

## قوانین فریزی

قوانین بازی در فریزی کاملاً ساده و روان می باشد.

فریزی یک رشته جذاب و مفرح می باشد که از پنج سبک مختلف تشکیل شده است.

انجام این رشته ورزشی موجب تقویت هردو سیستم غیر هوازی و هوازی ورزشکاران می شود و علاوه بر تقویت دستگاه قلبی و عروقی باعث بالا رفتن آمادگی جسمانی شده ضمن آنکه در بعد روانی نیز تاثیرات شگرفی را بر روی افراد می گذارد.

این ورزش همچنین موجبات تخلیه هیجانی را نیز فراهم ساخته و بدلیل قابلیت انجام این رشته ورزشی به صورت خانوادگی می تواند روابط خانوادگی را نیز تحکیم ببخشد این بازی توسط یک بشقاب پلاستیکی که عمق آن ۲ سانتی متر و در قطرهای متفاوت بر اساس رشته مربوطه و با وزن ۱۴۰ الی ۱۷۵ گرم انجام میشود.

### سبک های مختلف بازی:

#### ۱) Ultimate - آلتیمیت) حرفه ای

این بازی به صورت تیمی برگزار شده و هر تیم شامل ۷ نفر که در زمینی به ابعاد ۳۷ در ۱۰۰ متر ( یعنی نصف یک زمین فوتبال از طول) برگزار می گردد.

زمین بازی به صورت خاص به زمین بازی اصلی تقسیم بندی می شود که ۶۴ متر طول و ۳۷ متر عرض دارد منطقه با ۱۸ متر عمق و ۳۷ متر عرض در انتها از زمین بازی را نشان می شود.

یک ورزش بدون تماس و خود داوری است. تمامی بازیکنان مسول اجرا و رعایت قوانین و مقررات مربوطه هستند این بازی متکی به نفس بازی است و بازیکن مسئولیتی منصفانه و از روی عدالت دارند.

- کلیه خطوط بین ۷۵ الی ۱۲۰ میلی متر ضخامت داشته و جزء زمین بازی می باشد.
- در اطراف زمین به فاصله حداقل سه متر نباید هیچگونه مانع یا وسیله به صورت ثابت یا متحرک وجود داشته باشد .
- بازیکنان حق پوشیدن لباس یا تجهیزاتی را که ممکن است به سایر بازیکنان آسیب برساند را ندارند.
- بازی در دو نیمه برگزار می گردد و هر یک از دو تیم که زودتر به عدد ۹ برسد نیمه اول به پایان رسیده و پس از اتمام وقت استراحت بین دو نیمه و شروع نیمه دوم تیمی که زودتر ۱۷ گل به ثمر برساند برنده بوده و بازی به تمام می رسد.
- هیچ گونه محدودیتی در تعویض بازیکنان وجود ندارد.

- ضمناً کلیه قوانین و مقررات این رشته در حال ترجمه بوده و به محض آماه شدن به صورت جزوه و کتاب جهت استفاده علاقه مندان به چاپ خواهد رسید.

## ۲) DISC GOLF - فریزی گلف

این بازی به منظور ارتقاء سطح مهارت در پرتاب دیسک و روشهای مختلف پرتاب و گرفتن که موجب تقویت عضلات و هماهنگی عصب و عضله شده و مهارت های پایه از قبیل پرتاب کردن ها گرفتن ها را در یادگیری و ارتقاء سطح مهارت های گوناگون افراد نقش مهمی ایفا می کند.

