

IL DISC GOLF

INTRODUZIONE

Il disc golf è una versione del più classico gioco del Golf: al posto delle mazze e delle palline si usano i dischi, che, invece di entrare nelle buche, devono entrare in canestri appositamente progettati e costituiti da delle catene che servono a “catturare” il disco. Come per il golf esistono mazze diverse per tiri diversi, anche nel Disc Golf esistono dischi diverse per tiri diversi; alcuni esempi sono:

- Putter: per effettuare il lancio finale
- Mid-Range: per l'avvicinamento
- Fairway: per lanci di precisione
- Distance Driver: per coprire le massime distanze

Lo sport è giocato solitamente su un percorso di 9 o 18 canestri detti anche “buche” e la vittoria viene conquistata dal giocatore che riesce a portare a termine tutti i canestri con il minor numero di tiri totali. Grazie alla relativa semplicità di realizzazione dei percorsi e al basso costo delle attrezzature, il disc golf sta conoscendo una crescita senza pari: in Nord America si contano più di 4000 percorsi e questo dato è in continua crescita. In Europa il disc golf è diffuso soprattutto nei Paesi scandinavi ed in Inghilterra ma sta coinvolgendo sempre più giocatori ed organizzazioni anche nel sud (Francia, Spagna, Svizzera, Belgio, Austria e Italia). Questa crescita è determinata anche dal fatto che questo sport, oltre che a giocare su percorsi realizzati all'interno di parchi naturali permettendo al soggetto di stare a stretto contatto con la natura, garantisce l'accessibilità di tutti e spesso senza costi d'ingresso per gli utilizzatori.

LA STORIA

Il Disc Golf moderno è iniziato all'inizio degli anni '60, a partire da studenti della Rice University di Houston, in Texas, che organizzavano tornei con alberi come bersagli, e dai giocatori del Pendleton King Park ad Augusta, in Georgia, che lanciavano i frisbee nei bidoni della spazzatura. Nel 1968 il Frisbee Golf veniva giocato anche da adolescenti all'Alameda Park di Santa Barbara, in California, nelle zone di Anacapa e Sola Street in cui Gazebo, fontane d'acqua, lampioni e alberi facevano tutti parte del percorso. Ciò è avvenuto per diversi anni ed esiste ancora un disco in edizione da collezione dell'Alameda Park, sebbene raro, poiché ne sono stati realizzati pochi.

Ed Headrick, noto anche come "Steady" Ed Headrick, (28 giugno 1924 - 12 agosto 2002), è conosciuto come il padre sia del moderno frisbee che dello sport e del gioco del Disc Golf. Nel 1975 il mandato di Headrick agli Wham-O (nota azienda americana di giocattoli con sede a Carson in California) dove aiutò a riprogettare il disco volante noto come frisbee terminò ed i legami fra essi si sciolsero. Headrick lasciò l'azienda per mettersi in proprio e concentrare tutti i suoi sforzi sul suo nuovo interesse: coniare e registrare il marchio "Disc Golf".

Nel 1976 "Steady" Ed Headrick e suo figlio Ken Headrick fondarono la prima azienda di Disc Golf, la Disc Golf Association (DGA). Lo scopo della DGA era produrre dischi, bersagli e formalizzare il gioco del Disc Golf. Nel 1977, Headrick e suo figlio Ken svilupparono il moderno dispositivo di cattura del canestro per il Disc Golf, chiamato “Flying Disc Entrapment Device”. Esso appariva come un dispositivo di cattura standardizzato dotato di catene che assumevano una forma parabolica sotto le quali era presente un cesto di metallo che circondava il palo centrale e poteva catturare il disco da tutte le direzioni.

Con più di 30 milioni di partecipanti nel 2015, il Disc Golf è lo sport con la maggiore velocità di crescita nel mondo.

