

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Košarka

ULTIMATE, NJEGOVE POJAVNE OBLIKE IN ZNAČILNOSTI
(predstavniki fair playa)

Diplomsko delo

MENTOR:
doc. dr. Miran Kondrič

RECENZENT:
doc. dr. Aleš Filipčič

KONZULTANT:
asist. dr. Stanislav Pinter

AVTOR DELA:
Marko Dreu

Ljubljana, 2009

Zahvala

Iskrena hvala doc. dr. Miranu Kondriču za strokovno podporo ob moji izbiri diplomskega dela. Prav tako se mu zahvaljujem za hitro in učinkovito usmerjanje pri nastajanju le – tega.

Zahvaljujem se bratu Roku za veliko strokovno pomoč pri dokazovanju fizikalnih lastnosti leta frizbija skozi zrak.

Rad bi se zahvalil tudi staršem, ki so me skozi predloga leta mojega študija vedno vzpodbujali, v težkih trenutkih preizkušenj stali ob strani in mi potrpežljivo kazali pravo pot do cilja – uspešnega zaključka študija.

Še enkrat prav lepa hvala vsem.

Marko Dreu

Ključne besede: frizbi, ultimate, pravila, fizikalne lastnosti frizbija, meti, lovljenja, fair play, prilagojene oblike ultimata

Ultimate, njegove pojavne oblike in značilnosti

Marko Dreu

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Športno treniranje; košarka

Št. strani: 75; št. skic: 12; št. slik: 48; št. tabel: 4; št. virov: 19

Izveček

Ultimate je ekipna nekontaktna igra, katere posebnosti so odsotnost sodnikov, igranje igralcev in igralk v mešanih ekipah in spodbujanje igranja v duhu fair playa. K nam je prišla po petdesetletni tradiciji igranja iz Amerike konec leta 2004. Tudi sam rekvizit, frizbi (frisbee), ki se ga uporablja za igranje ultimata, je unikaten in ima prav posebno zgodovino nastanka. V diplomskem delu predstavljam kratek razvoj ultimata v Sloveniji in vse pomembne temeljne značilnosti igre, kamor sodi opis igralne površine, pravil, fizikalne lastnosti frizbija, načini podajanja, lovljenja, napadalne in obrambne postavitve, nekatere prilagojene oblike ultimata in pomen fair playa. Izredno pomembna je ugotovitev, da je to ena izmed redkih ali pa kar edina športna panoga, pri kateri so odnosi v ekipi velikokrat pomembnejši od same zmage. Športni duh odigra veliko vlogo.

Key words: frisbee, ultimate, rules, throws, catches, physical properties of the frisbee, fair play, modified types of ultimate

Ultimate, characteristic and aspects of the game

Marko Dreu

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2009

Sport trainer; basketball

Pages:75; sketches: 12; pictures: 48; tables: 4; literature: 19

Abstract

Ultimate is a non-contact team sport with following specialties: absence of referees, presence of gender mixed play teams and explicit stimulation of fair play spirit.

The game came to Slovenia at the end of 2004, already having 50-years tradition of playing in United States. The unique sport requisite - frisbee (flying disc), which is used to play the game, has its own special history of origination as well. In the diploma thesis I have presented short history of the game evolution in Slovenia and following basic characteristics of the game: description of playing ground, playing rules, physical properties of the frisbee, techniques of frisbee passing and catching, offensive and defensive formations, some modified types of Ultimate and the significance of the fair play. Very important finding emerges from the game understanding and that is that Ultimate is one of the rare sports games if not the only one where relationships within the team are more important than team winning.

Kazalo

1. UVOD	7
2. PREDMET IN PROBLEM.....	9
2.1 Od podstavka za pite do profesionalnega frizbija.....	9
2.2 Zgodovina ultimata.....	13
2.3 Ultimate v Sloveniji.....	16
3. CILJI.....	18
4. METODA DELA.....	19
5. ULTIMATE – RAZLAGA IGRE	20
5.1 Igralna površina	21
5.2 Osnovna pravila in posebnosti igre	22
5.3 Športna oprema	27
6. PREDSTAVITEV PODAJ, LOVLJENJ IN OSNOVNIH POSTAVITEV V NAPADU TER OBRAMBI.....	39
6.1 Podaje	39
6.2 Lovljenje oz. ujemanje frizbija	48
6.3 Obrambne postavitve	51
6.4 Napadalne postavitve.....	55
7. POŠKODBE PRI ULTIMATU	58
8. PRILAGOJENE OBLIKE ULTIMATA.....	60
9. POMEN FAIR PLAYA V ULTIMATU	63
9.1 Fair play	63
9.2 Športni duh v ultimatu (Spirit of the game).....	66
10. VZGOJNI VIDIKI ULTIMATA.....	69
11. MOŽNA UPORABA ULTIMATA PRI ŠPORTNI VZGOJI.....	70
12. SKLEP.....	71
13. LITERATURA	72
14. PRILOGA	74

1. UVOD

Skozi zgodovino človeštva so bile vedno prisotne različne oblike merjenja moči med posamezniki, skupinami, družbami in narodi. Ponavadi so bila ta merjenja moči povezana z vojno ali prevlado enega naroda nad drugim, kar je seveda botrovalo nešteto, po nepotrebnem, izgubljenim človeškim življenjem. Eden izmed načinov merjenja oz. primerjanja moči pa je možen tudi preko športa. Tako se danes predstavniki narodov srečujejo na športnih igriščih, kjer brez nepotrebnih žrtev ugotovijo, kdo je v danem trenutku boljši v določeni športni disciplini. Večina športnih disciplin za pravično izvajanje le – te potrebuje točna in stroga pravila, katera sodniki med tekmovanjem upoštevajo, da je rezultat oz. izid čimbolj pravičen. Večina izmed nas pozna prej omenjeno obliko tekmovanja, toda obstajajo vrste športov, pri katerih temu ni tako.

V svetu je veliko športnih disciplin, ki so vezane na točno določena geografska področja. Zato velikokrat ne spoznamo nekaterih športnih disciplin, ki so ponekod po svetu že dodobra razvite in bi bile mogoče ravno tako zanimive za nas. Tako je bilo v Sloveniji s športno disciplino, imenovano ultimate, pred letom 2004. Ultimate je predstavniki tiste peščice športov, pri katerih sodniki niso potrebni za pravičen boj in bolj, ko spoznavаш to igro, manj je možnosti, da bi lahko s simpatijo nehal misliti nanjo.

Ultimata se v Sloveniji ni igralo pred letom 2004, saj je to športno disciplino poznalo le nekaj redkih izjem, pri katerih pa ni bilo dovolj interesa, da bi ga že poprej predstavilo širši slovenski javnosti. V letu 2004 pa je splet naključij pripeljal do tega, da se je ultimate »rodil« tudi v Sloveniji. Damijan Marin, je po preživetem poletju v Ameriki, ta šport dodobra spoznal, ga pripeljal v domovino in takoj začel z njegovo aktivno promocijo pri nas. In tako smo proti koncu leta 2004 pričeli s pionirskimi koraki v ultimatu.

Sam sem eden prvih, ki je ta šport поблиžje spoznal, bil sam eden izmed pobudnikov ustanovitve društva Športnega društva Frizmi, kjer trenutno opravljam funkcijo trenerja. Ob tem sem ugotovil, da strokovne literature za ta šport v slovenskem jeziku

še ni, kar me je vodilo k odločitvi, da za svoje diplomsko delo izberem poglobljeno predstavitev te športne panoge. Prav tako me je dejstvo, da letos ultimate praznuje 50 – letnico obstoja, vodilo k temu, da končno tudi v Sloveniji izvemo o njem nekaj več in pričnemo z njegovo širšo promocijo ob podpori strokovne literature. V delu bom predstavil osnovna pravila igre, osnovne mete in postavitve v napadu ter obrambi, pomen fair playa, ki ima v ultimatu še posebno vlogo, potrebno opremo in igralno površino z oznakami. To so osnovna določila, ki jih moramo poznati, da lahko izvajamo tekmovalno obliko ultimata.

Ker je ultimate relativno mlada športna panoga in se iz dneva v dan razvija, prihaja vsak dan do novih spoznanj, s katerimi lahko tudi športna stroka v Sloveniji poizkuša doprinesi svoj del k njenemu nadaljnjemu razvoju. Upam, da bo tudi moje diplomsko delo pripomoglo k temu in večji prepoznavnosti ultimata pri nas.

2. PREDMET IN PROBLEM

Namen diplomskega dela je predstavitev športne zvrsti, katere širša slovenska javnost do nedavnega ni poznala. Z njo želim prikazati, kako ultimate spodbuja fair play, saj celoten potek igre temelji na principu športnega duha in strpnosti. Z množičnim spoznavanjem tega športa bi lahko mlade generacije bolj vzgajali v duhu strpnosti ter poštene in pravične igre. Z diplomskim delom želim postaviti temelje za nadaljnji razvoj ultimata na Slovenskem.

Ultimate je športna panoga, katere v Sloveniji dolga leta nismo poznali, čeprav ima v naših sosednjih državah (Avstrija, Italija, Madžarska) že dolgoletno tradicijo. Je športna panoga, ki vključuje raznolik profil igralcev, ki pa ni pogojen zgolj s športno nadarjenostjo. Njene značilnosti in potek igre so čisto nov veter v našem športnem prostoru. Ultimate je poseben že v tem, da pri tej igri ni sodnikov in sicer nikjer v svetu, kjer se ta šport igra; niti na svetovnih prvenstvih. Igralci si sodijo sami v okviru kodeksa, poznanega po imenu »Spirit of the Game«. To od igralcev zahteva igranje v športnem duhu, duhu pravične igre, in je zaradi tega igranje ultimata popolnoma drugačna izkušnja kot pri ostalih moštvenih igrah. Igra se v več kategorijah in ena izmed teh je tudi mixed (mešana) kategorija, v kateri igralci in igralke igrajo skupaj v ekipi in ta lastnost naredi ta šport še bolj edinstven v primerjavi z drugimi ekipnimi športi. V ultimatu je izredno pomembno dejstvo, da posamezni igralec ne pomeni nič; uspešnost igre je pogojena izključno z uspešnim sodelovanjem različnih tipov igralcev, ki skupaj tvorijo kohezivno skupino.

2.1 Od podstavka za pite do profesionalnega frizbija

Vsaka novost ima svojo zgodovino in z njo izumitelja le – te. Velikokrat prihaja do vročih debat o tem, kdo je bil prvi, ki se je spomnil oz. uvedel določeno novost in prav tako je bilo tudi s frizbijem. Vse skupaj se je začelo leta 1871, ko se je William Russell Frisbie preselil v Connecticut (ZDA), kjer je najprej najel in kasneje tudi odkupil pekarno, ter tako skupaj z očetom nadaljeval z uspešnim družinskim podjetjem, ki je doseglo svoj vrhunec leta 1958, ko so proizvedli 80 000 pit dnevno. Po odkupu

pekarnice jo je tudi preimenoval, in sicer v Frisbie Pie Company. In tako je bila ta zgodba o uspešnem družinskem podjetju osnova za samo idejo o frizbiju.

Pekarna je bila v neposredni bližini univerze New England, ki se je kasneje preoblikovala v Yale (1878) in tako postala tesno povezana z idejo o frizbiju. Tukaj pa se pojavi že prvi dvom o pravem izvoru frizbija, saj se je postavi vprašanje, ali je bil to podstavek za pito ali podstavek z nekoliko višjim robom za drobno pecivo. Bolj popularna in verjetnejša je prva trditev, da so študenti Yalea kupili pite v Frisbie Pie Company in kar hitro ugotovili, da so aluminijasti podstavki, na katerih so bile pite, zelo uporabni tudi za samo igro, natančneje, za podajanje po zraku. Ker so bili ti podstavki iz aluminija in zato nevarni za naključno mimoidoče, je vsak, ki je podal podstavek, zaklical, »frisbee«, in na ta način opozoril mimoidoče in tistega, ki je podstavek lovil. Opisani začetek frizbija dokazuje tudi spodnja slika (glej sliko 1), na kateri je podstavek za pite, ki so ga uporabljali v Frisbie Pie Company.



Slika 1: Podstavek za pite Frisbie Pie Company

(A time line of the evolution of Disc Sports..., Pridobljeno 15.5.2008 iz <http://www.catchthespirit.co.uk/cat/disc-sports/history>)

Leto 1947 pa je bilo prelomno glede samega materiala frizbija, saj sta gradbeni inženir Walter Frederick Morrison in njegov partner Warren Franscioni izdelala prvi kalup za frizbi, v katerega so vlili plastično maso, ki se je izkazala kot najbolj primeren material za izdelavo in uporabo frizbija. Ta frizbi je letel dlje in z večjo natančnostjo kot njegov predhodnik, aluminijasti podstavek za pito. Prvi plastični frizbi je znan pod imenom Flyin-saucer (glej sliko 2), čeprav ga je Morrison sam imenoval Rotary Fingernail Clipper. Še pred samim pravim prodajnim uspehom tega

modela je sodelovanje med Morrisonom in Franscionijem razpadlo in Morrison je samostojno nadaljeval z razvojem frizbijev. Pluto platter (glej sliko 3) je bil naslednji frizbi, ki je imel izredno izboljšane letalne kakor tudi oblikovne lastnosti, prvič je dobil obliko kupole, Morrison jo je imenoval kabina. Ta model frizbija je postal osnovni model za izdelavo vseh kasnejših frizbijev, tudi takšnega, kakršnega poznamo danes.



Slika 2: Flyin – saucer, 1947

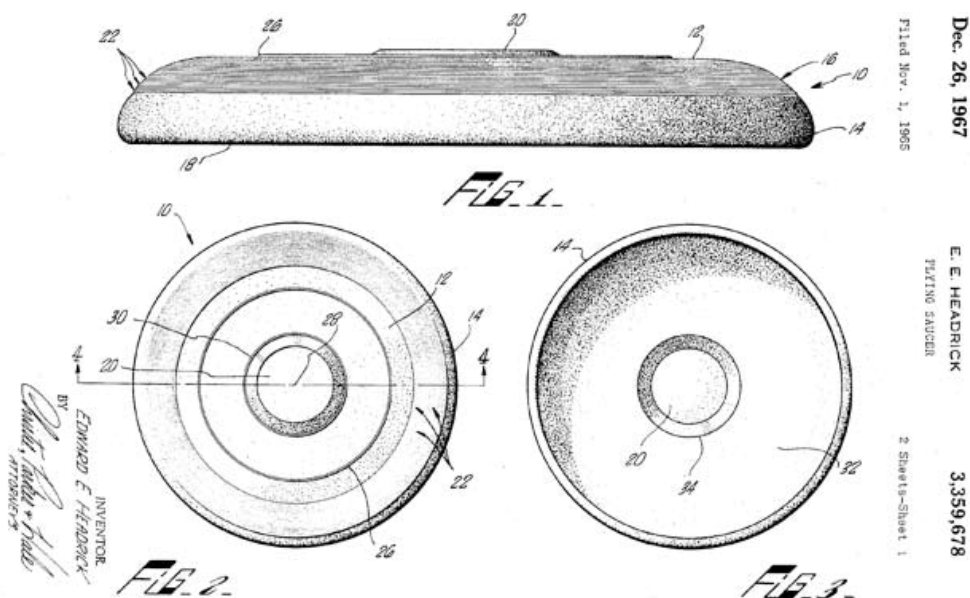


Slika 3: Pluto platter, 1957

(Kennedy P., Flat Flip Flies Straight! Pridobljeno 20.5.2008, iz <http://www.flatflip.com/presskit.html>)

Rich Knerr in »Spud« Melin sta bila lastnika tovarne otroških igrac z imenom Wham-O. Podjetje Wham-O je takrat že uspešno tržilo hula-hoop, super ball in water wiggle. Proti koncu leta 1955 sta prvič videla leteti po zraku pluto platterja na kalifornijskih plažah in ideja jima je bila takoj všeč. Prepričala sta Morrisona, da jima je prodal pravice za izdelavo pluto platterjev in tako se je 13.1.1957 pričela masovna proizvodnja le – teh. V letu 1958 je Frisbie Pie Company propadlo, patent za izdelavo frizbija pa je bil dodeljen Fredericku Morrisonu. Da bi se prodaja in prepoznavnost še povečala, je Rich Knerr razmišljal o novem poimenovanju, že prej uporabljeni besedi frisbie in frisbieing je združil in dobil novo ime frisbee, ki je obenem tudi blagovna zaščitna znamka in se uporablja še danes. Prodaja se je zaradi izvirnega oglaševanja izredno povečala in tako je postalo podajanje frizbija nov šport. Posledica tega je bil, leta 1965 s strani Eda Headrcka, zaposlenega v podjetju Wham-O, patentiran (glej sliko 4) in izdelan prvi profesionalni frizbi (glej sliko 5).

Danes se za igranje ultimata uporablja Discraftov Ultra-Star profesionalni frizbi, ki je bil prvič predstavljen leta 1981. Premer le – tega je 27 cm, njegova teža pa 175 g (glej sliko 6). V večini primerov se na turnirjih uporablja frizbi bele barve, saj je takšen najboljše viden v vseh vremenskih pogojih, (Bellis, 2008; Frisbee history, 2008; McMahon, 2008; The history of the Disc, 2007).



Slika 4: Ed Headrick-ova vloga za patent frizbija, 1965

(Headrick E., Disc Golf Association. Pridobljeno 19.12.2008, iz <http://www.discgolfassoc.com/discgolf-news-information-resources/discgolf-education/history-of-discgolf.html>)



Slika 5: Prvi profesionalni frizbi, 1965



Slika 6: Discraftov Ultra-Star profesionalni frizbi (logo ŠD Frizmi); prvič predstavljen leta 1981

(Kennedy P., Flat Flip Flies Straight! Pridobljeno 20.5.2008, iz <http://www.flatflip.com/presskit.html>)

2.2 Zgodovina ultimata

Leta 1968 so člani šolskega časopisa The Colombian in člani šolskega sveta pod vodstvom Joel Silverja na gimnaziji v Maplewoodu, New Jersey, ZDA razvili povsem nov šport, poimenovan frisbee football, ki se je kasneje razvil v moderen šport, imenovan ultimate.

Joel Silver se je s frisbee footballom prvič srečal leta 1967 v poletnem kampu, kjer je preživel počitnice. Ko se je jeseni vrnil v šolo, je v šali predlagal, da bi naredili frizbi ekipo. Na začetku je bilo to zgolj podajanje frizbija med posamezniki v času odmora za kosilo, kar pa je kasneje pripeljalo do prvih tekem med člani šolskega sveta in člani šolskega časopisa, na katerih so uporabljali črn, 150 gramov težek Wham-Oov Master Torunament model frizbija. Že po sestavi obeh ekip lahko ugotovimo, da je bil ta šport že v samem začetku nekaj posebnega. Obe ekipi so sestavljali igralci, ki so predstavljali visoko izobražene ljudi, ki sicer na šoli niso spadali v skupino športnikov, še več, bili so odlični učenci, ki so kasneje nadaljevali študij na uglednih univerzah. In temu je tako še dandanes, saj sem se na minulem svetovnem prvenstvu, lahko tudi sam prepričal glede visoke izobrazbe igralcev ultimata. Še ena posebnost več, kar se tiče značilnosti tega športa.