### مسابقات فریزی

مهمترین مسابقات فریزی که هر ساله در سراسر جهان و زیر نظر فدراسیون جهانی فریزی برگزار می شود بر اساس اولویت و مهم بودن آن و نیز حساسیتی که از نظر جهانی دارند به شرح ذیل می باشد:

#### مهمترین مسابقات

- بازیهای جهانی، مسابقات بین المللی با حضور تیم های ملی، سازماندهی شده توسط WFDF
- مسابقات قهرمانی جهانی Ultimate & Guts ، مسابقات بین المللی با حضور تیم های ملی، سازماندهی شده توسط WFDF
- مسابقات قهرمانی جهانی باشگاهی آلتیمیت، مسابقات بین المللی با حضور تیم های باشگاهی، سازماندهی شده توسط WFDF
- مسابقات قهرمانی جهانی آلتیمیت جوانان، مسابقات بین المللی با حضور تیم های جوانان، سازماندهی شده توسط WFDF
- سری مسابقات قهرمانی آمریکا، یک سری مسابقات قهرمانی آمریکا و کانادا با حضور تیم های منطقه ای،

#### سازماندهی شده توسط USA Ultimate

- مسابقات قهرمانی آلتیمیت اروپا، مسابقات قهرمانی اروپا با حضور تیمهای ملی، سازماندهی شده توسط EFDF
- سری اروپایی آلتیمیت باشگاهی، مسابقات اروپایی با حضور تیم های باشگاهی که صلاحیت شرکت در مسابقات آلتیمیت اروپایی منطقه را داشته باشند، سازماندهی شده توسط EFDF
- مسابقات قهرمانی آلتیمیت اروپا، مسابقات اروپایی با حضور تیم های باشگاهی که هر ۴ سال برگزار می شود، سازماندهی شده توسط EFDF

— مسابقات Spring Reign ، مسابقات سالانه ی آلتیمیت جوانان در Burlington ، سازماندهی شده توسط discNW ، مسابقات Spring Reign بزرگترین مسابقات آلتیمیت جوانان در جهان است.

— مسابقات Chennai Heat ، بزرگترین مسابقات ساحلی هند که در Chennai برگزار می شود که رقابتی ترین مسابقات در هند می باشد.

— مسابقات Windmill Windup Amsterdam ، بزرگترین مسابقات سالانه در چمن در اروپا با حضور بیش از ۹۰ تیم از سراسر جهان است که در ماه جون در آمستردام هلند برگزار می شود

— نمایشگاه آلتیمیت مالزی، بزرگترین مسابقات سالانه مالزی که در کوالالامپور که سالانه ۶ هفته میزبان مسابقات است.

### آخرین ماجراجویی

ورزش فریزی اینک دست کم ۲,۰۰۰ ورزشکار را به منطقه واشنگتن می کشاند. پرتاب یک فریزی به اینطرف و آنطرف که بسیاری آنرا بعنوان یک سرگرمی و تفریح تلقی می کنند، برای ۲,۰۰۰ بازی کن "آلتیمت فریزی" رقابتی تنگاتنگ است. در تعطیلات آخر هر هفته، این بازیکنان بسرعت می دوند، شیرجه می زنند، می پرند، حقه می زنند و به دور دست پرتاب می کنند، تا تکه ای پلاستیک را به نقطه انتهایی رسانده و یک امتیاز در مقابل تیم حریف کسب کنند.

جانی لابارگ، بازیکن ۳۲ ساله آلتیمت فریزی از تیم چاپ شاپ می گوید: "در دهه ۷۰، عده زیادی از مردم در کناره های زمین می ایستادند و (ماری جوانا) می کشیدند. اما امروزه مردم این ورزش را جدی می گیرند." بسیار جدی. در حقیقت واشنگتن از نظر دارا بودن دومین محل بزرگ برگزاری مسابقات آلتیمت فریزی در ایالات متحده و پذیرش بیشترین تعداد تیم شرکت کننده، در مقایسه با دیگر نقاط، به استثنای بوستون، بخود می بالد. از ماه مارس تا نوامبر، تیم ها خود را برای مبارزه در رقابتی که ترکیبی است از عوامل بسکتبال و فوتبال، آماده می کنند. در آرایشی هفت- در مقابل - هفت، یک مهاجم فریزی را پس از پیمودن زمین ۷۰ یاردی و پاس دادن های پشت سر هم، به نفر اول می رساند. پاسی که در یک نقطه پایانی گرفته شود، یک امتیاز محسوب می شود و سپس دیسک در اختیار تیم حریف قرار می گیرد. یک بازیکن در حالیکه دیسک را در دست دارد نمی تواند بدود اما می تواند بچرخد و آنرا در هر جهت که می خواهد پاس دهد. هم تیمی های او با مانور در داخل و خارج زمین راه را برای او باز می کنند و به او کمک می کنند تا ظرف ۱۰ ثانیه فریزی را دوباره پرتاب کند.

