- È concesso ai compagni di squadra di giocatori non vedenti di emettere uno stimolo acustico battendo sul palo del canestro in modo tale che intuisca la direzione del lancio.
- Per gli atleti con gli arti superiori amputati, il tiro può essere eseguito con i piedi.
- La competizione prevede che siano presenti squadra composte da 2 giocatori: un normo dotato e uno con disabilità



PROPOSTA DI UN REGOLAMENTO INCLUSIVO E ADATTATO (2/2)

- Un giocatore compie una violazione di eccessive time se per l'esecuzione del lancio impiega un tempo superiore ai 30 secondi. Invece, per l'atleta con disabilità sono previsti tempi differenti determinati in base all'esecuzione di un test fisico ad inizio stagione, ossia una valutazione del tempo impiegato per prepararsi al lancio del frisbee
- Nei pressi del canestro è presente un'area circolare con raggio 8m nella quale l'atleta normo dotato non può effettuare il tiro
- La rincorsa è vietata ed entrambi i piedi devono rimanere sempre a terra, altrimenti lancio nullo e viene comminata una penalità
- In caso di parità al termine della gara viene effettuato uno spareggio sull'ultima buca



DOVE PRATICARLO

- I progettisti del campo utilizzano alberi, cespugli, cambi di quota, ostacoli d'acqua e variazioni di distanza, insieme a zone fuori limite e percorsi di volo obbligatori per rendere ogni buca impegnativa e unica.
- La maggior parte dei campi da disc golf sono costruiti in ambienti più naturali e meno curati rispetto al golf e richiedono una manutenzione minima.
- I progettisti professionisti del campo considerano la sicurezza un fattore critico nella progettazione del campo, fornendo allo stesso tempo progetti che creino strategia nel gioco e varietà nei colpi per il divertimento.

Frisbee Golf al Parco Lambro (meno di 50 km da Bergamo): un percorso a 12 buche, completamente immerso nel verde, pubblico e gratuito. Un bellissimo progetto che coniuga sport, cura del verde e socialità, facilmente raggiungibile e accessibile da chiunque.

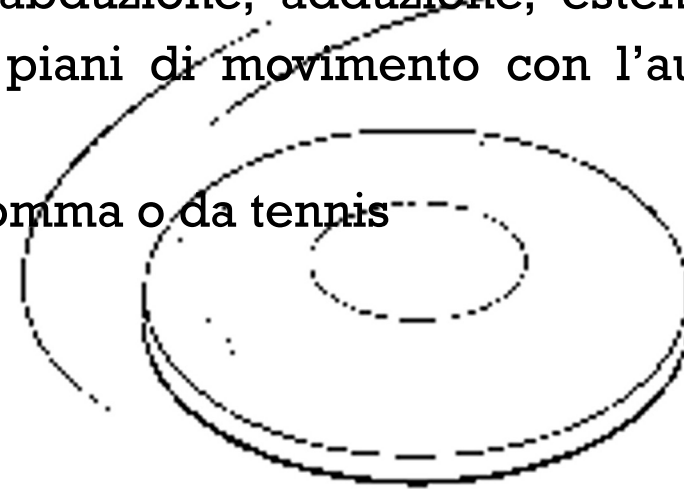


PROPOSTA DI ALLENAMENTO (1/4)