Na začetku so bila pravila igre zelo nedorečena, vsebovala niso nikakršnih omejitev, tudi o številu igralcev, ki so sestavljali ekipo ne. Tako je bilo v prvotnih ekipah od 20 do 30 igralcev. Igra je bila zelo podobna ameriškemu nogometu, saj je bilo vključenih veliko značilnosti te igre, vključno s tem, da je bilo dovoljeno teči s frizbijem v roki. Z razvojem igre je prišlo tudi do modifikacij pravil, tako so si Joel Silver, Bernard »Buzzy« Hellring in Jonny Hines sposodili še nekaj značilnosti košarke in evropskega nogometa ter oblikovali nova pravila. Ena izmed velikih sprememb je bila ta, da od tedaj naprej ni bilo več dovoljeno premikanje igralca s frizbijem v roki in uvedena so bila pravila o igranju v obrambi. Igro so pomagali oblikovati tudi šolski atleti, kar je pripomoglo k temu, da je postala še zanimivejša za igralce in gledalce. V originalnih pravilih same ideje o »Spirit of the Game« ni bilo, saj je bil ultimate mišljen kot gentlemanski šport.

Jeseni 1968 so člani šolskega časopisa The Colombian izvali člane šolskega sveta, da se z njimi pomerijo v ultimatu in tako zgladijo njihova trenutna nesoglasja. Tekmo, ki je potekala med dvema mešanima (mixed) ekipama, so dobili člani šolskega časopisa z rezultatom 11:7. Ultimate je začel pridobivati tudi na medijski prepoznavnosti, tako je bil junija 1969 s prispevkom »Frisbee Flippers Form Team« v Newark Evening News prvič predstavljen širši javnosti. Ekipa je dobila tudi prvo uradno ime, poimenovala se je Colombian High School Varsity Frisbee Squad (glej sliko 7), čeprav ni imela uradne povezave s šolo.

Še preden so v letu 1970 ustanovitelji ultimata končali šolanje na gimnaziji in odšli na študij, so poskrbeli za prvo tiskano izdajo pravil, ki je zavzemala vse uvedene novosti igre. Ob tem pa so bili tudi izzvani na tekmo z Richmond Avenue Gang, ki je bila sestavljena iz mladih gimnazijcev, ki so ravnokar pričeli s šolanjem. Seveda se je ekipa CHS Varsity Squad odzvala in v tej tekmi premagala RAG z rezultatom 47:28 (glej sliko 8). Član ekipe RAG je bil po odhodu prvotnih članov CHS Varsity Squad izbran tudi za naslednjega CHS Varsity Squad kapetana. Tudi po odhodu prvotnih ustanoviteljev ultimata se razvoj igre na nivoju srednjih šol ni ustavil, odločili so se, da bodo poslali pravila še na ostale srednje šole v New Jersey. Tako je bila prva srednješolska tekma odigrana 7. novembra leta 1970 med Millburn High School in CHS Varsity, v kateri je zmagala slednja z rezultatom 10:43. Zanimanje za ta šport so pokazale tudi ostale srednje šole, kar je pripeljalo leta 1971 do ustanovitve prvega The New Jersey Frisbee združenja. V njem je sodelovalo 5 srednjih šol, in sicer: Columbia, Dumont, Millburn, Mountain (sedaj West Orange) in Nutley. Istočasno pa so maturantje gimnazije Columbia na svojih univerzah uspešno promovirali ultimate in ustanavljali nove ekipe. Prva tekma med univerzo Rutgers in Princeton je bila odigrana 6. novembra 1972.



Slika 7: CHS Varsity Frisbee Squad (tretja vrsta od leve proti desni) kapetan Joel Sliver, trener Cono Pavone, Bob Mittlesdorf, Jonny Hines, Buzzy Hellring, Arnold Tzoltic, Joe Staker, Paul Brenner, Tom Carr, vodja moštva Alexander Osinski, (druga vrsta) Tom Corwin, David Medintes, David Leiwant, (prva vrsta) Fred Appelgate, Howard Straubing, Steve German, (na tleh leži) Steve Schwartz.

(Zagoria A., The History of Ultimate. Pridobljeno 22.5.2008, iz <http://www.ultimatehandbook.com/Webpages/History/histulti.html>)



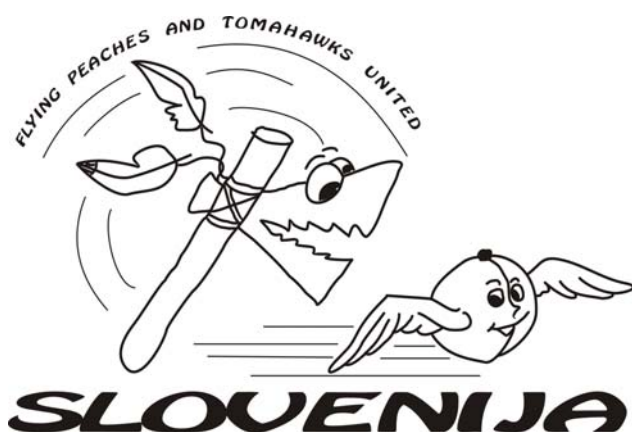
Slika 8: Tekma med SCH Varsity Squad in RAG, leta 1970

(Zagoria A., The History of Ultimate. Pridobljeno 22.5.2008, iz <http://www.ultimatehandbook.com/Webpages/History/histulti.html>)

Že leta 1967 je Joel Silver izrekel misel, »Nekoč se bo ta šport igral po celem svetu«, in imel je prav. Danes, ko ultimate praznuje svojo 50–letnico obstoja, je prisoten že v več kot 42 državah po svetu in ima več kot 100 000 aktivnih igralcev. Zadnja štiri leta mednje sodimo tudi Slovenci. Leta 2001 je bil tudi prvič prisoten na svetovnih igrah na Japonskem, (McMahon, 2008; History of Ultimate, 2008; The history of Ultimate Frisbee, 2000).

2.3 Ultimate v Sloveniji

Ultimate se v Sloveniji igra od konca leta 2004, ko sta ga študent Damijan Marin in Gregor Johannes Szith, Avstrijec, oče slovenskega ultimate, prvič predstavila na Fakulteti za šport v okviru športne vzgoje. Interes med študenti je počasi naraščal in kar hitro smo začeli s prvimi koraki v ultimate, pod vodstvom Damijana Marina. Že po dobrih štirih mesecih treninga smo se s pomočjo Gregorja lahko udeležili prvega mednarodnega turnirja v Avstriji, kjer smo zasedli zadnje mesto in obenem osvojili nagrado »Spirit of the game«. Ekipa se je neformalno imenovala Flying peaches in tomahawks united (glej sliko 9 in 10).



Slika 9: Neformalni logotip prve slovenske ultimate ekipe

(Jasmina Pištan, 2005)



Slika 10: Prva slovenska ultimate ekipa, 2005

(Špela Pangeršič, 2005)

Kmalu po vrnitvi s prvega turnirja, po katerem smo dobili še večji zagon za treniranje, se nam je pridružilo še več članov in uradno smo ustanovili prvo slovensko ultimate športno društvo z logotipom (glej sliko 11) in imenom Frizmi. Rezultati marljivega dela so prišli presenetljivo hitro, saj smo v slabem letu obstoja dočakali svojo prvo indoor zmago na domačem mednarodnem turnirju na Vrhniki. Leto 2006 je bilo poleg tega uspeha pomembno še zaradi ustanovitve druge ultimate ekipe v Sloveniji, in sicer v Novi Gorici. Naslednja velika prelomnica, kar se tiče rezultatov, je bilo leto 2007, ko smo v Milanu (glej sliko 12) na močnem mednarodnem outdoor turnirju osvojili 1. mesto v konkurenci 15 ekip. Na svetovnem prvenstvu na mivki, v Riminiju, kjer smo zastopali Slovenijo, pa smo zasedli odlično 10. mesto v konkurenci 24 ekip s celega sveta. Ekipe, proti katerim smo dosegli te rezultate, igrajo ultimate že 10 let in več,

kar daje našim uspehom še dodatno težo ter potrditev, da je delo na treningih kakovostno in pravilno usmerjeno. Obeti za razvoj te športne panoge pri nas so torej optimistični.

Tako kot v vsakem novem športu se tudi mi soočamo s problemi neprepoznavnosti, problemi financiranja in problemi dela s podmladkom. Na področju prepoznavnost in delu s podmladkom smo naredili že kar nekaj korakov naprej, saj smo prisotni na številnih prireditvah, v mnogih medijih (tv – Kanal A, radio – Orino, Sora, Capris, revija – Študent, Cosmopolitan, Naša lekarna, tedniku – Bonbon, Dobro jutro, ...) in v klub smo pridobili že kar nekaj novih igralcev. Največji problem je denar, saj je financiranje treningov, opreme in turnirjev še vedno finančno breme nas igralcev samih.



Slika 11: Logotip ŠD Frizmi



Slika 12: Ekipa v Milanu, 2007

3. CILJI

Cilji mojega diplomskega dela so:

- opis igralne površine z oznakami,
- predstavitev pravil (variacije le-teh),
- predstavitev potrebne opreme,
- pomen fair playa v ultimatu,
- predstavitev različnih metov, lovljenj in osnovnih postavitv v napadu in obrambi,
- predstavitev vzgojnih vidikov ultimata,
- opis prilagojenih oblik ultimata.

4. METODA DELA

Naloga je monografsko delo. Pri sami izdelavi dela sem si pomagal z različnimi viri, kot so internet, obstoječa ustrezna literatura, lastne izkušnje in izkušnje ljudi, ki se z ultimatom že dolgo ukvarjajo. Delo je opremljeno tudi s slikovnim gradivom.

Metode dela, ki sem jih uporabil pri izdelavi diplomskega dela:

- zbiranje dokumentacijskega gradiva (knjižnega in elektronskega),
- metoda neformalnega pogovora,
- uporaba lastnih spoznanj in izkušenj,
- študij literature,
- metoda opazovanja.

5. ULTIMATE – RAZLAGA IGRE

Ultimate je moštvena igra, pri kateri si nasproti stojita dve sedemčlanski oz. petčlanski ekipi. Je kombinacija neprestanega gibanja, atletske vzdržljivosti in znanja podajanja frizbija. Igra se na igrišču, ki je podobno ameriškemu nogometu. Cilj igre je doseči točko v nasprotnikovi končni coni, ki jo ekipa doseže z uspešno podajo igralcu, ki stoji oz. steče v končno cono, katero v posameznem napadu igralci napadajo.

Igralec, ki ima v roki frizbi, se ne sme z njim premikati, dovoljeno je le gibanje in pivotiranje okoli stojne noge. Ko igralec v polnem šprintu ulovi frizbi, se mora čim prej ustaviti, šele nato ga lahko poda svojemu soigralcu oz. ga poda naprej v prvih treh korakih zaustavljanja, kar pa je izredno težko. Ekipa se v napadu z uspešnimi podajami med soigralci približuje nasprotnikovi končni coni. Število podaj je neomejeno, podaje so dovoljene na vse strani po celem igrišču in ekipa ima v posesti frizbi tako dolgo, dokler so podaje uspešno izvedene po zraku. V primeru, da se frizbi dotakne tal, da podaja ni izvedena v desetih oz. osmih sekundah, da igralec ali igralka ujame frizbi izven označenega igrišča, da je prestrežen ali zbit na tla s strani obrambnih igralcev, pride takoj do spremembe v posesti frizbija. Ta sprememba se imenuje »turnover«; ekipa v napadu postane ekipa v obrambi in spremeni se tudi smer napada.

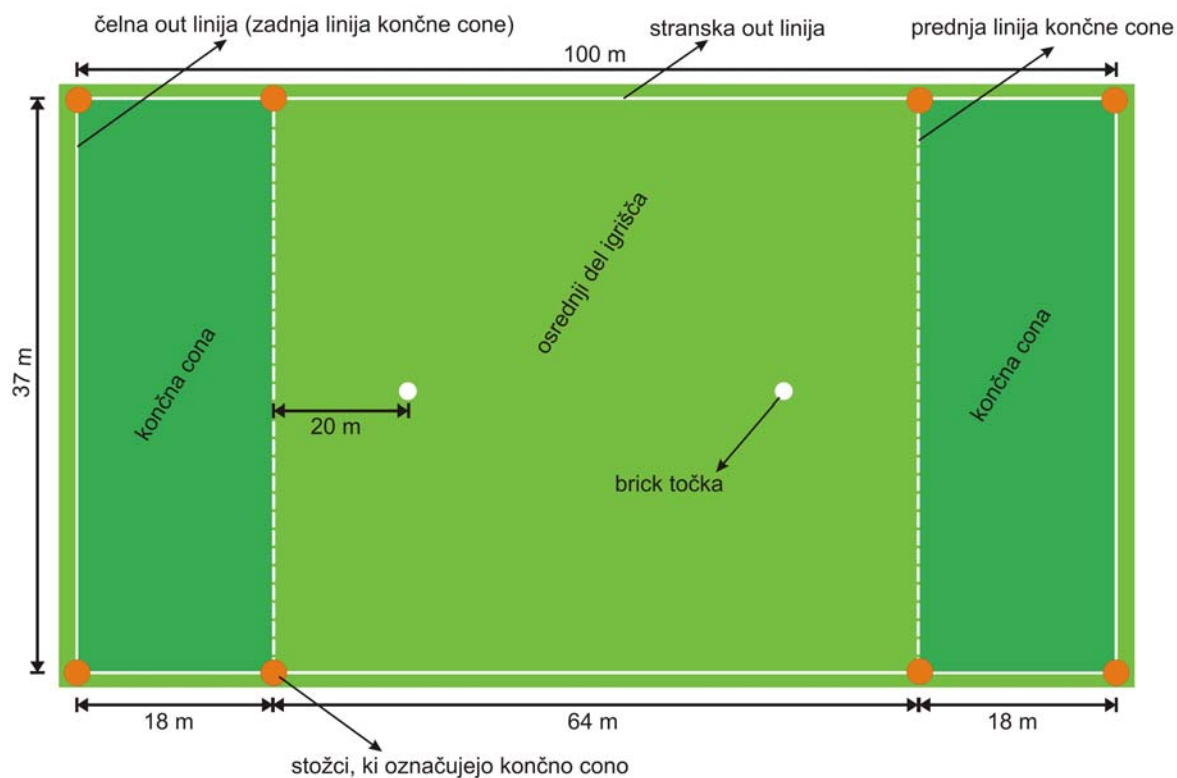
Ekipa v obrambi poizkuša ustaviti napredovanje napadalcev proti njihovi končni coni s pokrivanjem vsakega igralca (podobno kot pri nogometu ali košarki). Pri pokrivanju je izredno pomembno dejstvo, da je fizični kontakt prepovedan in da se napadalec lahko odkriva v vsak prazen prostor na igrišču. Teorija obrambe govori o tem, da napadalec ne bo nikdar podal soigralcu, ki je dobro pokrit, saj je velikokrat rezultat te odločitve prestrežena podaja. Iz tega sledi, da se napadalci poizkušajo otresti svojega obrambnega igralca in prejeti podajo, medtem ko obrambni igralci naredijo vse, kar je v njihovi moči in v okviru fair playa, da ostanejo čim bližje napadalcu in s tem povečajo možnost za »turnover«.

Tekma ponavadi traja toliko časa, dokler ena izmed ekip ne doseže 17 točk. Razdeljena je na dva dela, ki se imenujeta polčas. Ko ena izmed ekip doseže 9 točk, se konča prvi polčas. Polčas traja od 5 do 10 minut. V primeru časovne stiske ali premalo zagotovljenih igralnih površin, se tekma omeji z igralnim časom, ki variira od 45 min do 1 ure 30 min. V primeru, ko je igra omejena s časom in le ta poteče med samo točko, se igra ne prekine, ampak se točka odigra do konca. Vsaka točka se prične z začetnim metom iz končne cone, imenovanim »pull«, ki ga izvede ekipa, ki je nazadnje dosegla točko.

5.1 Igralna površina

Igrišče za ultimate je ravna površina z belimi črtami, ki označujejo posamezne dele igrišča. Za podlago je lahko trava ali mivka na prostem ter parket v dvorani. Oblika igrišča je pravokotna ter ima na vsakem koncu končno cono. Med obema končnima conama pa je osrednji del igrišča, v katerem se odvija večji del igre. Za igranje ultimata v dvoranah se uporabljajo rokometna igrišča, ki so 45 metrov dolga in 25 metrov široka, od tega je 6 metrov končne cone. Igrišče z mivko je dolgo 75 metrov, široko 25 metrov, končna cona je dolga 15 metrov. Brick točka je od linije¹ končne cone oddaljena 10 metrov. Na travnatih površinah pa je velikost igrišča podobna nogometnemu, in sicer je 100 metrov dolgo, 37 metrov široko, končna cona je dolga 18 metrov, brick točka pa od linije končne cone oddaljena 20 metrov. Debelina vseh črt, ki označujejo posamezne dele igrišča, je med 75 in 120 mm in niso del prostora, ki ga omejujejo. Torej, že sam dotik črte med igro pomeni out oz. prestop. Označba (črta) mora biti takšna, da ne predstavlja nevarnosti za igralce. Zaradi boljše preglednosti in orientacije igralcev, sta končni coni dodatno označeni s stožci, ki so mehki in živih barv, običajno živo oranžni. Ker se večji del sezone ultimate igra zunaj, na travnati površini, je za lažje razumevanje zgoraj napisanega spodaj priložena skica travnatega igrišča z vsemi potrebnimi označbami (glej skico 1).

¹ linija – črta



Skica 1: Travnato igrišče z vsemi oznakami

Ker so dimenzije enake ali nekoliko manjše od dimenzij nogometnih igrišč, so nogometna igrišča več kot primerna za igranje ultimata in tako ni potrebna nova infrastruktura, ki bi bila namenjena zgolj igranju ultimata.

5.2 Osnovna pravila in posebnosti igre

Ko igro ultimate nekoliko bolj spoznamo, ugotovimo, da ima kar nekaj posebnosti in pravil, ki so dokaj kompleksna, vendar pa v samem začetku igranja niso toliko pomembna in se jih posameznik lažje uči sproti, med samim igranjem. Zato v nadaljevanju dela predstavljam tista osnovna pravila in posebnosti, s katerimi se igralec najprej sreča in jih je potrebno poznati, preden začne igrati ultimate oz. se udeleži prvega tekmovanja.

Celotna pravila ultimata pa si lahko preberete na uradni strani svetovne frizbi zveze (WFDF)²:

² WFDF - <http://www.wfdf.org/rules/WFDF%20Ultimate%20Rules%202008%20-%20Official%20Version.pdf>

➤ **Število igralcev**

Na travnatih igriščih ekipo sestavlja maksimalno 7 (minimalno 5) igralcev oz. igralk, na peščenih igriščih in igriščih v dvorani pa ekipo sestavlja 5 igralcev oz. igralk.

➤ **Kapetan ekipe**

Pred tekmo kapetana obeh ekip z žrebom odločita, kdo ima možnost prve izbire med prvim napadom oz. obrambo in izbiro strani, s katere bo ekipa začela tekmo. Na roki ima kapetanski trak in med tekmo lahko edini kliče time out, ko ima njegova ekipa v posesti frizbi.

➤ **Začetni met**

Vsaka točka se začne z začetnim metom, imenovanim »pull«, pred katerim se vsi igralci postavijo za prednjo črto¹ končne cone, ki jo v tem napadu branijo. Začetni met izvajajo igralci, ki so v zadnjem napadu dosegli točko in so sedaj v obrambi. Izvede se lahko le v trenutku, ko je nasprotnik pripravljen na igro in to signalizira z dvignjeno roko nad glavo. Namen začetnega meta je, da poizkušamo vreči frizbi čim dlje od končne cone, ki jo igralci branijo.