استیو گودوین، بازیکن ۳۹ ساله که دو دهه است بازی می کند می گوید: "از نظر ورزشی این بازی نیروی زیادی را می طلبد. هر کس یک دفاع عقب، یک گیرنده و یک مهاجم است." حمله می تواند تن- به- تن بوده یا درون منطقه باشد، اما تماس بدنی خلاف است.



هر گونه متوقف سازی، پاس ناقص یا نگهداری توپ بیشتر از ۱۰ ثانیه سبب تعویض بازیکن بدون محاسبه وقت تعویض می شود. نتیجه اینکه، این بازی بسیار سریع است. ملانی کالینز، ۳۱ ساله — که در "پریزر اند باربارلا" بازی می کند، می گوید این بازی با دوی استقامت و وزنه برداری که وی در دوره آموزشی برای آتش نشان شدن انجام می دهد کاملاً متفاوت است. "این بازی سریع دویدن است — و دوباره دویدن و ایستادن." بازیکنان مسن تر، که در اواخر سی سالگی بسر می برند، بدلیل محافظه کاری شان باعث کند شدن سرعت می شوند. در حالی که این بازی یک ورزش تماسی نیست. آلتیتم، بازیکنان را نزدیک به یکدیگر و در عین حال بصورت فردی در زمین بازی قرار می دهد. پیچ خوردگی مچ پا، خراشیدگی زانو و رگ به رگ شدن مچ دست عادی است. با وجود این، ای.جی. ایواشکو، ۳۴ ساله از تیم چاپ شاپ، چنین استدلال می کند: "من قبلاً فوتبال بازی می کردم. در این ورزش من آنقدر آسیب نمی بینم و خیلی بیشتر می دوم".

این بازی توسط دانش آموزان دبیرستان نیو جرسی در اواخر دهه ۶۰ ابداع شد. ظاهراً بچه درس خوان هایی که نمی توانستند یک تیم ورزشی درست کنند، خود را با یک فریزی در محوطه پارکینگ مدرسه سرگرم کردند. همانطور که به ابداع بازی خود مشغول بودند، از دیگران نیز چیزهایی آموختند تا آنچه را که آلتیتم یعنی "حد اعلای" ورزش نامیدند ایجاد کنند. آنها به دانشگاه های پرینستون و راجرز رفتند و تیم هایی را تشکیل دادند و اولین بازی بین دانشکده ای را در سال ۱۹۷۲ اجرا کردند. به گزارش انجمن بازیکنان آلتیتم (UPA) که در کلرادو اسپرینگز واقع است و هزینه مسابقات ملی را بعهده دارد، امروزه، ۲۵,۰۰۰ ورزشکار آماتور در مسابقات به رقابت می پردازند. همگام با رشد خود، ورزشکاران آلتیتم جدی تری را بخود جلب کرده است، با این وجود همچنان نوعی احساس دیگر نسبت به آن وجود دارد. به رغم جنبه های استثنایی آن، آلتیتم احساسی از اشتراک را عرضه می کند. بازیکنان از طریق این شبکه، با دوستان ملاقات می کنند و کار، آپارتمان و شریک پیدا می کنند. کریس گیل، ۳۳ ساله، که رئیس کلوب فریزی منطقه واشنگتن (WAFC) است، این چنین توصیف می کند: "مردم بسیار خونگرم و دلگرم کننده اند." دوستی و رفاقت بدلیل عدم حضور داور ایجاد شده است؛ بازیکنان خودشان خطاهای خود را اعلام می