DURATA DELL'ALLENAMENTO PER ATLETI D'ESPERIENZA → 90 minuti

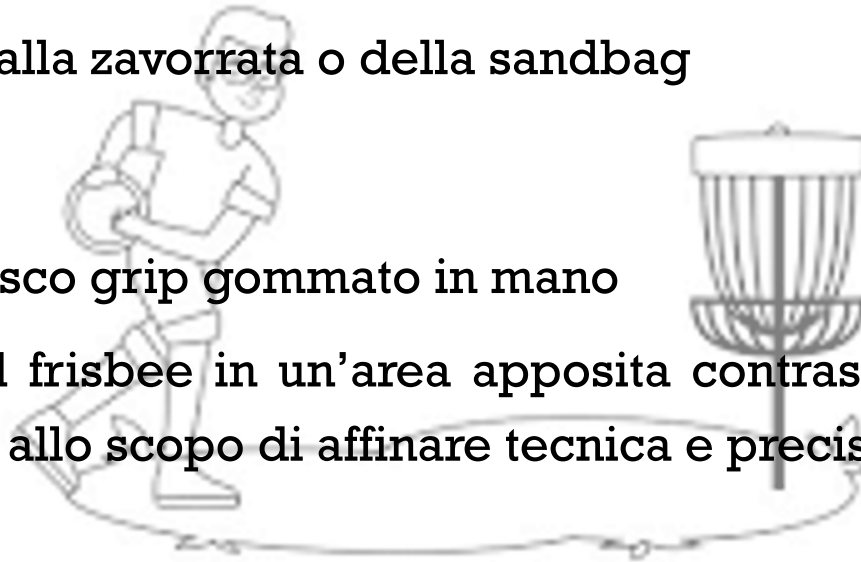
▪ 15' avviamento motorio

- Attivazione tramite camminate/spinta carrozzina lungo il percorso
- Focus su mobilità articolare, come rotazione, abduzione, adduzione, estensione e flessione delle braccia/gambe su tutti e tre i piani di movimento con l'ausilio di elastici
- Lanci con strumenti vicarianti, come palline di gomma o da tennis
- Esercizi riguardanti la presa e il lancio



PROPOSTA DI ALLENAMENTO (2/4)

- **15' preparazione all'allenamento sulla tecnica e potenziamento**
- Rotazione del busto servendosi della palla zavorrata o della sandbag
- Lancio palla zavorrata o sandbag
- Unione di esercizi rotazione + lancio
- Movimento simulatorio di lancio con disco grip gommato in mano
- Gioco «Tris» con frisbee: far cadere il frisbee in un'area apposita contrassegnata sul terreno in modo tale da formare un tris allo scopo di affinare tecnica e precisione



PROPOSTA DI ALLENAMENTO (3/4)

▪ 50' tecnica ed esercizio

- Tiri di rovescio da **posizione statica**, posizionando il corpo perpendicolarmente alla linea del tiro
- Divaricare le gambe. Portare la gamba dx (per destrorsi) o sx (per mancini) oltre la linea di tiro, così il bacino guarda di circa 45° indietro, posizionando il corpo in base alla linea del tiro e non in base al bersaglio
- Portare il braccio completamente indietro. Usa la spalla sx per aumentare l'escursione del movimento all'indietro
- Tecniche di lancio e di presa in posizione statica e ravvicinata tra i 2 giocatori per poi divenire gradualmente dinamico e lontano
- Lancio a coppie, in modo tale da effettuare lanci frontali trasversi e con rotazione sui vari piani (obiettivo lancio nelle mani del compagno)
- Lancio aleatorio a gruppi di 8 atleti con 2 frisbee
- Lancio verso il bersaglio a livelli progressivi di difficoltà (birillo su sgabello, punti di riferimento offerti dall'ambiente)



PROPOSTA DI ALLENAMENTO (4/4)

- **10' defaticamento**
- Esercizi di allungamento muscolare su bicipiti e tricipiti brachiali, rilassamento collo, allungamento gran pettorale, dorsale e cingolo scapolo-omerale
- Foam roller per rilassamento dei tessuti
- **Tavola rotonda**



DISPENDIO ENERGETICO E INFORTUNI

- La maggior quantità di infortuni negli atleti di tale disciplina la si è riscontrata nella cuffia dei rotatori e nel tendine del tricipite (gomito del tennista, epicondilite), in virtù dell'importante coinvolgimento di tali muscoli nella fase di lancio
- Anche al legamento crociato e alla schiena sono stati riscontrati infortuni per via delle continue torsioni (a causa soprattutto delle condizioni del terreno di gioco piuttosto che dal movimento in sé)
- Per quanto concerne il dispendio energetico, abbiamo un dispendio maggiormente anaerobico, pertanto, specialmente nel periodo pre-stagionale, è bene effettuare allenamenti di tipo aerobico in modo tale da aumentare il VO₂max che consente una maggior tolleranza allo sforzo



CONCLUSIONI

Il disc golf può essere praticato sia in modo agonistico (sono più di 1800 tornei del circuito professionistico all'anno nel mondo), sia come attività ludico-ricreativa, adatta ad ogni età. Inoltre, grazie alla sua originalità e alla sua inclusione, il disc golf si presta anche come attività di sport integrato, all'interno di oratori feriali, di centri estivi e può risultare un'ottima proposta anche per ragazzi inseriti all'interno di percorsi di recupero in comunità.

The End