➤ **Brick točka**

Če pri začetnem metu frizbi preleti igrišče in pade v out, ne da bi se pred tem dotaknil igralnega polja ali enega izmed napadalcev, ima napadalno moštvo možnost začeti igro z brick točke (glej skico 1). To stori tako, da preden napadalec pobere frizbi, dvigne roko nad glavo in zakliče: »Brick!«.

➤ **Točkovanje**

Vsakokrat, ko ekipa v napadu izvede uspešno podajo (igralec, ki ujame frizbi ga mora zadržati najmanj 3 sekunde) v nasprotnikovo končno cono, doseže točko. Točka se prav tako doseže v primeru, če obrambni igralec prestreže podajo napadalcev v končni coni napadalcev (Callahan point). Po vsaki doseženi točki se igra takoj nadaljuje, ekipi zamenjata strani igrišča in igra se prične z začetnim metom.

➤ **Gibanje frizbija**

Frizbi se lahko podaja v vse smeri do soigralcev. Frizbi lahko v ukrivljenem letu leti tudi preko zunanjih meja igrišča. Igralec, ki v roki drži frizbi, se imenuje podajalec oz. »thrower« in se ne sme premikati razen s pivotiranjem okoli stojne noge. Obrambni igralec oz. »marker« je igralec, ki krije podajalca. Podajalec ima na voljo 10 sekund (na prostem) oz. 8 sekund (v dvorani), da poda frizbi svojemu soigralcu. Če tega v omenjenem času ne stori, pride do spremembe v posesti frizbija.

➤ **Potrditev frizbija (check)**

Kadarkoli se igra prekine zaradi time out-a, prekrška, kršitve pravil, poškodbe ali preprečitve trka med igralci in s tem nastanka poškodbe, se igra prične s potrditvijo frizbija. Frizbi lahko potrdi marker ali pa ga napadalec potrdi sam z dotikom tal s frizbijem in klicem »disk in«, če je njegov obrambni igralec v trenutku prekinitve preveč oddaljen.

➤ **Izštevanje (stall count)**

Z njim lahko obrambni igralec prične, ko je od podajalca oddaljen v radiu 3 metrov. Izštevanje se prične z besedo »stalling«, kateri sledi glasno štetje do 8 oz. 10 v sekundnem intervalu. V primeru, da se obrambni igralec med štetjem od podajalca odmakne za več kot 3 metre, se štetje izniči in se prične ponovno šteti od 1 naprej. Če podajalec v 8 oz. 10 sekundah ne poda frizbija se zgodi »turnover«.

➤ **Sprememba posesti**

Kadar podaja ni uspešna (frizbi pade na tla, je prestrežen, ga ujamemo v outu, podajalec dobi hand block), obramba takoj prevzame posest nad frizbijem in preide v napad.

➤ **Menjava igralcev**

Menjava igralcev se lahko izvede po vsaki doseženi točki in v primeru poškodbe igralca med samo točko. V vseh drugih primerih menjava igralcev med posamezno točko ni dovoljena.

➤ **Fizični kontakt**

Vsak fizični oz. namerni kontakt med igralci je izrecno prepovedan. Prav tako so prepovedane fizične blokade in zastiranje vidnega polja. Vsak kontakt je prekršek (foul).

➤ **Prekrški (fouls)**

V kolikor pride med igralci do kontakta, je storjen prekršek. Če prekršek ne vpliva na posest frizbija, se igra lahko nadaljuje tako kot, da prekrška ni bilo. V primeru, da prekršek vpliva na potek igre ali se igralec, ki je storil prekršek, s tem ne strinja (contested foul), pa se frizbi vrne igralcu, nad katerim se je zgodil prekršek in igra se nadaljuje od tam.

➤ **Sojenje**

Igralci so odgovorni za storjene prekrške in kršitve igre. Med seboj sami odločajo o storjenih prekrških in morebitnih kršitvah igre. Zaradi odsotnosti sodnikov je izredno pomemben fair play med igralci.

➤ **Športni duh (spirit of the game)**

Ultimate daje velik poudarek medsebojnemu spoštovanju in spodbuja fair play. Spodbuja tekmovalnost, ki pa nikoli ne sme preseči meje spoštovanja med igralci in mora biti v skladu s pravili. Izredno pomemben je užitek igranja, vsi igralci se morajo med igro dobro počutiti in v njej uživati.

➤ **Nagrada za športni duh**

S pomočjo lestvice se ekipe po vsaki odigrani tekmi medsebojno ocenijo. Ob razglasitvi rezultatov se ekipi z najvišjim seštevkom ocen podeli nagrada za športni duh. Ta nagrada ima enako težo kot osvojitve prvega mesta.

➤ **Kategorije turnirjev**

Open – ekipa je sestavljena iz samih igralcev.

Women – ekipa je sestavljena iz samih igralk.

Mixed – ekipa mora biti sestavljena tako, da sta v igri poleg igralcev ves čas prisotni najmanj 2 oz. največ 3 igralke pri 5 na 5 in 3 oz. največ 4 igralke pri 7 na 7.

Soft mixed – ekipa mora biti sestavljena tako, da je v igri poleg igralcev ves čas prisotna najmanj 1 oz. največ 2 igralci pri 5 na 5.

Masters – ekipa je sestavljena iz igralcev oz. igralke, ki so starejši od 33 let.

➤ **Različne situacije, ki vplivajo na pozicijo frizbija, s katere se igra začne oz. nadaljuje**

◆ **Začetni met**

- Če nasprotnik frizbi ujame v osrednjem delu igrišča oz. frizbi pade na tla in se v njem tudi ustavi, se igra prične z mesta, kjer je bil ujet oz. se je ustavil.

- Če frizbi pade na tla v osrednjem delu igrišča in nato preide stransko out linijo, nasprotnik prične igro z mesta, kjer je frizbi prešel stransko out linijo.

- Če frizbi preide stransko out linijo v osrednjem delu igrišča, ne da bi se le – tega prej dotaknil sta možna dva začetka igre. Igralec ima možnost, da prične igrati z mesta »brick« točke ali z mesta, kjer je frizbi prešel stransko črto. Preden igralec pobere frizbi, dvigne eno roko in zakliče »brick« ter tako oznani, da bo pričel igro z mesta »brick« točke.

- Če frizbi pade v out na levi ali desni strani v predelu končne cone, se igra prične z najbližjega prednjega stožca končne cone.

- Če frizbi pade na tla v končni coni in se tam tudi ustavi, se igra prične s točke, kjer se je frizbi ustavil.

- Če frizbi preleti celo igrišče in pade v out za zadnjo linijo končne cone, ima nasprotnik možnost, da preden pobere frizbi, dvigne roko in zakliče »middle« ali »brick«, ter s tem oznani, da bo pričel z igro na sredini prednje linije končne cone oz. z mesta brick točke (glej skico 1). V nasprotnem primeru se igra prične na prednji liniji končne cone, vendar v višini, kjer je frizbi prešel zadnjo linijo končne cone.

◆ **Med igro**

- Če frizbi pade v out za zadnjo linijo končne cone, se igra nadaljuje na prednji liniji končne cone v višini, kjer je frizbi prešel zadnjo linijo končne cone.

- Če frizbi preide stransko out linijo v območju končne cone, se igra nadaljuje z najbližjega prednjega stožca končne cone.
- Če frizbi pade na tla v končni coni in se tam tudi ustavi, se igra nadaljuje s točke na prednji liniji končne cone, ki je najbližja mestu, kjer se je ustavil.
- Če frizbi pade na tla v osrednjem delu igrišča in se v njem tudi ustavi, se igra nadaljuje z mesta zaustavitve frizbija.
- Če frizbi preide stransko out linijo v osrednjem delu igrišča, se igra nadaljuje z mesta na out liniji, kjer je frizbi prešel v out.

5.3 Športna oprema

Tako kot pri vsakem športu je tudi pri ultimatu potrebne nekaj opreme, ki pa je za razliko od mnogih ostalih športnih panog ni veliko in tudi tako zelo draga ni. Pomembno je le, da je oprema predpisana tako, da je s tem zagotovljena varnost igralcev, da pripomore k lažjemu spremljanju same igre in da omogoča enakovredne pogoje igralcem in trenerju. Nobeden od igralcev ne sme nositi takšne obleke oz. opreme, ki bi bila lahko nevarna za nasprotnika (zapestnic, nakita, ostrih predmetov ali nogometnih čevljev z dolgimi čepi).

Oprema, ki jo za igro nujno potrebujemo je: dres, kratke hlače, nogometne čevlje – kopačke oz. kopačke, ki jih uporabljajo v ameriškem nogometu in seveda frizbi.

Dres

Vsaka ekipa mora imeti na tekmi drese, ki so enaki po barvi in dizajnu. Na voljo morajo imeti drese svetlih in temnih barv, na katerih morajo biti arabske številke v razponu od 0 do 99. Vsak igralec ima svojo številko, katera mora biti izvezena ali natiskana na hrbtni strani dresa. Številka mora biti najmanj 20 centimetrov visoka in prav toliko široka, debelina številke pa mora biti najmanj 5 centimetrov in postavljena tako, da je v celoti vidna. Številka mora biti v kontrastni barvi glede na barvo dresa, da je lahko berljiva (glej sliko 13). Na prednjem delu dresa pa je ponavadi natisnjen logotip ekipe (glej sliko 14). Igralec mora med turnirjem uporabljati dres z isto številko zaradi lažjega vodenja statistike. Dresi so izdelani iz materiala, ki je lahek, trpežen in se hitro suši.

Hlače

Vsi igralci v ekipi morajo imeti ves čas tekmovanja enake kratke hlače po barvi in dizajnu. Na njih je lahko izvezena ali natisnjena številka, ki se mora ujemati s tisto na dresu, označena mora biti na prednjem delu leve hlačnice. Barva kratkih hlač je lahko različna od dresa (glej sliko 14).



Slika 13: Uradni dres ŠD Frizmi (zadaj)



Slika 14: Uradni dres in hlače ŠD Frizmi (spredaj)

Nogometni čevlji – kopačke

Za igranje ultimata se lahko uporabljajo nogometni čevlji, ki imajo srednjo dolžino čepov in so iz umetnega materiala. Prepovedana je uporaba železnih in po dolžini najdaljših čepov. Ker je ultimate igra hitrih in nenadnih sprememb smeri, večina igralcev uporablja nogometne čevlje, ki jih uporabljajo pri baseballu oz. ameriškem nogometu. Največja razlika med nogometnim čevljem za nogomet in nogometnim čevljem za baseball oz. ameriški nogomet je ta, da slednji igralcu ponuja boljšo oporo v gležnju in je nekoliko mehkejši na zgornjem delu (glej sliko 15).

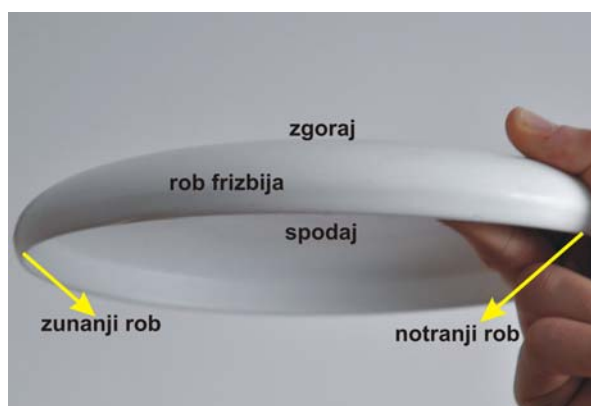


Slika 15: Nogometni čevlji za baseball

(Eastbay, The Athletic Sport Source, Pridobljeno 30.5.2008, iz http://www.eastbay.com/catalog/productdetail/module--productDetail/action--view/sku--1839000/model_nbr--86410/supercat--home/id--0/mvp--/cm--Cross+Sell/#sku=1839000)

Frizbi

Frizbi mora biti odobren s strani svetovne frizbi zveze (WFDF). Sestavljajo ga posamezni deli (glej sliko 16 in 17), ki jih je potrebno spoznati preden nadaljujemo z učenjem različnih podaj oz. igranja. Prav tako mora biti takšen, da zagotavlja varnost igralcem, torej ne sme biti poškodovan, nalomljen oz. zlomljen. Na turnirjih velikokrat organizator določi igralne frizbije, s katerimi se potem odigrajo vse tekme.



Slika 16: Posamezni deli frizbija 1



Slika 17: Posamezni deli frizbija 2

In kakšne fizikalne lastnosti ima frizbi, da lahko leti skozi zrak? Na to vprašanje poizkušam odgovoriti v nadaljevanju naloge z besedo in sliko.

Fizikalne lastnosti leta frizbija

Frizbi ima v tlorisu obliko diska, v prerezu pa asimetrično obliko, ki spominja na profil krila. Če mu pri izmetu damo translacijsko komponento hitrosti in hkrati kotno hitrost okrog navpične osi, dobi lastnosti krila, ki generira vzgon, hkrati pa ima zaradi rotacije lastnosti giroskopa, ki s svojo vrtilno količino stabilizira let v ravnini izmeta.

Frizbi standardnih dimenzij ima maso 175 g, premer 273 mm ter višino 34 mm. Vztrajnostni moment frizbija okoli navpične osi znaša $0,00235 \text{ kg}\cdot\text{m}^2$, okoli vzdolžne in prečne osi pa je zaradi njegove simetrične oblike enak, in sicer $0,00122 \text{ kg}\cdot\text{m}^2$ (Hummel, 2003). Vzdolžna os je os v smeri leta frizbija.

Med letom skozi zrak nanj delujejo sile aerodinamičnega vzgona in sile zračnega upora.

Vpliv rotacije frizbija na njegov let

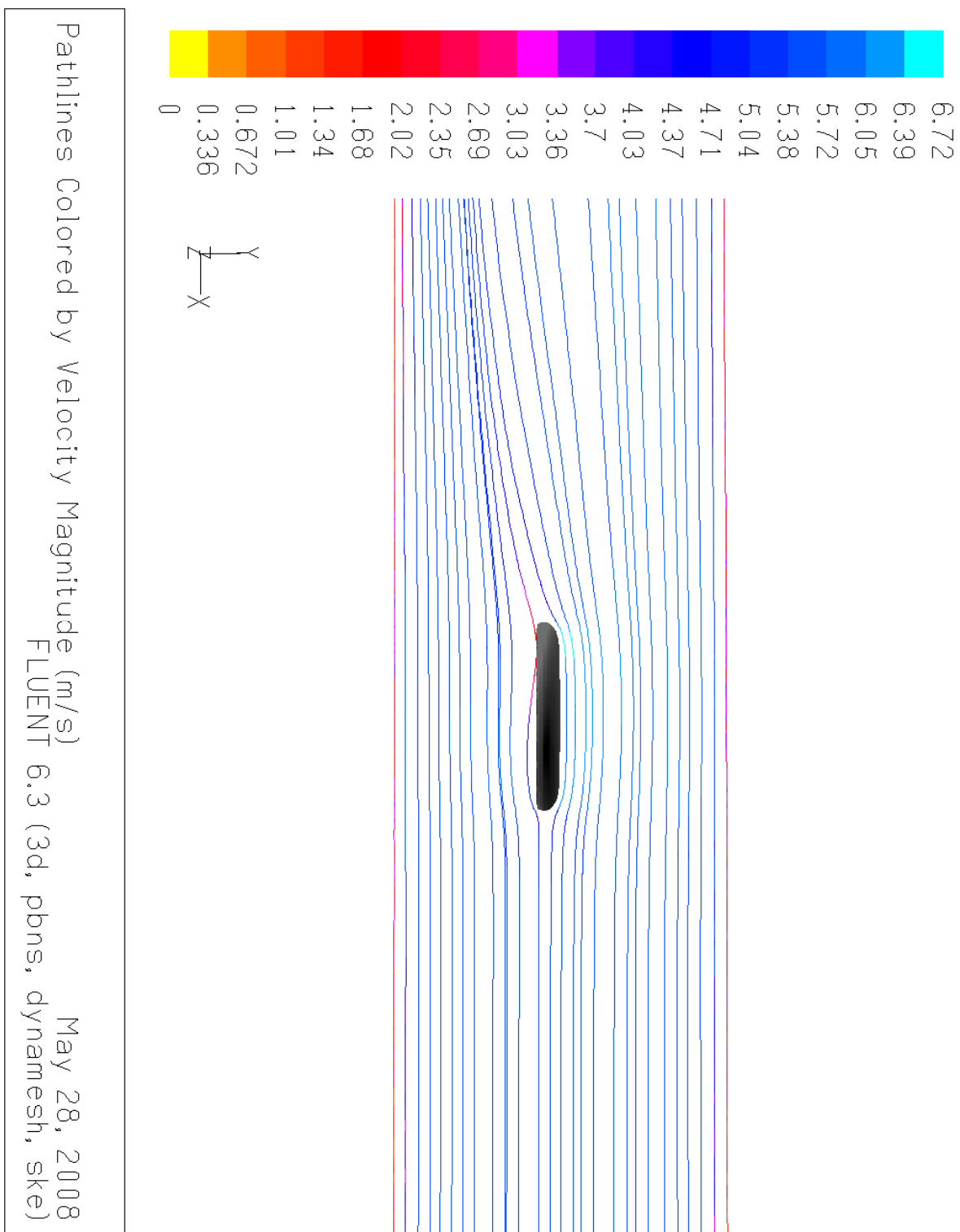
Rotacija frizbija stabilizira let telesa. Zaradi atmosferske turbulence nanj delujejo prečni momenti, vendar frizbi s spremembo smeri vrtilne količine nasprotuje spremembi svoje orientacije. Zaradi vpliva zunanjih momentov prečno na ravnino leta frizbija, le – ta preide v precesijo. Večja kot je vrtilna količina frizbija oz. njegova kotna hitrost, manjša je hitrost precesije. Nihanje se zaradi momentov, glede na prečno ali vzdolžno os frizbija, ob njegovi dovolj veliki vrtilni količini skozi čas zmanjšuje – duši, vendar se zaradi tega zmanjša tudi njegova kotna hitrost. Dovolj velik sunek sile prečno na vzdolžno os se zaradi vrtenja frizbija prevede v spremembo orientacije vzdolž prečne osi, medtem ko se sunek sile prečno na njegovo prečno os prevede v spremembo orientacije vzdolž vzdolžne osi. Rotacija frizbija po izsledkih eksperimentov nima direktnega vpliva na koeficient upora C_D ali koeficienta aerodinamičnega vzgona C_L , vendar vpliva na dušenje nihanja vpadnega kota frizbija in s tem posledično na disipacijo kinetične energije translacije frizbija. Hitrost rotacije frizbija povzroča na telo zanemarljivo bočno silo kot posledico Robins-Magnus efekta.