INFRASTRUTTURE, AMBIENTE E LOGISTICA

Come anticipato precedentemente, la maggior parte dei campi da disc golf presenta 9 o 18 buche, ma esistono anche campi con 6, 10, 12, 21, 24 o 27 buche. Il PDGA raccomanda che i percorsi abbiano una media di 61-122 m (200–400 piedi) per buca, con buche non inferiori a 30 m (100 piedi). Le buche più lunghe del mondo misurano più di 460 m (1.500 piedi). 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. Molti percorsi includono più posizioni di partenza o più posizioni di destinazione per soddisfare giocatori di diversi livelli di abilità. 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; infatti, il disc golf viene praticato nei parchi, nei prati e nei boschi, con buche che prevedono passaggi tra gli alberi, o addirittura sopra un laghetto, in generale con vari ostacoli che la natura ha posto sul terreno di gioco. I progettisti professionisti del campo considerano la sicurezza un fattore critico nella progettazione del campo e sono attenti a ridurre al minimo il pericolo di essere colpiti da un disco volante, fornendo allo stesso tempo progetti che creino strategia nel gioco e varietà nei colpi per il divertimento. Le buche sono progettate per richiedere una serie di lanci diversi per sfidare giocatori con punti di forza diversi o abilità particolari. Molti campi sono punti organizzativi centrali per i club di disc golf locali e alcuni includono negozi che vendono attrezzatura da disc golf. Oltre l'80% dei campi elencati su Disc Golf Course Review sono pubblici e gratuiti.

Un esempio di campo da disc golf lo si trova al 'frisbee golf del 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.

REGOLAMENTO GENERALE

Generalmente il disc golf si gioca su un percorso di 9 o 18 buche. I giocatori completano una buca lanciando il disco da una posizione di partenza chiamata 'Teepad', lanciando successivamente dalla posizione di atterraggio del disco chiamata 'lie' fino a raggiungere il bersaglio. L'ordine di lancio sul Teepad della prima buca è l'ordine in cui i giocatori sono elencati sulla score card, mentre l'ordine di tutti i lanci successivi è determinato dai punteggi della buca precedente: il giocatore con il punteggio più basso lancerà per primo, e così via. La vittoria è raggiunta dall'atleta che completa tutte le buche del percorso nel minor numero di tiri totali. Essendo giocato senza la supervisione di un arbitro, questo sport risulta essere l'eccellenza del fair play sportivo in quanto all'atleta è permesso di dimostrare sportività, integrità e rispetto nei confronti di tutti gli altri giocatori.

REGOLE ADATTATE PER RENDERE LO SPORT INCLUSIVO

-La competizione è giocata a squadre: ogni squadra è composta da un giocatore normodotato e uno con disabilità che hanno l'obbligo di alternarsi nei lanci. Se la gara termina in parità, viene effettuato lo spareggio sull'ultima buca.

-Un giocatore normodotato compie una violazione di Excessive Time se, presente sul posto, lancia il disco in un tempo superiore ai 30" dal verificarsi delle seguenti condizioni: 1) l'atleta che lo precede ha lanciato; 2) è il suo turno nell'ordine di lancio; 3) l'area di gioco è libera. Invece, per l'atleta con disabilità sono previsti tempi differenti che sono determinati dall'esecuzione di un test fisico ad inizio stagione (valutazione del tempo impiegato a prepararsi ed a lanciare il disco); in questo modo si garantiscono tempistiche differenti in relazione alle esigenze di ciascun atleta. Il test è ripetuto anche a metà stagione in quanto l'allenamento potrebbe incidere sul miglioramento delle abilità e sulla riduzione dei tempi di lancio degli atleti.

-Un disco viene dichiarato perso se il giocatore normodotato non riesce a localizzarlo entro tre minuti dall'arrivo nell'area in cui si pensa si trovi. Un giocatore il cui disco è stato dichiarato perso riceve una penalità (aggiunta di un tiro in più nel conteggio dei tiri totali) ed il lancio successivo deve essere eseguito dal lie precedente. Nel caso di persone con disabilità, oltre al fatto che l'area in cui cade il disco viene delimitata per poter facilitarne la localizzazione, quest'ultime possono essere anche aiutate dal proprio compagno di squadra nella ricerca.

- La distanza dei tiri varia dai 30 ai 60m e i canestri sono di altezze diverse in relazione alle abilità: quelli dei normodotati sono posti a circa 3m d'altezza, mentre quelli utilizzati da persone con disabilità sono posti a 1,50m d'altezza. Il canestro è progettato per catturare i dischi e generalmente è costituito da delle catene, da un supporto per le catene e da un cesto a forma di imbuto montato su un'asta che, per i canestri più alti, permette al disco di tornare a terra. Inoltre, per i normodotati esiste, attorno al canestro, un'area di raggio 8m nella quale non è permesso lanciare; nel caso in cui il frisbee finisse proprio in quest'area, il tiro dovrà essere ripetuto dalla posizione di tiro precedente.

