



EL DISC GOLF

UN DEPORTE PARA TODOS

2020

REDACTADO POR
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
DISC GOLF



ÍNDICE

1	PRESENTACIÓN	2
1.1	APTITUDES FÍSICAS	3
1.2	VALORES DEPORTIVOS	3
2	OBJETIVO DEL DOSIER	4
3	ACTIVIDADES PARA LA PROMOCIÓN	5
3.1	TALLERES.....	5
3.1.1	PRECISIÓN	5
3.1.2	LANZAMIENTOS DE APROXIMACIÓN Y MINI- RONDAS.	6
3.1.3	TALLER DE TRUCOS.....	7
3.2	TORNEO - CAMPEONATO.....	8
3.3	PUESTOS O STANDS INFORMATIVOS	8
4	IV. DIFUSIÓN MEDIÁTICA.....	9

1 PRESENTACIÓN

El disc golf se presenta como una gran oportunidad para disfrutar del entorno natural mientras se practica deporte.

Nace en los años 70 y desde entonces ha crecido de manera constante, experimentando en los últimos años un aumento muy fuerte con 5.000 jugadores nuevos cada temporada, demostrando lo fácil que resulta adquirir el hábito deportivo cuando se practica el deporte idóneo. Es una modalidad deportiva que admite su práctica por parte de toda la población, independientemente de su condición física o edad. Su incorporación en la vida diaria se convierte en un atractivo importante, ya que se mezclan valores de juego limpio y diversión mientras se practica un deporte en la naturaleza.



Este dossier es el resultado de la experiencia y el trabajo desarrollado durante varios años por el equipo directivo de la **Asociación Española de Disc Golf**, con la ayuda de varios clubes asociados, que han conseguido aumentar la afición por este deporte ganando adeptos año tras año.

1.1 APTITUDES FÍSICAS

A modo esquemático, el disc golf nos permite mantener la forma física al trabajar varias cualidades físicas básicas como la fuerza o la resistencia, además de aptitudes como la motricidad, la coordinación o el equilibrio.

1.2 VALORES DEPORTIVOS

Además de los aspectos físicos que se trabajan, el disc golf se presenta como un estilo de vida a través del deporte en el que se refuerzan valores deportivos como el compañerismo, la constancia, la disciplina, el juego limpio y el respeto. Algunos escenarios donde entran en juego estos aspectos son:

- **Respeto:** por el medio ambiente, ya que el terreno de juego es el medio natural, y por los compañeros.
- **Juego limpio y compañerismo:** al ser un deporte auto-arbitrado (aunque existen árbitros que actúan en caso de ser solicitados, los jugadores son responsables de conocer y aplicar el reglamento correctamente, así como de llevar el tanteo).
- **Constancia y disciplina:** el disc golf es uno de esos deportes en los que cuanto más se trabaja, más se mejora. Para ello es fundamental tener constancia y disciplina en los entrenamientos.
- **Concentración:** juego individual, donde se compite contra uno mismo. Tu resultado es responsabilidad de uno mismo.



Jornada de introducción al disc golf en el campo de disc golf del Parque de Invierno en Oviedo.

2 OBJETIVO DEL DOSIER

La principal meta es incorporar y consolidar el disc golf en **las distintas instituciones** (colegios, institutos, centros de adultos, jornadas deportivas, programas públicos de ayuntamientos...) mediante talleres, partidas, demostraciones y diferentes puestas en escena.

Nuestra propuesta consiste en:

- Reseña histórica sobre la aparición de los deportes de disco en general y del disc golf en particular.
- Introducción de los deportes de disco volador en España.
- Explicación de los conceptos básicos del disc golf.
- Organización y competición en el disc golf.

El foco de atención se centra en conseguir que las instituciones deportivas, municipales o de cualquier ámbito descubran y reconozcan las posibilidades y aplicaciones del disc golf a través de la metodología y los valores que aporta este deporte, para su inclusión en sus posibles programas de actividades.

Por este motivo es necesaria la elaboración y actualización de recursos didácticos que favorezcan su implementación, creando todo tipo de herramientas que faciliten el desarrollo de las actividades en este ámbito. Sería interesante también conseguir y facilitar la adquisición de discos de buena calidad, para que la experiencia con los participantes sea lo más fiel y positiva posible.

A continuación se detallan las diferentes actividades llevadas a cabo como parte del plan y los recursos elaborados.