Aerodinamičen vzgon frizbija

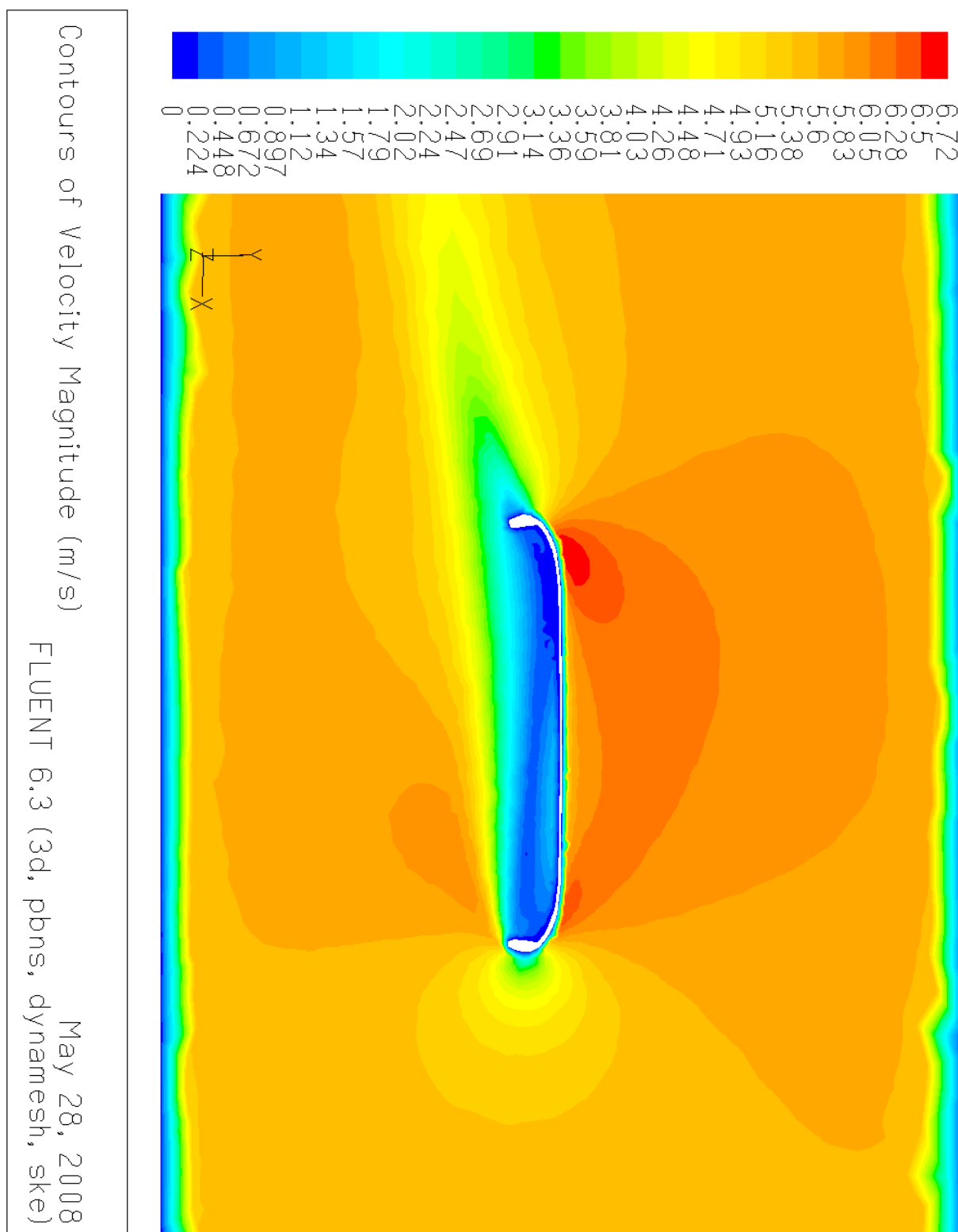
Aerodinamičen vzgon frizbija je posledica dveh komponent, in sicer je posledica razlike statičnih tlakov ob spodnji in zgornji površini frizbija ter posledica smeri zračne

brazde, ki je zaradi tvorbe zračnih vrtincev, ki nastanejo ob njegovih straneh, nagnjena navzdol (glej sliko 18). Ker velja, da je reakcija enaka akciji, navzdol usmerjena zračna brazda telesa prispeva k njegovemu vzgonu, vendar hkrati prispeva k inducirane upor upor telesa in tako zavira gibanje telesa skozi zrak.

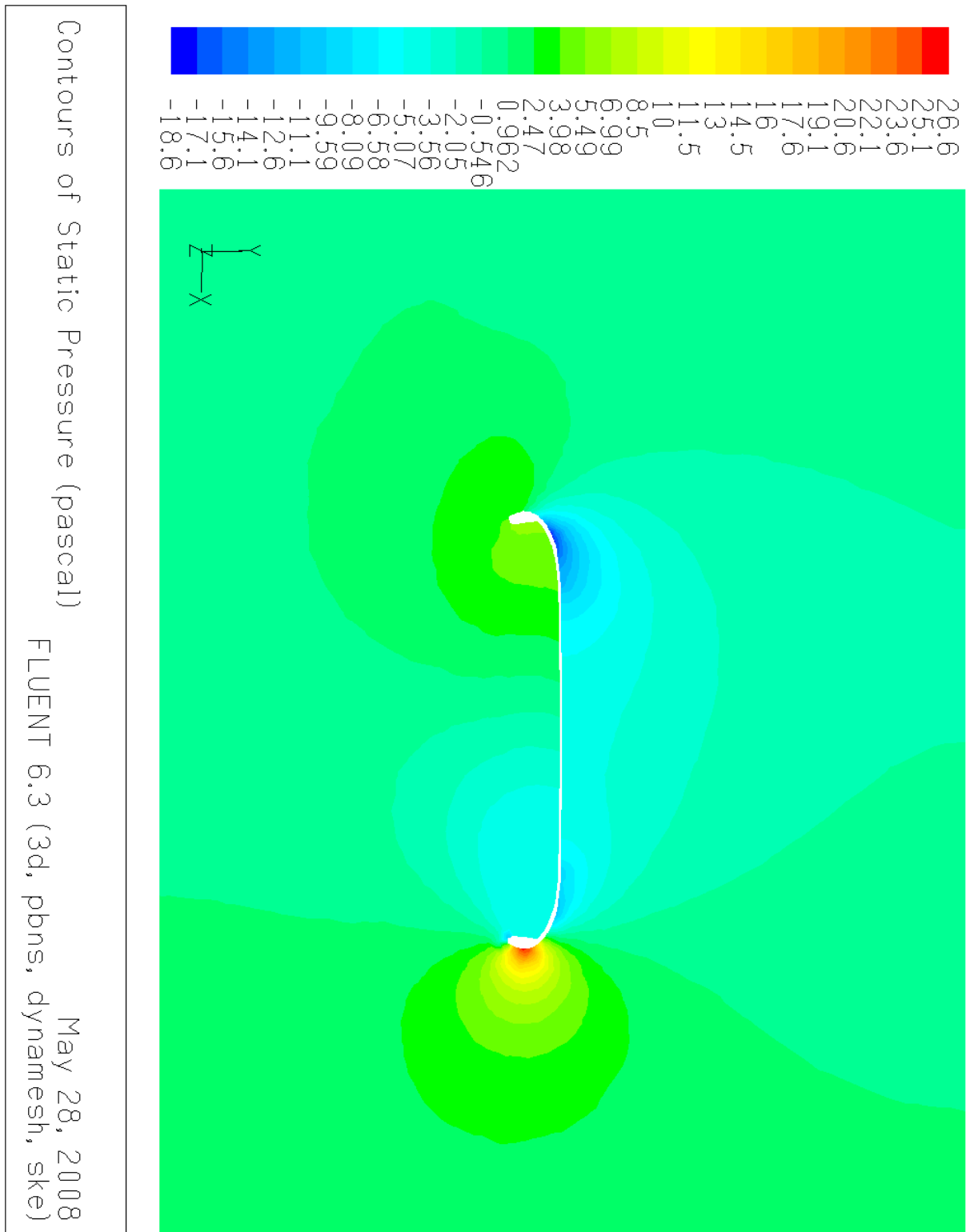
Ker je telo frizbija asimetrično in ukrivljeno, je hitrost obtekanja zraka po zgornji konveksni strani frizbija hitrejša kot po spodnji konkavni strani. Po Bernoullijevi enačbi je posledično lokalni statični tlak na zgornji strani frizbija manjši, na njegovi spodnji strani pa je v povprečju večji. Porazdelitev velikosti hitrosti in posledično statičnega tlaka na zgornji in spodnji površini ni homogena, kar je razvidno s slik, dobljenih s CFD simulacijo (slika 19 in 20) (Dreu, 2008). S slike 20 je tako razvidno, da je razlika tlakov med spodnjo in zgornjo stranjo frizbija večja v njegovi zadnji tretjini v primerjavi s prednjima dvema tretjinama, saj se v prednjem spodnjem delu formira vrtinec s smerjo v smeri gibanja frizbija (slika 21) in je tako statičen tlak ob steni frizbija v prednjem spodnjem delu zaradi lokalnega toka zraka zmanjšan. Zaradi nehomogene razporeditve razlike tlakov med spodnjo in zgornjo površino frizbija je center prijemališča vzgona pomaknjen od središča oz. točke težišča nazaj, kar povzroča navor prečno na prečno os frizbija, to pa povzroči v kombinaciji z rotacijo frizbija njegovo precesijo. Zaradi precesije se med letom ves čas spreminja njegov vpadni kot, s tem pa tudi lokalne vrednosti hitrosti in statičnega tlaka ob zgornji in spodnji površini frizbija, kar nakazuje kompleksnost fizike letenja frizbija. Zaradi položaja centra prijemališča vzgona let frizbija brez njegove rotacije ni možen, saj takoj po izmetu brez rotacije zavije ostro navzdol. Po navedbah v literaturi je v primeru vpadnega kota frizbija 9° , prijemališče sile vzgona ravno v točki težišča (Hummel, 2003).



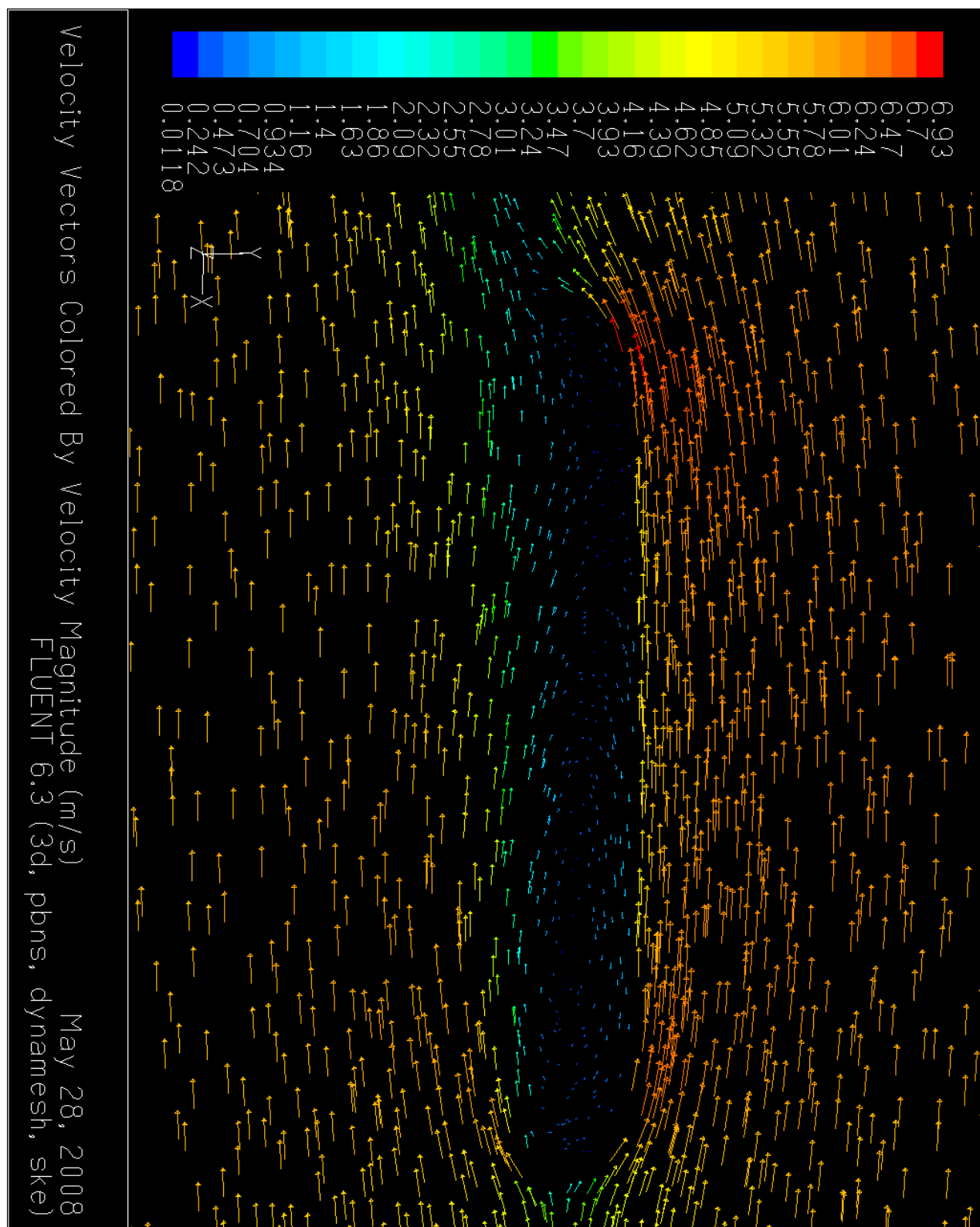
Slika 18: Sprememba smeri tokovnic zraka v okolici frizbija pri $v_x = 5,5$ m/s in vpadnem kotu 0°



Slika 19: Konture hitrosti zraka ob sredinskem profilu frizbija v smeri leta pri $v_x = 5,5$ m/s in vpadnem kotu 0°



Slika 20: Konture statičnega tlaka ob sredinskem profilu frizbija v smeri leta pri $v_x = 5,5$ m/s in vpadnem kotu 0°



Slika 21: Vektorji hitrosti ob sredinskem profilu frizbija v smeri leta pri $v_x = 5,5$ m/s in vpadnem kotu 0°

Po enačbi 1 za silo vzgona je l_e – ta odvisna od kvadrata hitrosti frizbija, prečnega preseka frizbija (A), glede na smer leta, ter koeficienta vzgona C_L . Prečni presek frizbija in koeficient vzgona C_L sta odvisna od vpadnega kota frizbija, vendar je v praksi težko izvesti met l_e – tega z večjim vpadnim kotom, veliko translacijsko hitrostjo ter rotacijo.

$$F_V = \frac{1}{2} \rho v^2 A \cdot C_L \quad [1]$$

Na zgornji površini frizbija se nahajajo koncentrično izbočene strukture, ki predstavljajo t.i. turbulatorje (glej sliko 22), ki povzročijo, da laminarna mejna plast pri obtekanju zraka po zgornji površini preide v turbulentno mejno plast, ki ima večjo energijo in posledično manjšo možnost, da pride do ločitve mejne plasti od površine frizbija in s tem do delne oz. celovite porušitve vzgona.



Slika 22: Turbulatorji na zgornji površini blizu roba frizbija

Zračni upor frizbija

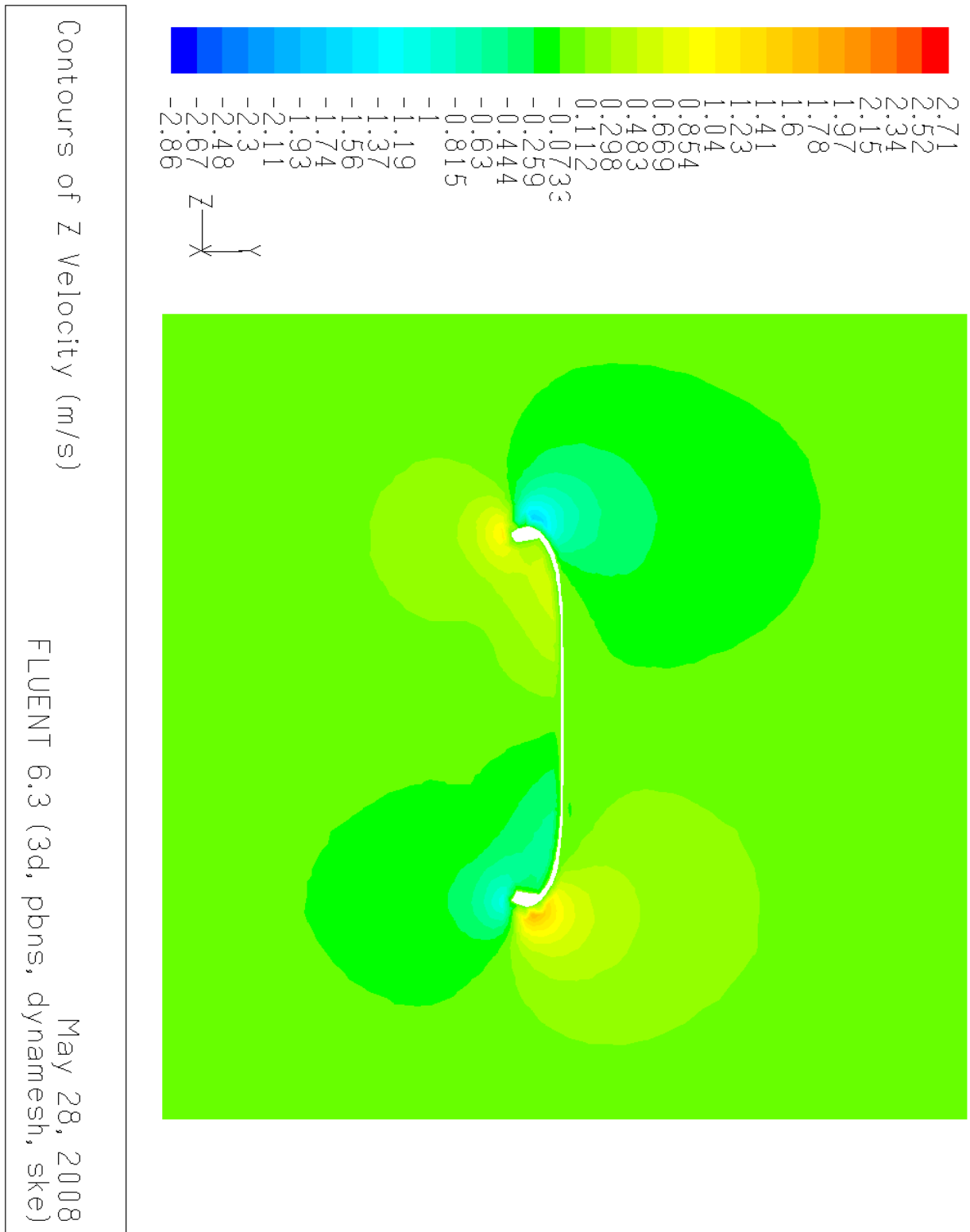
Zračni upor frizbija je sestavljen iz sile upora izračunane po kvadratnem zakonu upora (Enačba 2), iz sile tornega upora in sile induciranega upora.

$$F_U = \frac{1}{2} \rho v^2 A \cdot C_D \quad [2]$$

Iz enačbe 2 sledi, da je sila upora odvisna od kvadrata hitrosti frizbija, od velikosti prečnega preseka (A) ter od koeficienta upora (C_D). Tako koeficient upora kot prečni presek frizbija se povečujeta s povečevanjem vpadnega kota l_e – tega.

Ker sta si enačbi 1 in 2 zelo podobni in sila upora direktno vpliva na zmanjševanje translacijske hitrosti frizbija in s tem na silo vzgona, je domet frizbija odvisen od razmerja obeh sil oziroma od razmerja med koeficientom vzgona in koeficientom upora (C_L/C_D). Razmerje med obema koeficientoma pa je odvisno od vpadnega kota frizbija, ki se lahko med letom le – tega spreminja, kar obravnavi dometa poveča kompleksnost.