-I lanci devono avvenire con entrambi i piedi a terra e senza alcun tipo di rincorsa, pena la considerazione del lancio nullo e quindi una penalità (aggiunta di un tiro in più nel conteggio dei tiri totali).

-È vietato da parte dei giocatori normodotati l'utilizzo di qualsiasi dispositivo/persona che assiste direttamente l'atleta nell'esecuzione di un lancio. È concesso invece assistere direttamente o indirettamente le persone con disabilità con attrezzature ed ausili direzionali. Nello specifico, nel caso in cui l'atleta sia non vedente è concesso al proprio compagno di squadra di emettere uno stimolo acustico (ad esempio l'utilizzo di un'attrezzatura di metallo da poter battere sull'asta del canestro) così che l'atleta possa comprendere la posizione di quest'ultimo e intuire la direzione di lancio; nel caso di persone con parziale o nulla mobilità degli arti superiori è permesso l'utilizzo di un elastico da agganciare all'avambraccio che, tirato verso l'esterno dal proprio compagno di squadra, permetta di eseguire il movimento di lancio completo lasciando capire all'atleta il tempismo del rilascio del disco; per le persone con amputazioni agli arti superiori è concesso l'utilizzo di uno sgabello che permette loro un movimento ed una torsione più ampi nel lancio del disco che avverrà con i piedi.

(Nella costruzione del regolamento e dell'allenamento ci siamo basati su atleti esperti e che praticano la disciplina da un po' di tempo).

INFORMAZIONI GENERALI SULL'ALLENAMENTO E LA COMPETIZIONE

Il ripasso degli schemi motori di base del lanciare e dell'afferrare sono due perni centrali dell'allenamento del frisbee golf, in quanto sono i due movimenti più utilizzati nella disciplina. È importante padroneggiare queste due tecniche di base assieme alla tecnica di tiro per poter raggiungere lo scopo del gioco, ovvero di raggiungere il maggior numero di buche col minor numero di lanci possibile. Una classica seduta di allenamento consiste nel piazzare in maniera aleatoria dei bersagli in tutto il campo da disc golf, con lo scopo di colpirli per affinare la tecnica di tiro. Talvolta, per aumentare il livello di difficoltà, vengono utilizzati percorsi boschivi e bersagli di dimensioni minorate per affinare la precisione del tiro, a tutto ciò vanno aggiunti scambi a distanza tra i compagni di squadra per migliorare le tecniche di base del lanciare e dell'afferrare.

A livello di competizione, possiamo affermare che la disciplina si sta espandendo a macchia d'olio a livello mondiale, tant'è che conta più di 200.000 tesserati a livello mondiale distribuiti in 54 diversi paesi. Ciò ha dato vita a numerosi tornei mondiali, come il prestigioso evento WFDF (WFDF 2022 World Team Disc Golf Championships), un torneo mondiale di disc golf che nella sua 4^a edizione svoltasi in Croazia, ha visto la partecipazione di 25 diversi paesi da 4 continenti, per la prima volta ha partecipato anche il nostro Paese.

PROGETTAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Durata dell'allenamento per atleti esperti → 1:30h

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
- Lavori sulla presa e sul lancio

15' → Preparazione all'allenamento sulla tecnica e potenziamento

- Rotazione busto servendosi della palla zavorrata o della sandbag
- Lancio palla zavorrata
- 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 di lancio

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 i 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
- Usare sempre power grip
- 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 due frisbee
- Lancio verso il bersaglio a livelli progressivi di difficoltà (birillo su sgabello, punti di riferimento offerti dall'ambiente)

10' → Defaticamento

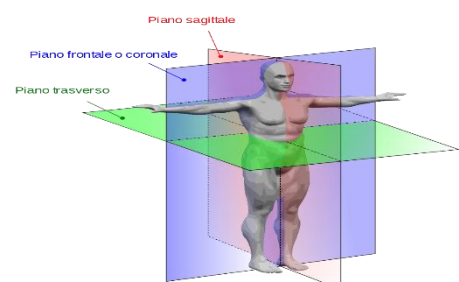
- Esercizi di allungamento muscolare su bicipiti e tricipiti brachiali, rilassamento collo, allungamento gran pettorale, dorsale e cingolo scapolo-omerale
- Foam roller per rilassamento mio-fasciale di lombari e adduttori
- “Tavola rotonda”: confronto e scambi di opinioni tra atleti ed allenatore

LAVORO MUSCOLARE E DISPENSO ENERGETICO

Gli schemi motori di base coinvolti sono lanciare e camminare.