3 ACTIVIDADES PARA LA PROMOCIÓN

3.1 TALLERES

3.1.1 PRECISIÓN

Una de las actividades más sencillas de organizar y que da muy buenos resultados es el **taller de precisión**. Se trata de diseñar una prueba en la cual los participantes muestren su precisión en el lanzamiento del disco a canasta, objetivo final del deporte, haciendo que pasen a turnos para efectuar el número de lanzamientos que estipulemos.



En nuestro caso, facilitamos las canastas homologadas por la PDGA y los discos.

Para hacer la actividad, colocamos la canasta y marcas en el suelo, formando una especie de pasillo y señalando así los 3 m, 5 m, 7 m y 10 m. Los participantes se colocan en fila en un lado. Cuando llega su turno les facilitamos 4 discos y se empieza a lanzar desde los 3 m y cada vez que consiguen encestar pasan a la distancia superior.

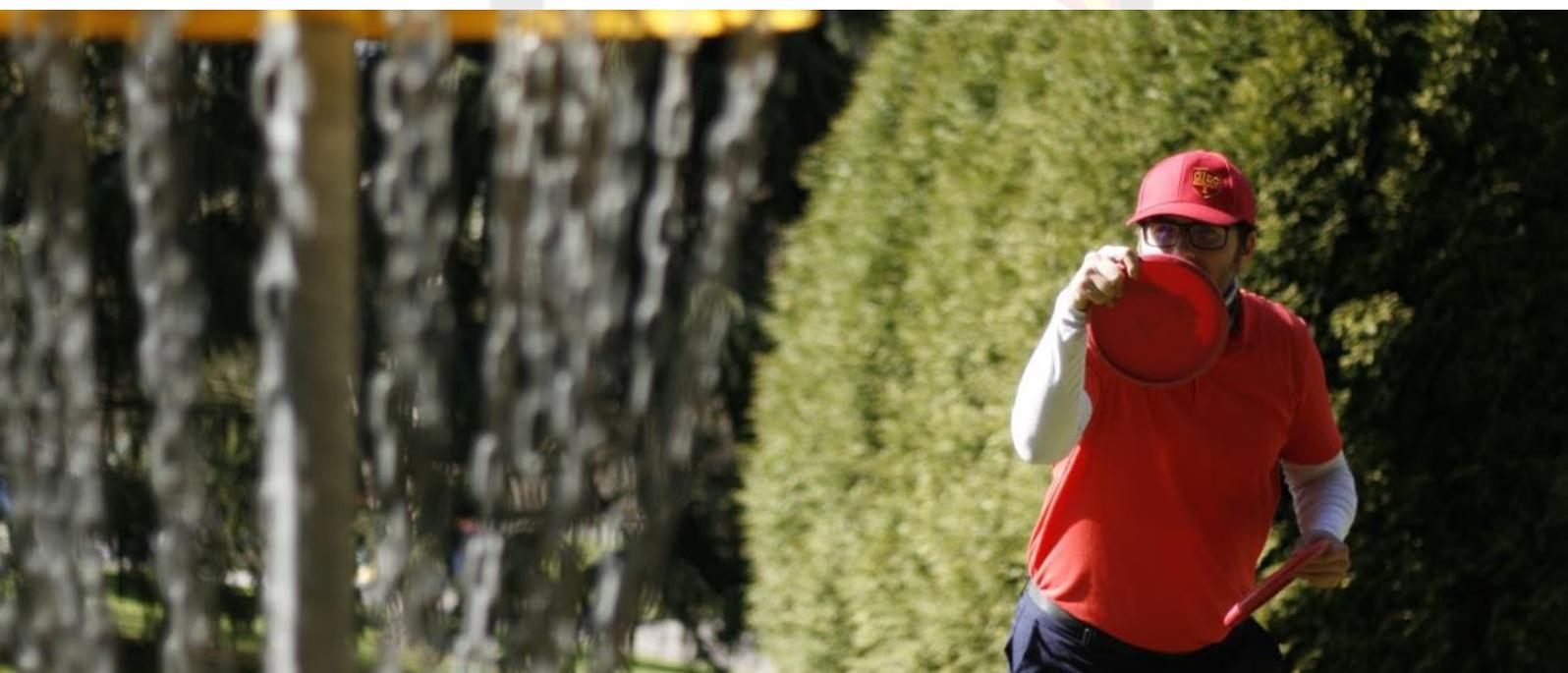
Cuando se quedan sin discos les pedimos que recuerden en qué marca se han quedado (también se puede llevar un registro entregándoles una tarjeta de un determinado color). Pueden pasar tantas veces como quieran, incorporándose siempre a la cola que se ha formado y cuando les vuelve a tocar, se reincorporan en la misma distancia que se quedaron en el turno anterior.