Velikost sile tornega upora zraka zaradi viskoznih sil je zanemarljiva. Ker obstaja razlika tlakov med zgornjo in spodnjo stranjo med letom frizbija, prihaja do obtekanja zraka iz spodnje na zgornjo stran (slika 23), kar zmanjša silo vzgona, hkrati pa povzroči generiranje vrtincev zraka za frizbijem, ki so orientirani proti vzdolžni osi leta. Energija, potrebna za kreiranje vrtincev, se odraža v induciranjem uporu. Induciran upor frizbija je inverzno kvadratno odvisen od njegove translacijske hitrosti. Obstaja optimalna hitrost frizbija, pri kateri je celokupna sila upora frizbija kot seštevek obeh bistvenih komponent najmanjša.



Slika 23: Konture hitrosti zraka ob robu frizbija v zadnje tretjinskem prerezu prečno na smer letenja frizbija pri $v_x = 5,5$ m/s in vpadnem kotu 0°

6. PREDSTAVITEV PODAJ, LOVLJENJ IN OSNOVNIH POSTAVITEV V NAPADU TER OBRAMBI

Pred pisanjem tega poglavja sem naletel na nekatera terminološka vprašanja, ki sem jih razrešil po posvetovanju s konzultantom naloge, prof. Stanislavom Pinterjem. Ukvarjal sem se s vprašanjem, ali uporabljati v ultimatu termin met ali podaja. Pogovorno se uporabljata obe poimenovanji, vendar je med njima pomenska razlika. Izraz met se uporablja v tistih vrstah športa, kjer je cilj nekaj zadeti (gol, koš) oz. na tak način začeti igro (npr. sodniški met). V ultimatu pa je cilj (točka) dosežen, če sodeluje več igralcev – gre za medsebojno podajanje frizbija do končne cone in zato bom v nadaljevanju naloge uporabljal izraz podaja.

6.1 Podaje (Baccarini, Booth, 2008)

Obstaja veliko več načinov podajanja frizbija, kot si sprva lahko predstavljamo. Generalno so razdeljeni v osnovne in zahtevnejše (naprednejše) podaje. Med osnovne podaje sodijo tisti načini, ki se jih največkrat uporablja med igro. V procesu učenja igre se igralci z njimi najprej srečajo in so relativno lahki za osvojitve. Med osnovne podaje sodijo: backhand, forehand in hammer.

Zahtevnejše podaje se v igri uporabljajo redkeje, največkrat v specifičnih situacijah, ko podaja ni možna z eno izmed osnovnih podaj. Za učenje le – teh igralec potrebuje že dobro osvojeno tehniko osnovnih podaj. Med zahtevnejše podaje, ki jih bom predstavil v nadaljevanju naloge, sodijo naslednje: knife (blade), scoober in airbounce.

Vsa razlaga in metoda podaj se nanaša na desničarje, zato moramo upoštevati, da veljajo za levičarje ravno obratna navodila.

OSNOVNE PODAJE

Backhand

➤ *Prijem*

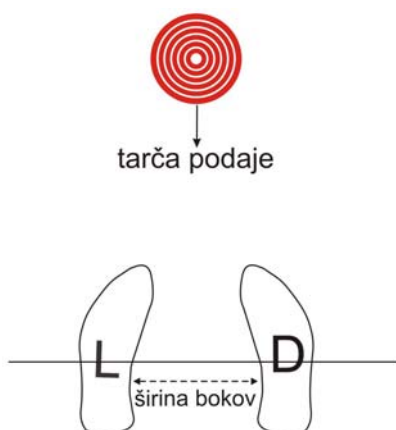
Frizbi primemo tako, da ga z robom položimo v desno dlan in postavimo palec na zgornjo stran frizbija, kjer so koncentrične izbokline. Mezinec, prstanec in sredinec pokrčimo ter jih položimo ob njegov notranji rob. Kazalec položimo na sam rob frizbija tako, da je zadnji členek kazalca na robu frizbija (glej sliko 24). Prijem mora biti močan, saj le tako lahko izvajamo varanja, ne da bi nam pri tem frizbi ušel iz roke. Ko osvojimo ta način izmeta, potem le – tega nekoliko modificiramo, in sicer tako, da položimo vse prste, razen palca, na notranji rob frizbija. S tem prijemom pridobimo na večji moči izmeta, nekoliko pa zgubimo na natančnosti podaje.



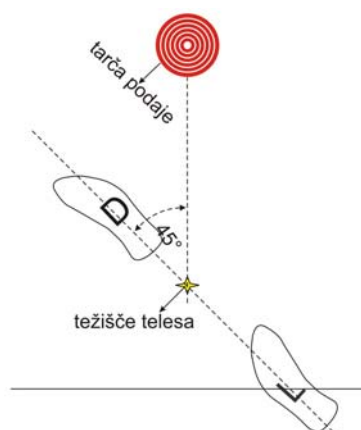
Slika 24: Prijem pri backhandu

➤ *Osnovni položaj in izvedba podaje*

Iz vodoravne stoje, pri kateri so noge v širini bokov in je pogled usmerjen naravnost v smer podaje (glej skico 2), stopimo z desno nogo naprej in preko leve noge tako, da je med linijo nog in smerjo podaje kot 45° (glej skico 3). Telo je usmerjeno v smer desnega stopala, noge so v kolnih nekoliko pokrčene in pogled je usmerjen v smer podaje.



Skica 2: Izhodiščni položaj



Skica 3: Položaj nog pri izmetu backhanda

Roko, v kateri držimo frizbi, približamo zadnji nogi in težo nekoliko prenesemo na zadnjo (levo) nogo. Roka, s katero podajamo, ne sme biti vodoravna, glede na tla, ampak mora biti nekoliko spuščena (glej sliko 25). Položaj frizbija v roki pa je vodoraven, glede na tla (glej sliko 26). Sedaj sledi tako imenovana »mentalna veriga«, ki je sestavljena iz zasuka trupa, zamaha roke, prenosa teže na sprednjo nogo (desno) in zamaha v samem zapestju. Več kot je rotacije, ki jo povzroči zamah v zapestju, bolj je let stabilen in natančen. Moč podaje ne pride samo z zamahom roke, ampak tudi s prenosom teže telesa na prednjo nogo med izmetom. Izredno pomembno je, da po koncu izmeta zadržimo ravnotežni položaj in roko, usmerjeno v smer podaje, saj bomo le tako lahko frizbi natančno podali (glej sliko 27).



Slika 25: Izhodiščni položaj backhand – pogled spredaj



Slika 26: Izhodiščni položaj backhand – pogled s strani



Slika 27: Izmetni položaj backhand – pogled spredaj

Tabela 1: Najpogostejše napake pri izmetu backhanda

Napaka	Rešitev
Frizbi leti preko sprejemalca.	Prednji – vodilni rob frizbija nekoliko spustimo navzdol.
Frizbi leti navzdol in udari ob tla tik pred sprejemalcem.	Prednji – vodilni rob frizbija nekoliko dvignemo navzgor.
Frizbi opleta med letom.	Frizbi primi trdneje, dodaj več rotacije z zapestjem in ga spusti bolj tekoče.
Frizbi ne leti ravno.	Predstavljalj si kozarec vode na frizbiju, ki se ne sme politi. Skozi celotno fazo izmeta mora frizbi ostati vodoraven (raven).
Frizbi nima veliko moči (ne leti hitro).	Podajalec ne sme stati usmerjen naravnost proti sprejemalcu, temveč mora zavzeti pravokoten položaj nanj. Prehiter prenos teže telesa na sprednjo nogo, težo telesa prenesemo v samem zaključku izmeta.
Frizbi ne leti naravnost proti tarči, ampak nekoliko na eno ali drugo stran.	Prilagoditi je potrebno čas in kot izpusta frizbija. Izredno pomembno, da zadržimo izmetno roko v smeri podaje. Let frizbija uravnavamo tudi z dvigom ali spustom zunanjšega roba frizbija.

Forehand

➤ *Prijem*

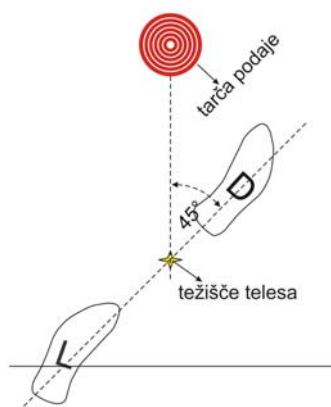
Frizbi primemo tako, da ga položimo med kazalec in palec, pri čemer je palec na njegovi zgornji strani. Kazalec in sredinec pa skupaj iztegnjena položimo ob notranji rob frizbija (glej sliko 28). Prstanec in mezinec pa sta pokrčena ali iztegnjena, odvisno od posameznika. Pri tem prijemu je pomembno, da s palcem stisnemo frizbi, saj s tem pridobimo večjo kontrolo in lažje izvajanje varanja. Posebnost tega prijema je v tem, da mora frizbi v roki viseti navzdol, saj pride med samim izmetom do izravnave frizbija in posledično temu do ravnega leta frizbija. Če frizbi v roki ne visi navzdol, kar je pogosta napaka pri začetnikih, frizbi ne leti več naravnost, ampak med letom zavija v levo stran.



Slika 28: Prijem pri forehandu

➤ *Osnovni položaj in izvedba podaje*

Iz vodoravne stoji, pri kateri so noge v širini bokov in je pogled usmerjen naravnost v smer podaje (glej skico 2), stopimo z desno nogo naprej in vstran od leve noge tako, da je med linijo nog in smerjo podaje kot 45° (glej skico 4). Noge so v kolnih nekoliko pokrčene, telo in pogled pa sta usmerjena v smer podaje. Komolec pri začetnikih položimo ob bok z namenom, da izoliramo gib v ramenskem sklepu. Podaja sicer ne bo tako močna, vendar na ta način pridobimo občutek za izmet iz zapestja, ki pri tem metu odigra odločilno vlogo za uspešno podajo. Po osvojitvi izmeta iz zapestja komolec nekoliko odmaknemo od boka (glej sliko 29). Sledi t.i. »metalna veriga«, ki je sestavljena iz zasuka trupa, giba komolca in na koncu še rotacije zapestja. Po izmetu je roka usmerjena v smer podaje in dlan je obrnjena navzgor, v nebo (glej sliko 30). Moč pri tej podaji dobimo predvsem iz zapestja in prenosom teže na prednjo nogo, saj je zamah roke izredno majhen.



Skica 4: Položaj nog pri izmetu forehanda



Slika 29: Izhodiščni položaj forehand – pogled spredaj in s strani



Slika 30: Izmetni položaj forehand – pogled spredaj

Tabela 2: Najpogostejše napake pri izmetu forehanda

Napaka	Rešitev
Frizbi leti preko sprejemalca.	Prednji – vodilni del frizbija nekoliko spustimo navzdol.
Frizbi leti navzdol in udari ob tla tik pred sprejemalcem.	Prednji – vodilni del frizbija nekoliko dvignemo navzgor.
Frizbi udari ob tla in se kotali.	Frizbi je potrebno prenehati metati kot žogo. Po izmetu mora biti dlan obrnjena navzgor (proti nebu).
Frizbi opleta med letom.	Frizbi primemo trdneje, dodamo več rotacije z zapestjem in ga spusti bolj tekoče.
Frizbi ne leti naravnost proti tarči, ampak nekoliko na eno ali drugo stran.	Prilagoditi je potrebno čas in kot izmeta frizbija. Izredno pomembno je, da zadržimo izmetno roko v smeri podaje. Let frizbija uravnavamo tudi z dvigom ali spustom zunanjšega roba frizbija.

Hammer

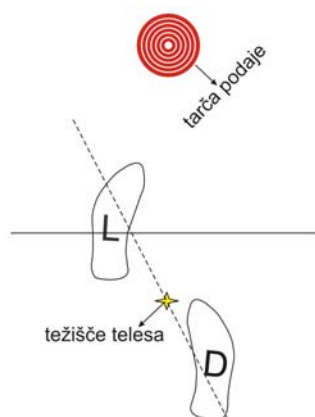
➤ *Prijem*

Prijem frizbija je identičen kot pri forehandu. Edina razlika, ki je tukaj prisotna, je v položaju roke oz. frizbija. V trenutku izmeta je roka nad glavo in frizbi je obrnjen z zgornjo stranjo navzdol.

➤ *Osnovni položaj in izvedba podaje*

Iz vodoravne stoji, pri kateri so noge v širini bokov in je pogled usmerjen naravnost v smer podaje (glej skico 2), stopimo z desno nogo nazaj ter nanjo prenesemo težo telesa (glej skico 5). Med prenosom teže na zadnjo nogo (desna noga) prenesemo

roko nad in preko glave ter se s trupom nekoliko odklonimo v levo stran. Za srednje dolge podaje frizbi v trenutku izpustitve oklepa kot 45°, glede na horizontalo (glej sliko 31). Nato sledi t.i. »mentalna veriga«, ki je sestavljena iz giba trupa, ramena, komolca ter na koncu zamaha v zapestju. Smer izmeta frizbija ni horizontalna, ampak je usmerjena nekoliko navzgor. Po izmetu roko zadržimo nad glavo (glej sliko 32). Če hočemo podajo podaljšati, potem ta kot zmanjšujemo in povečujemo moč izmeta. Posebnost te podaje je v tem, da mora podajalec ciljati nekoliko bolj levo od dejanske smeri podaje, saj frizbi v svojem letu opiše pot, podobno črki S.



Skica 5: Položaj nog pri izmetu hammerja



Slika 31: Izhodiščni položaj hammer – pogled spredaj



Slika 32: Izmetni položaj hammer – pogled spredaj

Tabela 3: Najpogostejše napake pri izmetu hammerja

Napaka	Rešitev
Frizbi leti preko sprejemalca.	Ciljati je potrebno nižje, frizbi spustiti kasneje in zmanjšati moč izmeta z zapestjem. Paziti je potrebno, da frizbija ne spustimo preveč vodoravno.
Frizbi leti navzdol in pade na tla tik pred sprejemalcem.	Ciljati je potrebno višje, povečati moč izmeta z frizbijem in paziti, da frizbija ne spustimo preveč vertikalno.
Frizbi med letom »pumpa« naprej in nazaj.	Izmet mora biti bolj vertikalni in usmerjen naprej navzgor in ne samo naprej.
Let frizbija ni natančen, se ne končuje pri sprejemalcu.	Ciljati je potrebno še nekoliko bolj levo od sprejemalca.
Let frizbija je kratek.	Z vajo se razvije sposobnost za daljši met. Povečati je potrebno moč izmeta z zapestjem in poskrbeti, da še vedno ciljamo v pravo smer. Postopno povečujemo razdaljo in ohranjamo pravilen potek izmeta.

ZAHTEVNEJŠE PODAJE

Knife

➤ *Prijem*

Sam prijem frizbija je enak kot pri hammerju, razlika, ki se pojavi, pa je v položaju roke in frizbija v trenutku podaje.

➤ *Osnovni položaj in izvedba podaje*

Vodoravna stoja, pri kateri so noge v širini bokov in je pogled usmerjen naravnost v smer podaje (glej skico 2) je ob enem tudi položaj nog pri samem izmetu. Pri tem metu gibanje nog ni prisotno, saj je le – ta izveden izredno hitro in je element presenečenja. Desno roko prenesemo nad glavo in frizbi postavimo v pokončni položaj pod kotom 75° glede na tla (glej sliko 33). Pri tem metu roka ne gre preko glave, ampak je na desni strani podajalca. Nato sledi t.i. »mentalna veriga«, ki je sestavljena iz giba trupa, ramena, komolca ter na koncu zamaha v zapestju. Po izmetu roko zadržimo nad glavo (glej sliko 34). Značilnost knifea je, da pada zelo hitro in ostro, kar naredi to podajo izredno težko ulovljivo.



Slika 33: Izhodiščni položaj knife – pogled spredaj



Slika 34: Izmetni položaj knife – pogled spredaj

Scoober

➤ *Prijem*

Frizbi primemo na enak način kot pri forehandu ali hammerju.

➤ *Osnovni položaj in izvedba podaje*

Iz vodoravne stoji, pri kateri so noge v širini bokov in je pogled usmerjen naravnost v smer podaje (glej skico 2), stopimo z desno nogo naprej in preko leve noge tako, da je med linijo nog in smerjo podaje kot 45° (glej skico 3). Frizbi obrnemo z zgornjo stranjo navzdol, roko pokrčimo v komolcu ter jo prenesemo nad levo ramo. V trenutku izmeta frizbi oklepa kot 50° glede na horizontalo (glej sliko 35). Nato sledi t.i. »mentalna veriga«, ki je sestavljena iz giba komolca, zamaha izmetne roke naprej in na koncu iz zamaha v zapestju (glej sliko 36). Pot, ki jo frizbi opiše pri tem metu, je obratna kot pri hammerju, vendar ga ne moremo vreči tako daleč, saj je dolžina tega meta v veliki meri odvisna od moči v zapestju. Tako se ta met uporablja na razdaljah, nekje med 20 in 30 metrov.



Slika 35: Izhodiščni položaj za scoober – pogled spredaj



Slika 36: Izmetni položaj scoober – pogled spredaj

Air bounce

➤ *Prijem*

Prijem pri tem metu je enak kot pri backhandu.

➤ *Osnovni položaj in izvedba podaje*

Iz vodoravne stoje, pri kateri so noge v širini bokov in je pogled usmerjen naravnost v smer podaje (glej skico 2), stopimo z desno nogo naprej in preko leve noge tako, da je med linijo nog in smerjo podaje kot 45° (glej skico 3). Roko, v kateri držimo frizbi, dvignemo in prenesemo k levi rami ter težo nekoliko prenesemo na zadnjo (levo) nogo. Frizbi primemo tako, da v višini ramena oklepa kot 55° , glede na tla (glej sliko 37 in 38). Sedaj sledi tako imenovana »mentalna veriga«, ki je sestavljena iz zasuka trupa, diagonalnega zamaha roke proti tlom, prenosa teže na sprednjo nogo (desno), zamaha v zapestju in v zadnjem trenutku potiska frizbija s palcem proti 4 do 5 metrov oddaljeni namišljeni točki na tleh. V trenutku izmeta frizbi oklepa kot 30° , glede na horizontalo (glej sliko 39). Izmet mora biti izveden hitro in z veliko rotacije, kar povzroči efekt tal in frizbi se začne dvigovati.



Slika 37: Izhodiščni položaj air bounce – pogled spredaj



Slika 38: Izhodiščni položaj air bounce – pogled s strani



Slika 39: Tik pred izmetom air bounce – pogled s strani

6.2 Lovljenje oz. ujemanje frizbija (Baccarini, Booth, 2008)

Brez uspešnega lovljenja frizbija ultimate ne moremo igrati. Zato obstaja kar nekaj načinov lovljenja, ki so v različnih situacijah primernejši in prinašajo večjo učinkovitost. Kakor je podajanje frizbija, je tudi lovljenje frizbija unikatno znanje, saj se ti načini lovljenja uporabljajo le pri tem športu. Poglavitni cilj lovljenja je ustavitev vrtečega se frizbija v rokah sprejemalca. Ker se frizbi zaradi različnih načinov podaj

in vpliva zunanjih sil nahaja na različnih višinah v trenutku lovljenja, uporabljamo naslednje načine lovljenja: clap catch (ploščati prijem), two-handed low rim catch (nizek dvoročni robni prijem) in two-handed high rim catch (visok dvoročni robni prijem).