I piani di lavoro nei quali si esercita il gesto tecnico sono tre:

- Piano Frontale
- Piano Sagittale
- Piano Trasversale



Le principali articolazioni coinvolte nel gesto tecnico del lancio sono:

- Articolazione della spalla
- Articolazione del gomito
- Articolazione del polso
- Articolazione della mano
- Articolazione del ginocchio
- Articolazione della caviglia

Principali muscoli coinvolti (classificazione discendente):

Agonisti:

Trapezio

Deltoide

Tricipite brachiale

Gran dorsale

Grande gluteo

Quadricipite

Tricipite della Sura

Sinergici:

Sovraspinato

Sottospinato

Piccolo rotondo

Ischiocrurali

Tibiale posteriore

Fissatori:

Cuffia dei rotatori

Quadrato dei lombi

Retto addominale

Gesti tecnici di base:

Tiro di rovescio

Tiro dritto

Tiro sopra la testa

Tiro con traiettoria a sinistra (Hyzer line)

Tiro con traiettoria a destra (Anhyzer line)

Il lavoro per questo sport è di tipo aciclico dato che il movimento non viene ripetuto in maniera continua ma viene eseguito una volta oppure in maniera interrotta e richiede l'utilizzo di due sistemi energetici diversi:

- **Aerobico:** durante la competizione l'atleta percorre la distanza lungo la quale si estendono le buche (3km circa) in un tempo di 1/1 ora e mezza. Pertanto, specialmente nel periodo pre-stagionale, è bene effettuare allenamenti di tipo aerobico in modo tale da aumentare il VO₂ max che consente una maggior tolleranza allo sforzo.
- **Anaerobico lattacido:** il lancio viene svolto in meno di 3" e consiste in un'azione a elevatissima velocità che nella sua realizzazione utilizza come substrato energetico l'ATP intramuscolare e il creatinfosfato. Non si verifica consumo di ossigeno nè accumulo di acido lattico.

INFORTUNI

In uno studio effettuato online su 1047 giocatori di Disc Golf, è risultato che 883 (l'81%) ha sofferto di infortuni:

-325 giocatori hanno sviluppato lesioni al gomito e al tendine del tricipite (gomito del tennista, epicondilita) a causa della ripetizione e della velocità del gesto e del peso del disco;

-305 atleti hanno avuto infortuni alla spalla dovute a lesioni della cuffia dei rotatori;

-218 atleti alla schiena a causa dei movimenti ripetitivi e delle torsioni che la tecnica di lancio comporta;

-199 atleti lesione al ginocchio con stiramenti e strappi del legamento crociato anteriore causate dalle torsioni che si effettuano durante i lanci soprattutto dovute alle condizioni del terreno di gioco.

Prevenzione:

- 1) Avviamento motorio completo del corpo supportato da esercizi di stretching per i gruppi muscolari che in gara sono più attivati (Trapezio, Deltoide, Tricipite brachiale, Gran dorsale, Grande gluteo, Quadricipite, Tricipite surale).
- 2) Mantenere una buona flessibilità generale e una corretta postura durante l'esecuzione del gesto.

CONCLUSIONI: UNO SPORT PER TUTTI

Il disc golf pensato e giocato con gli adattamenti da noi proposti risulta essere uno sport semplice, divertente e particolarmente inclusivo in quanto, oltre ad includere diverse disabilità, permette a chiunque, indipendentemente da età, sesso, capacità atletiche e disponibilità economica e sociale di parteciparvi.

Inoltre, 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, molto adatta anche alle famiglie con ragazzi e ragazze di ogni età, o anche prestandosi ad attività di sport integrato, come ad esempio negli oratori, centri estivi e può risultare un'ottima attività da proporre anche ai ragazzi inseriti all'interno di percorsi di recupero in comunità data la sua originalità e inclusione.

A CURA DI:

Nicola Vitali 1074278

Francesco Eugenio Foglieni 1076357

Samuele Gatti 1073993

Simone Gotti 1057569

Davide Cancelli 1074457

Ognuno ha apportato il proprio contributo nella realizzazione di ciascun argomento trattato nella tesina.