کنند. فصل ها با مسابقات دوره ای به پایان می رسد و " جایزه روحیه ای " به اندازه عنوان قهرمانی خواهان دارد. برای بردن چنین جایزه ای، یک تیم باید رفتاری دوستانه داشته باشد و بعد از هر بازی رقبای خود را با فریاد های شادی بخش مورد تشویق قرار دهد. یکی از تیم ها شاعر/ترانه سرای خود را برای سرودن شعار های شادی بخش همراه می آورد. بجز محدود باشگاه هایی که در اینجا مستقر هستند، تیم های آل تیمت دارای بازیکنانی مشترک هستند و باید حداقل در طول بازی سه بازیکن زن در زمین داشته باشند که با توجه به سهمیه یک سوئی زنان در ترکیب تیم، کار آسانی نیست. جیم اشلی، ۲۶ ساله که کاپیتان "اسکید مارکس" است می گوید: "در رده های پایین تر، بموازات پیشرفت زنان، آنها به رده های بالا تر ارتقاء می یابند." برگزارکنندگان WAFC که در حال افزودن به باشگاه های مهارتی هستند که به زنان در پذیرفتن این ورزش کمک می کنند، اغلب از این شکایت دارند که "حفظ بازیکنان زن کاری دشوار است". ماهیت مشترک این ورزش بی نظیر است: مردان و زنان بخوبی در کنار یکدیگر به بازی می پردازند تا اینکه به فکر رقابت برای بهترین زمین مسابقه، امکانات بازی یا ساعت بازی باشند و از اینرو این ورزش به دوران بعد از تصویب قانون "مساوات جنسیت ها" تعلق دارد.

جول گری، رئیس انجمن بازیکنان آل تیمت معتقد است که شکل اشتراکی "بهترین ترتیبی است که می توان برای بازی تیمی در دنیای واحد یافت." و خاطر نشان می سازد که، برخلاف سایر ورزش ها که قوانین خاصی برای اشتراک بازیکنان دارند، محدودیتی برای وادار ساختن مردان بازیکن برای ماندن در مناطق مختلف و یا بازی در پست های محدود وجود ندارد. "در آل تیمت مشترک، شما خود را با سرعت ها و ارتفاعات مختلف وفق می دهید و کاملاً هماهنگ با جریان بازی روی زمین حرکت می کنید." فرصت برای تمامی سطوح بازی وجود دارد، از مبتدی گرفته تا بازی در حد یک ستاره WAFC. یک لیگ تفریحی برای تازه کارها ترتیب داده است که در آن نتیجه برد یا باخت وجود ندارد. برای بازی های فصل بهار/پاییز که بیشتر رقابتی است، "لیگ دسته ها" با سه گروه بندی برپاست که بر اساس سطح توانمندی از یکدیگر متمایز می شوند. تیم ها با بازیکنان تازه واردی که تمام مدت برای بازی در گروه های پایین تر به آنها ملحق می شوند، انعطاف پذیر هستند. مرور قوانین مسابقه قبل از شروع هر بازی امری عادی است. قهرمانان خوبی در گروه های پایین تر هستند که با بازی کردن در شرایط جسمانی مناسب قرار می گیرند. اما، بالاترین گروه دارای بازیکنانی با تجربه است، و تفاوت آنها با دیگر گروه ها، در مسافت حیرت انگیزی است که می توانند پرتاب کنند. "فورهند"، "بک هند"، "آبشار" "بالای سر"، "پولز" (مانند یک ضربه در فوتبال) — اصلاً مهم نیست. آنها پرتاب را با باد و موقعیت رقیب تنظیم می کنند و اغلب بنظر می رسد که امتیاز خود را بدست می آورند. در میان آنها بازیکنان بلند پرواز باشگاهی و اعضاء وفادار یک موج طرفدار بازی با فریزی دیده می شوند. گیل می گوید: "بیشتر در آمد ما که قابل خرج کردن است، صرف بازی آل تیمت می شود."