Clap catch (ploščati prijem)

Najosnovnejše lovljenje v ultimatu je clap catch oz. ploščati prijem. Ta prijem se najpogosteje uporablja, ko se frizbi nahaja v trenutku lovljenja v višini med pasom in prsnim košem ter se približuje direktno proti igralcu. Pri tem prijemu se ena od dlani približuje s spodnje strani in druga dlan z zgornje strani frizbija (glej sliko 40). Prijem se konča tako, da imamo frizbi stisnjen med obema dlanema (glej sliko 41). Ta prijem ima tudi dodatno varovalko, in sicer v primeru, če nam frizbi spolzi skozi dlani, ga nam še vedno ustavi telo oz. prsi in tako pridobimo dodatno možnost lovljenja. Poleg tega pa je frizbi zaščiten tudi pred potencialnim zbijanjem obrambnega igralca. V primeru dežja je ta način lovljenja najbolj varen med vsemi.



Slika 40: Položaj rok pred ploščatim prijemom



Slika 41: Končni položaj ploščatega prijema

Med igro pa se igralec velikokrat znajde v situaciji, ko mora za uspešno lovljenje frizbija izkoristiti tudi doseg svojih stegnjenih rok. Obenem pa naslednja dva načina lovljenja omogočata tudi hitrejšo transformacijo iz faze lovljenja v fazo podajanja

frizbija, saj se prijem konča za rob frizbija, ki je ključen pri vseh podajah (beri poglavje 6.1).

Two-handed low rim catch (nizek dvoročni robni prijem)

Kadar se frizbi v trenutku lovljenja nahaja v višini pasu ali nižje, takrat uporabimo nizek dvoročni robni prijem, saj je ta način uspešnejši in varnejši od ploščatega prijema. Pri tem prijemu se obe dlani približujeta proti frizbiju tako, da sta dlani obrnjeni navzgor, pri čemer je tudi palec usmerjen navzgor, ostali prsti pa navzdol. Dlani skupaj s prsti tvorijo »košarico«, s katero preprečimo odbijanje frizbija od dlani v trenutku prijema (glej sliko 42). Prijem se konča tako, da imamo na spodnji strani frizbija vse prste razen palca, ki je na zgornji strani (glej sliko 43). S tem načinom lovljenja pridobimo pomembno prednost, saj lahko nizke podaje lovimo v polni hitrosti in s tem otežimo izbijanje frizbija obrambnemu igralcu.



Slika 42: Položaj rok pred prijemom nizkega dvoročnega robnega prijema



Slika 43: Končni položaj nizkega dvoročnega robnega prijema

Two-handed high rim catch (visok dvoročni robni prijem)

Visoki dvoročni robni prijem uporabljamo v primeru, ko je frizbi v trenutku lovljenja nad višino prsnega koša. Dlani se približujeta proti frizbiju ravno v obratnem položaju kot pri nizkem dvoročnem robnem prijemu, in sicer imamo palec usmerjen proti tlom,

ostali prsti pa so usmerjeni navzgor. Prsti in dlan skupaj tvorijo »košarico«, s katero preprečimo v trenutku prijema odbijanje frizbija od dlani (glej sliko 44). Končni prijem je takšen, da je na spodnji strani frizbija palec, na zgornji strani frizbija pa so vsi ostali prsti (glej sliko 45). S tem prijemom lahko v polnem šprintu lovimo visoke podaje in obenem točko lovljenja premaknemo naprej od telesa, kar oteži obrambnemu igralcu potencialno izbijanje frizbija.



Slika 44: Položaj rok pred prijemom visokega dvoročnega robnega prijema



Slika 45: Končni položaj visokega dvoročnega robnega prijema

6.3 Obrambne postavitve (Baccarini, Booth, 2008)

Obrambni del vsake moštvene igre je izredno pomemben in prav tako je tudi pri ultimatu. Uspešna obramba je tisti del igre, s katero se ustvari razlika med ekipama. Izredno pomembna je komunikacija med igralci na igrišču in ob njem, saj igralci ob igrišču s svojimi opozorili velikokrat pripomorejo k uspešni obrambi. Če te komunikacije ni, potem je obramba le redkokdaj uspešna. Pomemben dejavnik uspešne obrambe je še sodelovanje vseh igralcev, saj posameznik v obrambni akciji ne more storiti ničesar.

Posameznik pa pripomore k uspešni ekipni obrambi le v primeru, če je uspešen v svojih obrambnih nalogah, kar pa zagotovimo z ustreznim položajem telesa v

obrambni preži. Pri obrambi v ultimatu je izredno pomembno stransko gibanje s prisunskimi koraki, saj le na ta način lahko spremljamo podajalca pri pivotiranju in mu s tem otežujemo enostavno podajo. Položaj, ki ga mora zavzeti obrambni igralec, je sledeč: težišče telesa mora biti čim nižje in ves čas na sredini telesa, stopala so postavljena nekoliko širše od bokov, stojimo na prstih in blazinicah stopal, težišče telesa je enakomerno razporejeno na obeh stopalih, kolena so pokrčena, telo in glava sta zravnana, roke imamo stegnjene nizko v višini kolen in dlani so obrnjene proti podajalcu. Velikokrat se pojavi vprašanje zakaj, imeti roke postavljene tako nizko. Odgovor se skriva v tem, da so najbolj pogoste in najbolj nevarne nizke podaje (nižje od pasu), ker so izredno hitre in z njimi lahko podamo tudi v zaprt prostor igrišča. Nadaljnja razlaga položaja nizkih rok je tudi v tem, da igralec hitreje dvigne roke pri potencialno višji podaji, kot bi spustil višje postavljene roke pri potencialno nizki podaji. Za lažje razumevanje in predstavo opisanega položaja obrambnega igralca glej sliki 46 in 47.



Slika 46: Položaj obrambnega igralca – pogled spredaj



Slika 47: Položaj obrambnega igralca – pogled s strani

Kot pri ostalih športih imamo tudi tukaj različne obrambne postavitve. Najbolj pogosta, in pri začetnikih največkrat uporabljena obramba, je osebna obramba. Pri tej obrambi, kot že samo ime pove, je vsak igralec zadolžen za svojega napadalca, katerega si izbere pred vsako točko, glede na svoje sposobnosti. Pionirji ultimata so kaj hitro ugotovili, da je najbolj učinkovit način obrambe tisti, ki dopušča napadalcu

podajo v prostor, kjer ima obrambi igralec možnost blokade oz. prestrežanja podaje. Danes se uporabljajo štiri osebne obrambe: forcing forehand, forcing backhand, forcing middle in forcing straight up, od katerih so prve tri predstavljene v nadaljevanju.

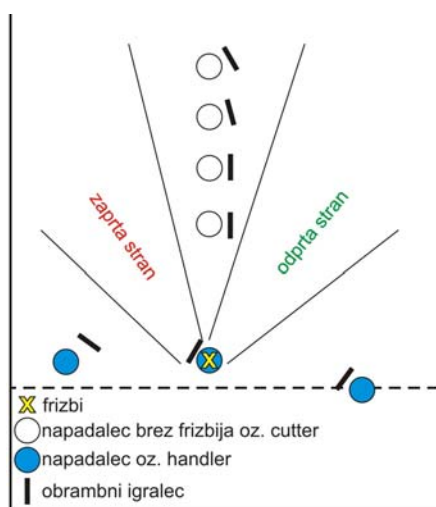
Forcing forehand (usmerjanje na forehand podajo)

Ta način osebne obrambe se največkrat uporabi predvsem zaradi dejstva, da pri tej obrambi dopuščamo forehand podajo, katero se je najtežje naučiti in je zaradi tega tudi najbolj ranljiv način podaje. Marker oz. igralec, ki krije igralca s frizbijem, se postavi ob levo ramo podajalca tako, da ima podajalčevo ramo med prsmi in ga poizkuša napeljati na to, da uporabi forehand podajo na odprto stran. Preprečiti pa mora kakršno koli podajo v prostor, ki ga zapira oz. na »break side«. Ostali obrambni igralci pa se postavijo tako, da so med njihovimi nasprotniki in odprto linijo podaje (glej skico 6). Če še natančneje pogledamo skico 6, lahko ugotovimo, da je podajalcu res najlažje podati po odprti strani, vendar ima vsak potencialni napadalec oz. sprejemalec, ki mu je ta podaja namenjena, na svoji poti obrambnega igralca in zaradi tega je varen forehand toliko težje podati. Obramba bo delovala tako dolgo, dokler bodo vsi igralci v obrambi izpolnjevali svoje naloge. Marker ne sme dopustiti podaje na »break side«, saj so v tem primeru vsi njegovi soigralci na napačni strani. Obrambni igralci morajo biti pravilno postavljeni, glede na pozicijo markerja in s tem preprečiti enostavno odkrivanje na linijo podaje, v nasprotnem primeru je obramba hitro izigrana.

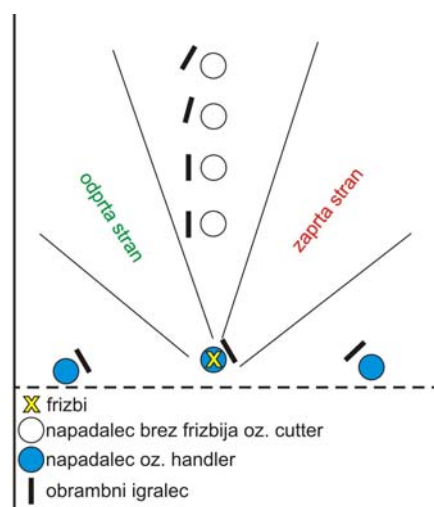
Forcing backhand (usmerjanje na backhand podajo)

Ta obramba je samo zrcalna slika prejšnje obrambe. Pri tej obrambi se marker postavi ob desno ramo podajalca tako, da ima podajalčevo ramo med prsmi in ga poizkuša napeljati na to, da uporabi backhand podajo na odprto stran. Ostali obrambni igralci se sedaj postavijo na nasprotni strani napadalcev kot pri obrambi forcing forehand, z namenom preprečitve podaje na novi odprti liniji (glej skico 7). Tako je preklon iz prve v drugo obrambno postavitev videti relativno enostaven, vendar temu ni tako. Ker večino časa ekipe igrajo prvo različico, so igralci navajeni postavljati se napadalcem ob levo ramo. Zaradi tega postavljanje ob desno ramo največkrat igralcu vzbudi čuden občutek in že trenutek obotavljanja pri postavljanju

obrambe lahko pripelje do neoviranih podaj ali dosego točke. Zaradi tega je izredno pomembno, da ekipa trenira in igra obe obrambni postavitvi.



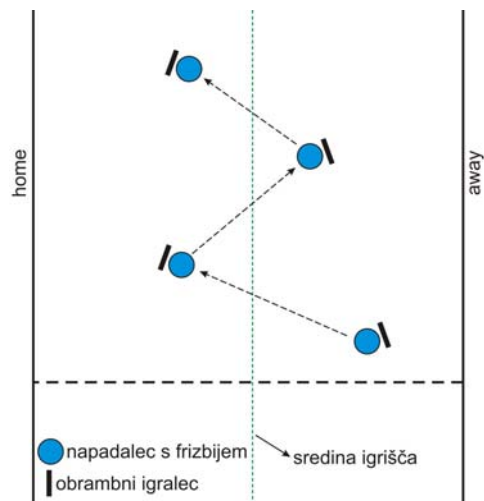
Skica 6: Obramba forcing forehand



Skica 7: Obramba forcing backhand

Forcing middle (usmerjanje podaj proti sredini igrišča)

Strategija te obrambe je kombinacija forcing forehand in forcing backhand obramb, ki je odvisna od položaja podajalca na igrišču. Pri tem načinu obrambe se je obramba odločila, da bodo lahko napadalci podajali samo proti sredini igrišča, nikoli pa ne bodo dovolili, da bi šla podaja vzdolž ali proti stranski liniji. Ta način obrambe je uporaben predvsem proti razširjeni napadalni postavitvi (»split« in horizontala vrsta) in proti »give and go« napadu. Ko je podajalec blizu stranske linije, marker obrne hrbet proti tej stranski liniji in usmerja podajo proti sredini igrišča, kar pa postane nekoliko zapleteno, ko je podajalec na sredini igrišča, saj ostali obrambni igralci v tem primeru ne vedo, katera stran bo odprta. V tem primeru je dolžnost markerja, da se odloči in zavpije, katero stran bo pustil odprto ter na ta način sporoči soigralcem, na katero stran se morajo postaviti. »Home« in »away« sta uporabljena izraza v tem primeru, katerima smo predhodno definirali stran igrišča (glej skico 8). Pri tej obrambi so igralci na stranski liniji izredno pomembni, saj lahko pomagajo obveščati igralce, na katero stran se naj postavijo. Pri tej obrambi se obrambna postavitev ves čas spreminja in je zaradi tega zahtevnejša, kar zahteva dobro obvladovanje prvih dveh obramb in ekipno sodelovanje.



Skica 8: Obramba forcing middle

6.4 Napadalne postavitve (Baccarini, Booth, 2008)

Ekipe, v katerih so igralci z dobro razvitimi individualnimi sposobnostmi, ni nujno, da je uspešna tudi na igrišču, če ekipa nima osnovne zgradbe napada. Samo tekanje in podajanje povprek po igrišču ni dovolj za uspešno igranje v ultimatu. Ekipe, ki majo načrt, kako preprečiti ta kaos, bodo boljše izrabile trud svojih igralcev in posledično temu bodo tudi uspešnejše od ekipe brez načrta. Vsaka tekmovalno usmerjena ultimate ekipa ima v svojem repertoarju pripravljenih kar nekaj začetnih napadalnih postavitvev. Čeprav je veliko možnosti za napadalne postavitve, pa v igri ekip prevladujejo vertikalne, horizontalne ter razširjene oz. »split« postavitve napada in te so v nadaljevanju tudi predstavljene.

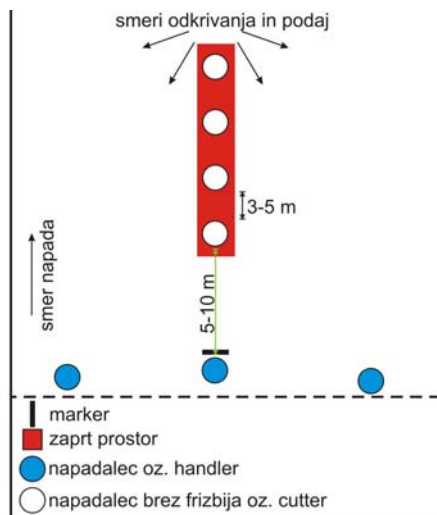
V osnovi vse napadalne postavitve sestavljata dva tipa igralcev, in sicer handlerji in cutterji. Prvi so izredno dobri podajalci in imajo dober občutek za igro, drugi pa so dobri atleti, ki se dobro odkrivajo, sprejemajo podaje in znajo podati dolgo podajo. Vendar pa moje ugotovitve v času trenerstva te delitve ne podpirajo, saj sem ugotovil, da so ekipe, v katerih igralci lahko igrajo na vseh igralnih mestih, veliko bolj nevarne kot tiste z deljenimi igralnimi vlogami. Seveda pa je pri tem načinu igranja veliko težje vzpostavljati napadalno formacijo. V začetni postavitvi napadalne formacije ekipe uporabljajo različno število handlerjev in cutterjev, tako je v diplomski predstavljena najpogostejša postavitvev, in sicer s tremi handlerji in štirimi cutterji.

Vertical stack(vertikalna postavitev)

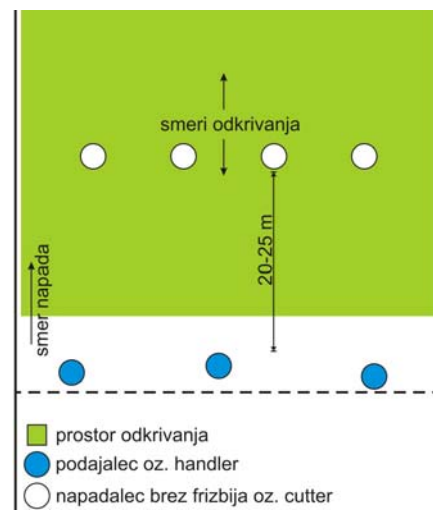
Vertikalna kolona je najosnovnejša in največkrat uporabljena napadalna postavitev, s katero se igralci najprej srečajo v procesu učenja. Postavitev igralcev je sledeča: imamo tri handlerje, ki so približno v isti ravnini, in štiri cutterje v vertikalni koloni na sredini igrišča, pri čem je prvi igralec v koloni od handlerjev oddaljen od 5 do 10 metrov. Razmik med igralci na igrišču je od 3 do 5 metrov. Ta postavitev omogoča odkrivanje igralcev na forehand kot tudi na backhand stran podaje (glej skico 9). Pomembno pri tej postavitvi je to, da se naenkrat odkriva le po en igralec, ostali pa vzdržujejo kolono ali se vračajo nazaj vanjo. Če postavimo kolono cutterjev bolj na eno stran (na stran, ki je zaprta oz. »break side«), si s tem odpremo več prostora za odkrivanje na odprti strani. Povečan prostor za dolge podaje pa si odpremo s skrajšanjem kolone, kar storimo z zmanjšanjem razmika med napadalci in postavitvijo kolone bliže handlerjem.

Horizontal stack (horizontalna postavitev)

Horizontalna postavitev napadalcev v samem začetku igranja ultimata ni bila poznana, saj je večina ekip uporabljala vertikalno postavitev. Zaradi kreativnosti, ki nam jo igra dopušča, pa je eden izmed igralcev dobil idejo o horizontalni začetni postavitvi in izkazala se je za učinkovito. Tako smo dobili nove možnosti odkrivanja igralcev v označenem zelenem območju. Postavitev igralcev je sledeča: imamo tri handlerje, ki so približno v isti ravnini, in štiri napadalce v horizontalni vrsti, ki so od podajalcev oddaljeni od 20 do 25 metrov (glej skico 10). S takšno postavitvijo cutterjev dobimo možnost odkrivanja proti frizbiju oz. odkrivanja po globini za dolgo podajo. Ta postavitev napadalcev obrambnim igralcem onemogoča medsebojno pomoč, saj se kaj hitro zgodi, da zaradi tega kateri od napadalcev ostane nepokrit.



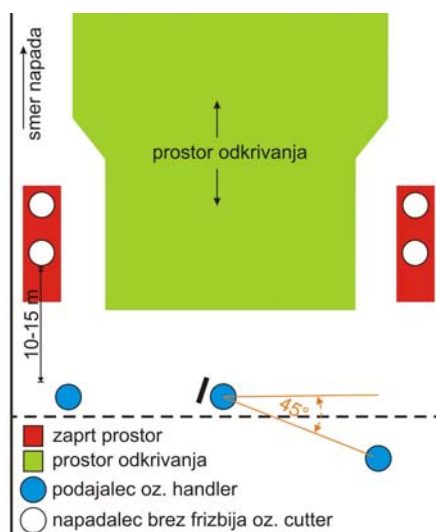
Skica 9: Vertikalna postavitev



Skica 10: Horizontalna postavitev

Split stack (razširjena postavitev)

Ena izmed bolj pogosto uporabljenih napadalnih postavitev je tudi razširjena oz. »split« postavitev. Pri tej postavitvi so napadalci v polju razdeljeni na dva dela tako, da sta po dva cutterja na vsaki strani igrišča približno 5 metrov od stranske linije in 10 do 15 metrov oddaljena od handlerjev. Handlerji so postavljeni tako, da ima srednji v roki frizbi, drugi je na odprti strani nekoliko za njim (približno pod kotom 45°), tretji pa na zaprti strani v enaki ravnini kot sredinski podajalec. Oba sta od sredinskega oddaljena 10 do 12 metrov in tako ne zapirata prostora za podajo (glej skico 11). Ta način postavitve omogoča napadalcu odkrivanje po sredini igrišča in izolacijo (ne ovira igre) takrat, ko je ob strani igrišča.