Para incentivar la participación se puede ofrecer algún obsequio o premio para el participante que consiga encestar desde la mayor distancia.

De forma paralela, se puede montar una zona con un par de formadores que enseñen la técnica básica de los lanzamientos.

3.1.2 LANZAMIENTOS DE APROXIMACIÓN Y MINIRONDAS.

Otra opción, si disponemos de un espacio suficiente en el centro o un campo físico instalado en la localidad, es hacer una actividad dividida en 3 partes.



1. **Lanzamientos de muestra:** Un grupo de 3-5 formadores juegan en un circuito improvisado, colocando las canastas a una distancia de 20-30m y aproximando el disco lo más cerca posible de la misma, así los participantes pueden visualizar la actividad.
2. **Taller de lanzamientos:** Se forman grupos para lanzar a un mismo objetivo desde distintos ángulos y distancias, mostrándoles la técnica básica de los lanzamientos de revés y de derecha para ir practicando.

3. Después de 10-15' de práctica, se propone hacer una **mini-ronda** con un diseño de varios hoyos, incorporando despacio las normas básicas del deporte y puntuando según las normas de la PDGA. Es importante acabar los partidos formando un grupo para hacer comprobar y recordar en qué consiste el tanteo.

Si disponemos de espacio suficiente, podemos tener un circuito de formación para desarrollar la primera actividad, y un circuito de mini-ronda para la segunda actividad. Una vez acabada una ronda, iniciar otra con los participantes que estaban practicando.

3.1.3 TALLER DE TRUCOS

Se diseñan varias zonas para efectuar lanzamientos de precisión, como alcanzar un cono situado sobre una mesa, lanzar a una cesta de baloncesto (fija o portátil), o hacer rebotar el disco contra el suelo y colarlo en un cubo/cesto...

Podemos dar un obsequio a quien consiga materializar al menos 2-3 de los trucos (trick shots en la jerga del disc golf) propuestos.



Ronda de alumnos de instituto en el Campo de Disc Golf del Parque Purificación Tomás, Oviedo.

Si es posible, se recomienda instalar una TV en la cual proyectemos imágenes de trick-shots espectaculares, como los protagonizados por el alemán Simon Lizotte, que

generarán la admiración y expectación necesaria para convertir la actividad en una fantástica atracción.

3.2 TORNEO - CAMPEONATO

Se organiza un torneo/campeonato en el que, por encima de todo, se ponga énfasis en los valores comentados con anterioridad, generando así una adhesión al principio de deportividad, primer punto del reglamento. También es interesante destacar los buenos lanzamientos técnicos.

Este tipo de jornadas suelen generar una gran predisposición entre los participantes y los responsables de los mismos, que viven muy de cerca la responsabilidad deportiva y el juego limpio de nuestro deporte y, por norma general, quedan cautivados por él. **Es un buen momento para aprovechar y lanzar la propuesta** de unas posibles actividades mensuales en los centros en los cuales más haya calado la actividad.

3.3 PUESTOS O STANDS INFORMATIVOS



Aprovechando cualquier actividad festiva, jornada deportiva, o de ocio en el barrio o la ciudad, y al margen de los talleres prácticos, proponemos pedir permiso para instalar una caseta (una carpa, una mesa y si es posible una pantalla de TV) y hacer

directamente promoción del deporte, de nuestro club y de las actividades que organicemos entre las personas que paseen por la zona.

4 IV. EL DISC GOLF EN LOS MEDIOS

Una prueba del crecimiento y la aceptación de esta modalidad deportiva son las diversas apariciones en los medios de comunicación. Algunas de las noticias más destacadas recogen la participación del equipo español en el mundial por equipos el pasado 2019, o las 6 ediciones celebradas del Campeonato de España de Disc golf.

- España participa en el mundial de disc golf.
- V Open de España. (torneo internacional con más de 100 jugadores), en Teledeporte.
- Campeonato de España