Skica 11: Razširjena oz. »split« postavitev

7. POŠKODBE PRI ULTIMATU

Tako kot pri drugih vrstah športa se igralci lahko poškodujejo tudi pri ultimatu. Največkrat se to zgodi takrat, ko igralec ne upošteva pravil za izvajanje elementov igre (podaje, skoki, tek ...). Tako j na začetku moram omeniti, da so poškodbe pri tem športu dokaj redke oz. nekoliko manj prisotne kot pri drugih vrstah športnih iger (glede na moja opažanja). Najprej bom predstavil poškodbe, ki se pojavijo na samem začetku ukvarjanja z ultimatom in kasneje pri morebitnem trenažnem procesu.

Kot sem že poprej omenil, velikokrat sami pripomoremo, da pride do poškodb. Modrice, udarnine, modro oko in presek arkade so najbolj pogoste poškodbe, ki se pojavijo pri prvih korakih ultimata. Ko govorimo o modricah, mislim predvsem na modrice, ki jih dobimo ob lovljenju frizbija, ko naše roke in dlani še niso utrjene in se zaradi tega lahko večkrat pojavijo na dlaneh in notranji strani podlahti. Prav tako je z udarninami, ki se nam pripetijo ob nekontroliranem lovljenju frizbija z eno roko (pok žilic na prstih) in ob udarcu frizbija v katerikoli del telesa pri neuspešnem lovljenju. Poškodovanje arkade se največkrat pripeti pri spoznavanju igre. Če ne upoštevamo navodil, kako loviti frizbi (ploščat prijem), se velikokrat zgodi, da nam frizbi prileti v obraz in nam pri tem največkrat preseka arkado. Možnost teh poškodb se da zmanjšati na minimum s striktnim upoštevanjem navodil za igro in predvsem pri mlajših starostnih kategorijah z uporabo platnenega oz. mehkega frizbija (glej sliko 48).



Slika 48: Platneni oz. mehek frizbi

Sledi opis najpogostejših poškodb, ki se pojavijo med dolgoletnim igranjem ultimata. Raziskava je bila izpeljana na srednjeameriškem turnirju, na katerem je prisostvovalo 900 igralcev ultimata. Na vprašalnik je odgovorilo 135 igralcev, od tega je bilo 79 moških in 56 žensk v razponu starosti od 18 – 46 let. Ultimate so igrali v povprečju 7,5 let, in sicer 8,2 uri tedensko. 75 % anketirancev je pričelo z igranjem ultimata med 17 in 22 letom starosti. Največkrat omenjena vrsta poškodbe je mišična poškodba, saj jo je omenilo kar 76% anketirancev. Ta pa se je nadalje razdelila v mišične poškodbe spodnjih in zgornjih ekstremitet. Izkazalo se je, da so poškodbe spodnjih ekstremitet veliko bolj pogoste, saj sta bili poškodba kite v podkolenskem zgibu in poškodba stegenske mišice največkrat omenjeni. Tema poškodbama pa so sledile ostale vrste poškodb, kot so: poškodba gležnja, kolena, ramena, glave in reber. Pri gležnju je bila najpogostejša poškodba zvin ali izpah zaradi neravne igralne površine. Poškodbo rame so igralci v 37% dobili pri skoku za frizbijem, medtem ko se je poškodba glave pojavila pri 30% anketirancev, od katerih je le manjši del igralcev imelo pretres možganov. Pri poškodbi rame je še potrebno omeniti, da so moški imeli pogosteje poškodovano ramo kot ženske. Tem poškodbam pa sledijo še udarnine, žulji, izguba nohta, črni noht, ki pa so glede časa okrevanja vredne pozornosti.

Raziskava je tudi odgovorila na velikokrat postavljeno vprašanje, ali je veliko poškodbo rok, glede na to, da gre za igro z relativno trdim frizbijem. Vendar je imelo le 8% vseh anketirancev zaradi tega kdaj poškodovano roko (Reynolds in Halsamer, 2006).

8. PRILAGOJENE OBLIKE ULTIMATA

Med navdušenci za frizbi je ultimate eden izmed najbolj priljubljenih športnih disciplin, vendar pa obstaja še nekaj drugih oblik iger s frizbijem. Večina od teh so na takšen ali drugačen način prilagojene oblike ultimata, s katerimi popestrimo in obogatimo proces spoznavanja in učenja le – tega. Z njimi razvijamo motorične sposobnosti in določena znanja, ki nam kasneje koristijo pri igranju ultimata.

V nadaljevanju predstavljam in opisujem tri prilagojene oblike ultimata, in sicer:

- hot box,
- goaltimate,
- double disc court.

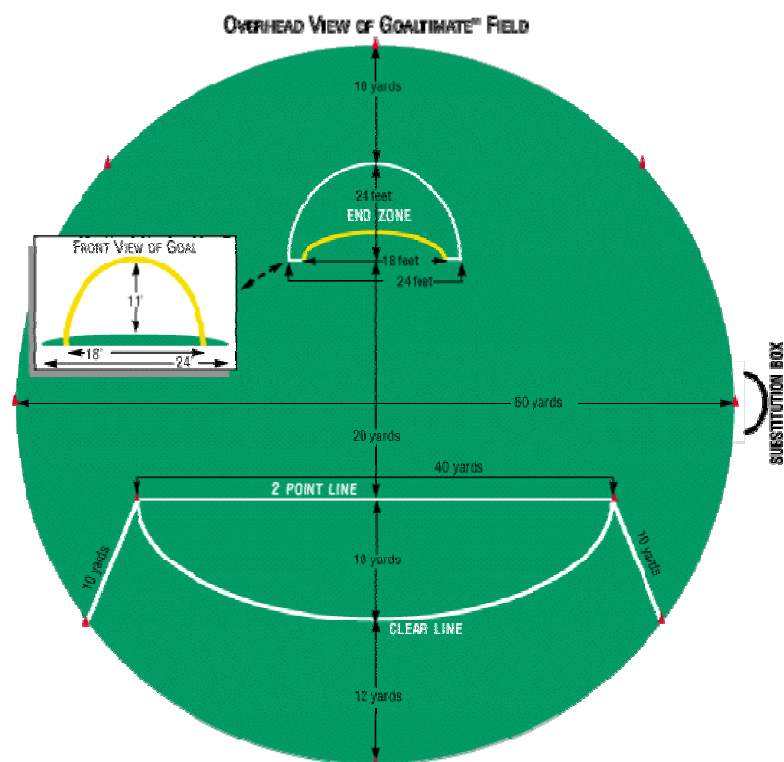
Hot box

S to igro največkrat popestrimo proces učenja ultimata. Pravila igre so prilagodljiva, glede na velikost igrišča, starost igralcev, števila igralcev v ekipi in stopnjo znanja. Standardna velikost igrišča je polovica igrišča za ultimate, na katerem je v sredini s stožci označen kvadrat velikosti 3 x 3 m, ki služi kot cona, v kateri ekipi lahko dosežeta točke. Pred začetkom igre se z žrebom določi, katera ekipa bo prva pričela napadati in katera bo v obrambi. Pravila igranja so podobna kot pri ultimatu, le da je tukaj dodano pravilo, glede števila podaj, ki se lahko spreminja, preden lahko dosežemo točko. Preden ekipa doseže točko, morajo igralci med seboj opraviti štiri uspešne podaje in šele nato lahko z vsako naslednjo podajo v kvadrat dosežejo točko. Prav tako točka ni dosežena, če napadalec stoji v kvadratu in mu igralci podajo frizbi; v tem primeru se igra samo nadaljuje. Po doseženi točki se ekipi zamenjata v napadu in obrambi.

Goaltimate

Nasproti si stojita dve štiričlanski ekipi, ki tekmujeta na velikem ovalnem igrišču. Igrišče ima gol na eni in prosto cono na drugi strani igrišča. Podaja skozi gol do soigralca, ki se nahaja v končni coni, šteje eno točko. Če igralec poda frizbi soigralcu skozi gol iz proste cone v končno cono, pa podaja šteje dve točki.

Frizbi gre lahko skozi gol le iz smeri proste cone, v nasprotnem primeru pride do spremembe posesti frizbija. Kot pri ultimatu, pride tudi tukaj do spremembe posesti v primeru, ko pade frizbi na tla, je prestrežen, pade v out ali ko igralec ne poda frizbija v petih sekundah. Po spremembi posesti ali dosegu točke mora frizbi preleteti linijo, ki označuje prosto cono in šele nato lahko dosežemo naslednjo točko. Igra se po doseženi točki ne ustavi, ampak se nadaljuje. Za lažje razumevanje in predstavo napisanega je spodaj priložena skica igrišča (glej skico 12). Večina pravil, glede podajanja in lovljenja frizbija, so identična tistim pri ultimatu. Pravila v obrambi se razlikujejo v tem, da nenamerno oviranje ni prekršek pri goaltimatu in conske obrambne postavitve ekipe ne sme postaviti pred samim golom. Menjave so leteče, tako da se igralci največkrat zamenjajo v času spremembe posesti frizbija. Igra se 5 tekem, do 5 točk in zmaga tista ekipa, ki ima na koncu več zmag.



Skica 12: Igrišče za Goaltimate
(Connor, R. (2000). Goaltimate – Official Rules)

Double disc court

To je igra, ki zahteva odlično kontrolo nad frizbijem in dobre sposobnosti lovljenja frizbija. Nasproti si stojita dve ekipi, ki sta sestavljeni iz dveh igralcev in obe branita svoj kvadrat in poizkušata zadeti nasprotnikov kvadrat. Kvadrata sta velika 13 x 13 metrov in sta narazen 17 metrov (za začetnike je priporočljivo manjše igrišče). Ekipi si istočasno podajata dva frizbija ter točke dosežeta v primeru zadetka v nasprotnikov kvadrat, v primeru nasprotnikovega zgrešenega meta in v trenutku, ko igralca v ekipi istočasno ujameta oba frizbija.

Igra se prične z začetnim metom obeh ekip, vsaka iz svojega kvadrata. Igralec brez frizbija zakliče »two, one, throw« in na besedo »throw« oba igralca istočasno vržeta frizbi. Obe ekipi lovita frizbi, ki jima je bil podan od nasprotnika in ga podajata nazaj. Ko igralec frizbi ulovi, se z njim ne sme premikati, ampak ga poda nazaj proti nasprotnikovemu kvadratu z mesta, kjer ga je ujel. Če igralec frizbi ujame zunaj igrišča, ga poda z mesta v kvadratu, kjer je frizbi v zraku prešel z igrišča. Podajanje frizbijev traja tako dolgo, dokler eden izmed frizbijev ne pade na tla in najbližji igralec zakliče »down«. Točke, ki se dosežejo, se razdelijo in nato se igra nadaljuje. Igralca se morata pri začetnem metu izmenjavati in ekipa, ki je dosegla zadnjo točko, da znak zanj. Igra se po 3 sete in vsak set se osvoji s 15 doseženimi točkami, (O'Brien, 2005).

Točkovanje

- 1 točko osvoji ekipa, ki je vrgla frizbi na tak način, da je nasprotniku padel na tla v njegovem kvadratu;
- 1 točko osvoji ekipa, ko frizbi, ki ji je bil podan, pade na tla izven kvadrata oz. pade na tla v kvadrat in se odkotali iz njega;
- 2 točki osvoji ekipa, ki je podala frizbi na takšen način, da nasprotnik istočasno ujame oba frizbija;
- 2 točki osvoji ekipa, ko nasprotnik zgreši njihov kvadrat, ona pa istočasno zadane njihov kvadrat;
- 0 točk se dodeli ekipama v primeru, ko obe zadeneta oz. zgrešita nasprotnikov kvadrat.

9. POMEN FAIR PLAYA V ULTIMATU

9.1 Fair play

»Fair play je srce športa. Ne igrajte proti drugim, ampak z drugimi.« S temi besedami je Wim de Heer (danski predsednik Evropske športne konference) nagovoril prisotne športnike, trenerje, predstavnike športnih organizacij, znanstvenike in politike iz skoraj vseh evropskih držav, ki so se udeležili konference z naslovom: »Sport, Tolerance and Fair Play« aprila 1996 v Amsterdamu.

Fair play se zdi športu lastna značilnost. A vendarle se sprašujemo ali je fair play resnično samoumeven, integralni del športnih tekmovanj in po vrhu še spontan, izhajajoč iz lastne pobude športnikov in ne vsiljen – prinesen v šport v nekem socio-kulturno-ekonomsko-zgodovinskem kontekstu.

V športni praksi je večkrat tako, da ima koncept fair playa več pomenov, kot se predvideva v sestavi konceptualnega razlikovanja. Če se fair play obravnava v odnosu do otrok in mladih, so poudarjene druge vrednote, ki so specifično povezane z značilnostmi te skupine. Fair play pa ni samo stvar posameznika, ampak je lahko tudi del ekipe in se pokaže pred, med ali po tekmi. Fair play lahko obravnavamo z ožjega in širšega vidika in s tem izraža moralne kriterije, glede na katere se lahko meri »poštena« športna aktivnost.

Ožji vidik predstavlja formalen fair play in se nanaša na tekmovalni šport. Zanj je pomembno, da je šport igra in da je s pravili vodena aktivnost. Pri formalnem fair playu, si pogledajmo ključne poudarke dveh osnovnih deklaracij, ki ubirata različen, pa vendar dokaj širok pristop. Prva je deklaracija po CIFP³, na osnovi katere podeljujejo vsako leto nagrado za fair play, poimenovano »Pierre de Coubertin«, po ustanovitelju olimpijskega gibanja. Je ena zanimivejših deklaracij, saj kljub temu da pristopa k fair playu na formalen način, opozarja skozi razne analize in probleme ter predloge tudi na njegov neformalen vidik. Ideja fair playa ima različne perspektive, ki jih lahko razčlenimo na dve veliki kategoriji, in sicer na individualno in strukturalno.

³ CIFP – International Committee for Fair Play

Individualna zajema predvsem osebno odgovornost udeležencev in njihovo spoštovanje:

- kontakta med tekmeci, tako psihološko kot fizično,
- skrbi za osebno zdravje in za zdravje drugih,
- naporov za doseganje uspeha, čim višjih možnih standardov nastopa,
- sprejemanja pravil in odločitev sodnikov,
- samokontrole tako ob zmagi kot ob porazu,
- sociabilnosti in zavedanja interesov in pogledov ostalih tekmovalcev.

Strukturalno perspektivo pa bolj zadeva skrb za odgovornost do športnih federacij in zvez v povezavi s/z:

- formuliranjem pravil, ki naredijo šport zanimiv in privlačen,
- ustvarjanjem tekmovanj, kjer imajo vsi bolj ali manj enake možnost,
- kontroliranjem pogojev tekmovanj in treniranja, tako da se zagotovi varnost in zdravje tekmovalcev,
- razvijanjem aktivnosti in programov treniranja primernih za vse,
- kontroliranjem komercialnih in političnih vplivov višjih socialnih razredov, kar bi lahko vplivalo na pravičnost možnosti.

Drugo deklaracijo za fair play je pripravil ICSSPE⁴ v sodelovanju z MOK⁵ in s podporo UNESCO⁶-a. Ta zajema drugačne vidike kot predhodna deklaracija, saj se osredotoča na drugačne skupine, in sicer na tekmovalce, na starše, na trenerje in managerje, na učitelje, na športne organizacije, medicinsko osebje, sodnike, javne avtoritete, medije in gledalce, saj odgovornost za promocijo in ojačitev principov fair playa leži na vseh teh skupinah. Ta deklaracija sloni na principih, da je vsako tekmovanje zaveza športu kot celoti. Ravno tako vsebuje okvir za boj proti vsem negativnim fenomenom moderne družbe, ki izčrpavajo osnove športa, ki bazira na principih fair playa, športnega duha in svobodne udeležbe posameznikov v športnih aktivnostih. Največja grožnja fair playu je naraščajoča pomembnost, ki jo pripisujemo zmagi. Slednja namreč prinese ugled tekmovalcu samemu, klubu ali športni zvezi, njegovi državi in hkrati lahko pomeni tudi znatno materialno nagrado. Igranje na

⁴ ICSSPE – Mednarodno združenje za znanost v športu in telesno vzgojo

⁵ MOK – Mednarodni Olimpijski komite

⁶ UNESCO – Organizacija Združenih Narodov za izobraževanje, znanost in kulturo

zmago je osnova tekmovalnega športa, vendar pa prevelika prisotnost skrbi za rezultat sam, pripelje tekmovalce do povečanega kršenja pravil. Tako so najpomembnejši v promociji fair playa in njegovemu varovanju prav tekmovalci in njihova odgovornost. Ne glede na prispevke k fair playu, ki jih lahko posredujejo drugi, je na koncu vedno športnik tisti, ki se odloči, ali bo igral pošteno ali ne. Takšen športnik lahko bolj kot kdorkoli drug predstavlja vzor in zgled za druge.

Kot vidimo, je formalni fair play v mnogočem preozek pojem, saj še tiste splošne deklaracije, ki obstajajo, vključujejo pod svoje okrilje tudi neformalni vidik fair playa. Šport je namreč kot socialna aktivnost vedno vezan na širši kontekst, v katerem se razkriva več nenapisanih pravil (norme, vrednote). Ocena športne aktivnosti kot poštene ali nepoštene ne sloni zgolj na upoštevanju napisanih pravil. Fair play je tudi 'igranje v duhu pravil' in s tem fair play prekorači poslušnost napisanih pravil – tako da nenapisana pravila postanejo dominantna.

Neformalen fair play se nanaša na odnos do igre, ki ni predpisana s formalnimi pravili. Pomembne značilnosti tega odnosa so po Lolandu (1990):

- ideja, da so tudi tekmeču omogočene enake možnosti za zmago ali poraz,
- ravnanje z drugimi s 'spoštovanjem', tekmeč ni sovražnik s formalno vlogo, ampak je treba z njim ravnati kot s sorodnim človeškim bitjem,
- igranje proti tekmečem s podobnimi sposobnostmi in spretnostmi za igranje,
- prepričanje, da obe strani igrata s popolno predanostjo, ki se kaže tudi v ustrezni osredotočenosti na notranje cilje specifične igre.

Fair play pa ima lahko tudi širši pomen, če gledamo na splošno družbeno vpetost športa. V tem primeru se fair play nanaša tako na etos igre kot na več športnih zunanjih ciljev in vrednot. Torej na cilje, ki ne izhajajo iz avtonomije športa, ampak iz zunanjega vrednotenja.

Primer širše konceptualizacije fair playa je viden tudi v okviru (športne) pedagogike. Fair play je lahko razumljen kot formalen (upoštevanje pravil), kot neformalen (spoštovanje tekmeča) in kot pomemben pedagoški ter didaktičen princip. Primeri takšnih pedagoških principov so: dati drugemu možnost, da zadane gol, da se ne podaja žoge vedno samo svojim prijateljem in da se da vsakemu enako možnost za

igranje. Udejstvovanje v športu se tako lahko presoja z naslednjimi pedagoškimi kriteriji:

- otroci naj bi uživali v športu, ki ga prakticirajo,
- cilj udejstvovanja bi moral biti pridobivanje čimbolj raznolikih izkušenj,
- šport bi moral biti prilagojen otrokovim zaznavam okolja in
- izogibati bi se morali prezgodnji in enosmerni specializaciji v športu mladih.

Besedno zvezo fair play, ki ima svoj izvor v angleškem jeziku, je zaradi njene univerzalnosti težko enopomensko prevesti v druge jezike. Tudi v slovenski športni terminologiji jo zaenkrat uporabljamo kar takšno kot najprimernejši izraz za primere častnega (viteškega) odzivanja posameznikov ali ekip. Potrebno je poudariti, da fair play predstavlja način razmišljanja in ne samo način obnašanja. Vsebuje izhodišča, ki odpravljajo goljufanje, uporabo trikov, agresivnost, tako fizično kot verbalno, izkoriščanje neenakih možnosti, prekomerno komercializacijo in korupcijo. Fair play pomeni še priložnost za samorealizacijo skozi izboljševanje lastnih potencialov, za veselje, vznesenost emocij, dobro zdravje in zadovoljstvo. Ne nanaša pa se zgolj na tekmovalce, pač pa tudi na trenerje, sodnike, funkcionarje in na vse ljudi, ki prisostvujejo športu, kjer so pomembni tudi dosežki (Smrdu, Pinter in Hosta, 2005).

Pravemu športniku pravimo sportikus. Pravega športnika se po nastopu ne vpraša, ali je zmagal, ampak kako je igral. Pravi športnik se veseli vsakega svojega nastopa, ker vsakokrat tekmuje svojim sposobnostim ustrezno in uživa v igri z drugimi. Veseli se zmage le takrat, ko imajo vsi sodelujoči enake možnosti za uspešen nastop in dobro pripravo na igro. V športu, ki upošteva fair play, ni želje po namerni povzročitvi telesne poškodbe in ni besednega nadlegovanja, (Petkovič, 2008).

9.2 Športni duh v ultimatu (Spirit of the game)

Športni duh je eden izmed glavnih vodil ultimata. Njegovi igralci so med športniki poznani kot eni izmed najbolj poštenih oz. pravičnih športnikov. Najvažnejše vodilo igre je spoštovanje nasprotnika, kar je drugače od tega, kar poznamo pri večini drugih vrstah športa, kot je nogomet, košarka, ipd., kjer igralci velikokrat poizkušajo odigrati na način, s katerim izsilijo ali povzročijo prekrške z namenom preprečitve

uspešnega zaključka nasprotnika. Pravila ultimata izrecno prepovedujejo kakršenkoli namerni prekršek oz. posmehovanje nasprotniku, torej negativno športno vedenje.

Zagotovo je najbolj zanimiva posebnost ultimata odsotnost sodnikov. Marsikdo bi podvomil v pravičnost take igre, vendar to v praksi dobro deluje. Že v uvodu prvih uradnih pravil so ustanovitelji ultimata, ki so bili izredno zaupljivi, predvidevali, da nihče od igralcev ultimata ne bo namerno kršil pravil, kljub temu da ni strogih kazni za prekrške. Še več, ultimate kazni ne pozna. In zaradi tega je ta šport drugačen. Zamislite si državo, ki ne bi imela nikakršnih vzvodov za uveljavljanje zakonov, obstajalo bi zgolj predvidevanje, da njihovi državljani nikoli ne bodo namerno kršili letih. Neumnost? Naivnost? V »svetu ultimata« to 100% deluje.

Kot povsod se tudi tu najde kak posameznik, ki poizkuša izigrati oz. ne upošteva fair playa. Zaradi tega so ustanovitelji ultimata uvedli enostavno varovalo. Namesto sodnikov igralci sami kličejo prekrške, storjene nad njimi. Na primer: če Jure naredi prekršek nad Tomažem med izmetom, Tomaž zakliče prekršek in s tem je ta dosojen. Kljub temu da Jure izjavi, da ni bil storjen namerno, se igra nadaljuje z vrnitvijo frizbija Tomažu. Ker igralci zaradi prekrškov ne morejo izpasti iz igre, bi pesimisti lahko razmišljali, da je klicanje prekrškov nesmiselno. Ker pa je športni duh oz. fair play prevladujoče vodilo v ultimatu, so vsi nadaljnji disciplinski ukrepi nepotrebni.

Med igro je vsak igralec odgovoren za svoje obnašanje na igrišču. Tukaj ni sodnikov, ki bi zagotavljali, da se bodo vsi obnašali »športnikom« primerno. Če igralec nad kom naredi prekršek in ga ne kliče, ga na to opozorijo soigralci. Torej si lahko igralec sam dosodi prekršek. To je še en dokaz več, da ultimate temelji na poštenosti in prepričanju, da nihče ne bo namerno kršil pravil. Seveda igralec potrebuje nekaj časa, da spozna in se nauči vseh pravil, kakor je to potrebno pri vseh vrstah športa.

Igra spodbuja visoko raven tekmovalnosti, ki pa nikoli ne sme presegati meje medsebojnega spoštovanja, neupoštevanja pravil in užitka v igri. Prisotnost in upoštevanje fair playa ultimatu omogoča, da se ga lahko igra brez sodnikov, brez nepotrebne agresije in brez dolgih prekinitev zaradi prerekanja o spornem prekršku.

In ravno zaradi tega je ultimate tako privlačen, drugačen, poseben v primerjavi z drugimi vrstami športa, (Spirit of the game, 2008).

Dejavniki razvijanja in ohranjanja športnega duha v ultimatu:

- poznavanje pravil igre,
- poštenost in objektivnost,
- jasna in kratka razlaga lastnega stališča v primeru kršitve pravil igre,
- dopuščanje nasprotniku, da izrazi svoje mnenje,
- hitro razreševanje spornih situacij,
- uporaba primerne jezika,
- zavedanje, da so odnosi med igralci pomembnejši od zmage,
- pohvala nasprotnika za dobro potezo v igri,
- medsebojna predstavitev igralcev pred pričetkom igre,
- mirno reagiranje na nasprotnikovo nestrinjanje oz. morebitne provokacije.

10. VZGOJNI VIDIKI ULTIMATA

- Razvijanje športnega duha v smislu pravične igre brez sodnikov;
- Navajanje na kolektivno igro ob dejstvu, da posameznik v igri ne pomeni nič;
- Navajanje na igranje v mešani ekipi (igralci in igralki), kjer so igralci enakovredno zastopani pri igri, ne glede na spol;
- Vzgojanje v duhu strpnosti in poštenosti;
- Uzaveščanje fair playa v igrah;
- Privzgojanje medsebojnega spoštovanja;
- Vzpodbujanje zdrave tekmovalnosti.

11. MOŽNA UPORABA ULTIMATA PRI ŠPORTNI VZGOJI

S časom se spreminjajo stvari in prav tako je tudi z učnim načrtom športne vzgoje v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ker se iz dneva v dan pojavljajo novosti in izboljšave na področju športa, se le – te poizkušajo prenesti tudi v učni načrt. In ker smo lahko skozi diplomsko delo spoznali to novo športno igro, ki ima veliko dobrih vzgojnih vidikov, mislim, da bi bila uvedba ultimata v učni načrt športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah zanimiva novost in popestritev dela pri tem predmetu.

V osnovni šoli bi lahko ultimate ponudili kot novost in popestritev športne vzgoje ali ga dodali k izbirnim vsebinam športne vzgoje zaradi prepleta različnih vzgojnih vidikov. Na nižji stopnjah bi lahko uvedli prilagojeno obliko ultimata pri čemer mislim na igro z mehkim frizbijem, ko se ne bi nihče bal, da ga bo le – ta poškodoval. Tako bi bili vsi učenci vključeni v igro. Poleg tega bi se lahko med igro vzgajalo in izboljševalo sodelovanje med učenci ter spoštovanje med spoloma (mešane ekipe). Sodelovanje in spoštovanje med spoloma je v osnovnošolskih letih med učenci velikokrat problem, saj se fantje radi postavljajo nad deklice kot močnejši, sposobnejši spol in tudi zadržanost posameznikov je dostikrat problem kolektivne igre.

V srednji šoli bi lahko uvedli enak način tekmovanja kot ga imamo že za košarko, nogomet, odbojko,... V državah, kjer je ultimate že dalj časa prisoten, imajo tudi srednješolska tekmovanja, ki pa bi se pri nas od že prej omenjenih, lahko razlikovala v tem, da bi ultimate igrali v mešani (mixed) diviziji. Tako bi bila to prva športna panoga pri nas, kjer bi igralci in igralke tekmovali skupaj v eni ekipi. Mislim, da bi bila to res velika popestritev športne vzgoje.

V času študija imajo tudi študenti športno vzgojo, kjer se ukvarjajo z različnimi športnimi dejavnostmi in tako skrbijo za svoje zdravje in dobro počutje. Z uvedbo ultimate med športne aktivnosti na univerzi bi lahko popestrili izbiro za študente. V svetu je že razvito tudi univerzitetno mednarodno tekmovanje v ultimatu. Tako bi tudi našim študentom omogočili sodelovanje na teh turnirjih, kjer bi spoznavali različne načine razmišljanja o igri, sklepali nova poznanstva in tako oplemenitili čas študija.

12. SKLEP

V diplomski nalogi je ultimate predstavljen iz različnih zornih kotov. Tako sem predstavil samo rojstvo ultimata, njegov razvoj skozi čas, prihod v slovenski prostor, osnove leta frizbija, pomen fair playa, temeljna pravila, način igranja in izpostavil vzgojne vidike tega športa. Pri pisanju sem posvetil veliko pozornosti dejstvu, da se diploma ne bi brala kot brošura pravil in taktike, ampak sem želel z njo predstaviti to športno panogo v našem prostoru na čimbolj privlačen način, ki bi pritegnil čim širši krog populacije ter obenem prikazal dovolj osnovnih strokovnih informacij za začetno ukvarjanje z njim. Za podrobnejše in celotno poznavanje pravil pa bo v bližnji prihodnosti potrebno izdati publikacijo.

Pri nastajanju diplome sem se srečal s kar nekaj problemi, kot npr. zelo omejen vir literature, kar sem nadomestil z lastnim pridobljenim znanjem. Določene dileme sem razreševal s pomočjo kontaktiranja z igralci (trenerji) sosednjih držav, ki se z ultimatom ukvarjajo že dolga leta. Večji problem, pa je bila terminologija, za katero sem s pomočjo slavista in na podlagi pomena izraza v angleščini skušal najti ustrezne slovenske izraze. Njihova primernost in uporaba v praksi pa se bo ugotavljala skozi čas. Na mednarodnih turnirjih uporabljajo angleške izraze zaradi lažjega komuniciranja med igralci, meni pa se je kljub temu zdelo primerno, da imamo zanje slovenske besede oz. prevode in da jih tudi uporabljamo v našem prostoru.

V času nastajanja diplome se je odvijalo tudi svetovno prvenstvo v ultimatu, v Kanadi, na katerem je sodelovalo preko 1600 igralcev iz 21 držav, kar še dodatno dokazuje, da je ta športna panoga čedalje bolj prepoznavna in priljubljena po svetu. Nedavno smo bili informirani, da bo leta 2010 svetovno klubsko prvenstvo na Češkem, kar bo idealna priložnost za slovenski ultimate, da se le – tega udeleži. Trenutno imamo v Sloveniji tri klube, v katerih se dela z veliko mero zagnanosti in sistematičnosti, kar kaže na dobro popotnico razvoja te športne panoge pri nas. Predvsem bi ta športna panoga potrebovala veliko več medijske pozornosti, da bi postala bolj prepoznavna v slovenskem prostoru.

13. LITERATURA

Baccarini, M., Booth, T. (2008). *Essential Ultimate: Teaching, Coaching, Playing*. Champaign, IL: Human kinetics, The information leader in physical activity.

Bellis, M. (2008). *The first flight of the Frisbee*. Pridobljeno 1.6.2008, iz <http://inventors.about.com/library/weekly/aa980218.htm>

Courlang, S. (2008). *Ultimate in 10 simple rules*. Pridobljeno 15.6.2008, iz http://www.whatisultimate.com/what/what_rules_en.html

Dreu, R. (2008). Numerični model letenja frizbija. Univerza v Ljubljani.

Frisbee histroy. (2008). Pridobljeno 30.5.2008, iz <http://old.ukultimate.com/history/history.aspx>

Glossary of Ultimate Terminology. (2008). Pridobljeno 10.6.2008, iz http://www.whatisultimate.com/what/what_glossary_en.html

History of Ultimate. (2008). Pridobljeno 27.5.2008, iz <http://www.wfdf.org/index.php?page=history/ultimate.htm>

Hosta, M. (2008). *Fair play in šport*. Pridobljeno 20.5.2008, iz <http://www.sportikus.org/knjiznica.html>

Hummel, S. A. (2003). *Frisbee Flight Simulation and Throw Biomechanics*. Magistrsko delo, Davis: University of California. Pridobljeno 25.5.2008, iz <http://mae.engr.ucdavis.edu/~biosport/frisbee/frisbee.html>

McMahon, J. (2008). *The ultimate handbook*. Pridobljeno 30.5.2008, iz <http://www.ultimatehandbook.com/Webpages/History/histdisc.html>

O'Brien, C. (2005). *Discs Sports*. Pridobljeno 25.6.2008, iz <http://www.catchthespirit.co.uk/cat/disc-sports>

Parinella, J., Zaslow, E., (2004). *Ultimate Techniques & Tactics*. Champaign, IL: Human kinetics, The premier publisher for sport & fitness.

Petkovič, B. (06.05.2008). Fair play je srce športa. *Bonbon*, 109, str. 16-17

Reynolds, K. H., Halsmer, S. E. (2006). *Injuries from Ultimate Frisbee*. Wisconsin Medical Journal, 105(6), 46 – 49. Pridobljeno 24.11.2008, iz http://www.wisconsinmedicalsociety.org/WMS/publications/wmj/issues/wmj_v105n6/Reynolds.pdf

Smrdu, M., Pinter, S., Hosta, M. (2005). Športna morala. Ljubljana: Zavod za fair play in strpnost v športu.

Spirit of the Game. (2008). Pridobljeno 15.4.2008, iz <http://www.ultimatehandbook.com/Webpages/Beginner/spiritofgame.html>

The game, explained as simply as possible. (2008). Pridobljeno 10.6.2008, iz http://www.whatisultimate.com/what/what_game_en.html

The history of Ultimate Frisbee. (08.08.2000). Pridobljeno 25.5.2008, iz http://everything2.com/index.pl?node_id=693242

The history of the Disc. (2007). Pridobljeno 26.5.2008, iz <http://www.wfdf.org/index.php?page=history/frisbee.htm>

14. PRILOGA

Tabela 4: Slovar najpogosteje uporabljenih oz. prisotnih izrazov med igro

<i>Angleški izraz:</i>	<i>Razlaga v slovenskem jeziku:</i>
BACKHAND	Podaja z leve strani telesa (ali z desne strani za levičarje). Gibanje pri tem metu je podobno kot pri tenisu. Je eden izmed »standardnih« metov, ki ga pozna večina neigralcev ultimata.
BREAK (side, pass or cut)	Stran igrišča na katero obrambni igralec preprečuje podajo ali odkrivanje napadalca.
CHECK	Obrambni igralec se dotakne frizbija in s tem označi začetek oz. nadaljevanje igranja.
CLEARING	Praznjenje prostora, kamor hoče podajalec podati frizbi; izredno pomembno v primeru, ko odkrivanje ni bilo uspešno ali po izvedeni podaji. Izredno pomembno pri učenju začetnikov.
CUT	Poizkus otresti se nasprotnika in sprejeti podajo. Ponavadi se izvaja z nenadno spremembo smeri in hitrosti gibanja igralca.
DEFENCE	Ekpa poizkuša preprečiti dosego točke nasprotniku.
DUMP	Igralec se poizkuša odkriti za podajalcem in mu s tem omogoča lahko podajo, ko je napad v težavah.
FLOW	Serijskih in pravočasnih podaj, rezultat katerih je dosega enostavne točke.
FORCE (or mark)	Poizkus preprečiti podajo v eno smer (ponavadi na eno stran igrišča) in tako izsiliti podajo na drugo stran.
FOREHAND	To je podaja z desne strani telesa (ali z leve strani za levičarje). Gibanje pri tem metu je podobno kot tenisu.
OPEN (or FREE)	Tisti igralec, kateremu je možno podati; je nepokrit oz. sem mu je uspelo otresti obrambnega igralca.
HAMMER	Visok met preko glave, pri katerem je frizbi narobe obrnjen in v svojem letu opiše črko S. Prijem, izmet idr. je podobno forehand metu.
HAND BLOCK	Obrambni igralec s svojimi rokami blokira frizbi podajalcu takoj po izmetu.
HUCK	Dolga podaja, ponavadi čez celo igrišče v končno cono, kjer jo ujame igralec (ponavadi višje rasti).
LAYOUT	Ko igralec skoči za frizbijem, da bi ga ujel oz. izbil. Uporablja se tudi izraz »going ho« iz (going horizontal).
MAN – ON – MAN	Največkrat uporabljena oblika obrambe. Vsak obrambni igralec pokriva svojega napadalca, ves čas mu poizkuša ostati čim bližje z namenom izbijanja frizbija oz. povzročitve

	napake.
MARKER	Obrambni igralec, ki pokriva napadalca z frizbijem in izštevava čas, ki ga ima podajalec na voljo za podajo (glej razlago izraza STALLING).
OPEN (side, pass or cut)	Stran igrišča na katero je podajalec prisiljen podati oz. se mu soigralci odkrivajo.
PIVOT	Pivotirna je okoli stojne noge (leva noga za desničarje oz. desna noga za levičarje); na ta način si odpiramo prostor za neovirano podajo mimo obrambnega igralca.
POACH	Obrambni igralec se oddalji od svojega napadalca z namenom prestrežanja podaje drugemu napadalcu.
PULL	Začetni met po vsaki doseženi točki, ki označi nadaljevanje igranja.
SWING	Prečni met preko igrišča, ponavadi se s to podajo ne približuje proti končni coni, ampak se pridobi boljši položaj za nadaljevanje oz. se izniči izštevavanje.
SWITCH	Primer, ko dva obrambna igralca prevzameta (zamenjata) napadalca, ki jih pokrivata.
TURNOVER or change of possession	Situacija, ko pade frizbi na tla, oz. je bil prestrežen in napad postane obramba.
ENDZONE	Končna cona na vsaki strani igrišča v kateri se dosežajo točke.
OFFENCE	Ekipa, ki ima v posesti frizbi, je v napadu.
POINT (or score)	Situacija, ko igralec v nasprotnikovi končni coni ujame frizbi.
STALLING (or stall count)	Igralec, ki v rokah drži frizbi ima na voljo 10 oz. 8 sekund, da ga poda soigralcu. Obrambni igralec, ki krije igralca s frizbijem na glas šteje do 10 oz. 8 in po izgovorjeni prvi črki teh dveh besed je posest frizbija spremenjena. Izštevavanje pa se mora obvezno pričeti z besedo stalling. (primer: »stalling, ena, dva,...«)
START OF A POINT	Vsaka točka se začne z postavitvijo dveh ekip na sprednjo črto končne cone. Ekipa z frizbijem poizkuša le-tega vreči čim dlje proti nasprotniku. Nasprotnik nato prične z igro, kjer se je frizbi ustavil (beri poglavje 5.2)
AFTER A POINT	Situacija, ko ekipa doseže točko. Igralci frizbi obdržijo in počakajo, da se nasprotnik postavi na drugo stran igrišča. Ekipa, ki je dosegla točko, vrže frizbi in s tem se prične naslednja točka. Na ta način ekipe menjajo strani igrišča po vsaki točki.