

به نام خداوند جان و خرد

آموزش فریزی

مؤلف: مهندس صفا طباطبایی



نشر ورزش

آموزش فریزی

مهندس صفا طباطبایی

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

ناظر چاپ: مرتضی صادقی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۱۹۲ صفحه

صفحه آرایشی: توکلی

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فروست: ۷۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۷۷-۳

ناشر همکار: بامداد کتاب

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است.

مرکز پخش: تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای نظری شرقی، شماره ۱۰۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

www.beksport.ir

varzesh_pub@yahoo.com

این کتاب با حمایت باشگاه فرهنگی ورزش مس سرچشمه منتشر شده است.

سرشناسه	طباطبایی، صفا، ۱۳۵۲ -
عنوان و پدیدآور	آموزش فریزی / مولف صفا طباطبایی
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۱۹۲ ص: مصور، جدول.
شابک	978-600-5796-77-3
یادداشت	واژنامه.
موضوع	فریزی (بازی)
رده‌بندی کنگره	GV ۱۰۹۷ / ف ۴ ط ۱۳۹۰۲
رده‌بندی دیویی	۷۹۶ / ۲
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۳۵۶۳۲

فهرست مطالب

۹	به قلم فدراسیون ورزش‌های همگانی
۱۱	پیشگفتار
۱۵	مقدمه

فصل اول

۱۷	تاریخچه
----	---------

فصل دوم

۲۳	تجهیزات فریزی
----	---------------

فصل سوم

۲۷	مکانیزم پرواز فریزی
----	---------------------

فصل چهارم

۳۳	آموزش شناخت نواحی مختلف فریزی
----	-------------------------------

فصل پنجم

۳۹	آموزش‌های پایه مهار فریزی
----	---------------------------

فصل ششم

۴۷	آموزش‌های پایه پرتاب فریزی
----	----------------------------

فصل هفتم

۶۳	تقسیم بندی سبک‌ها در فدراسیون جهانی
----	-------------------------------------

فصل هشتم

۶۹	تنیس فریزی
----	------------

فصل نهم

۷۳	ضربه و دفاع
----	-------------

فصل دهم

۷۹..... فوتبال فریزی

فصل یازدهم

۸۵..... پیمایش فریزی

فصل دوازدهم

۹۵..... مسابقات میدانی

فصل سیزدهم

۱۱۱..... هنرهای فردی

فصل چهاردهم

۱۳۷..... دیسک گلف

فصل پانزدهم

۱۴۵..... بازی‌های فرعی در ورزش فریزی

فصل شانزدهم

۱۶۵..... روان‌شناسی

فصل هفدهم

۱۷۳..... آسیب‌های اختصاصی در ورزش فریزی

فصل هجدهم

۱۷۷..... ادب و رعایت حقوق دیگران در زمان بازی

فصل نوزدهم

۱۸۱..... مبارزه با دوپینگ

فصل بیستم

۱۸۷..... داوری و قضاوت

۱۹۱..... منابع و مآخذ

به قلم فدراسیون ورزش‌های همگانی

با اتمام نگارش کتاب آموزش فریزی در شهریورماه سال ۱۳۹۰ دیگر باید شاهد نمایش و بازی‌های متفاوتی باشیم که خوانندگان و علاقمندان پس از مطالعه این کتاب انجام می‌دهند. کتاب حاضر را باید تنها و اولین مجموعه از آموزش‌های ورزش فریزی دانست. امیدوارم که دوستان و ورزشکاران این رشته هر روز بر مهارت و دانش این ورزش احاطه بیشتری پیدا کنند.

بدون شک موفقیت در هر زمینه‌ای نیاز به آگاهی داشتن و به کارگیری اصول و قواعد علمی است که در مورد رشته‌ی ورزشی فریزی نیز اجتناب ناپذیر است. کتاب حاضر مجموعه‌ای از آموزش فنون و استراتژی‌های بازی‌ها و سبک‌های مختلف فریزی است که سعی شده با رعایت سلسله مراتب آموزشی، مطابق آخرین قوانین و مقررات همراه با سایر علوم مرتبط با این رشته ورزشی مفرح و پرتحرک ارائه شود.

ورزش فریزی ورزشی پرتحرک که از لحاظ جسمی و چه از لحاظ ذهنی می‌باشد، پرواز و پرواز دادن بر روح آدمی تأثیر زیادی دارد. ورزش فریزی به بالا بردن تمرکز حواس، تقویت عضلاتی، آرام بخشی، کاهش هیجانات درونی، افزایش اعتماد به نفس، بهبود روابط خانوادگی و تفکر و محاسبه و تخمین و چگونگی ورزش و جریان هوا در جریان بازی کمک می‌کند.

عدم دسترسی به منابع آموزشی ورزش فریزی به زبان فارسی نویسنده را بر آن داشت تا کتاب حاضر را با مطالعه منابع و مآخذ مختلف ورزش فریزی و تجربیات سال‌ها بازی و تمرین با زبان ساده به رشته تحریر در آورد و خدمت علاقمندان، ورزشکاران و مربیان این رشته پیش کش نماید. کتاب آموزش فریزی در زمینه اصول و قواعد علمی این رشته از نظر تکنیکی و تاکتیکی است که در بیست فصل از موضوعات مهم آموزشی و کاربردی تهیه و گردآوری شده است. امید است این مجموعه راهنمای موثری برای علاقمندان فراگیری فریزی، مدرسین دوره‌های مربیگری و همچنین مربیان این رشته در اقصی نقاط کشور عزیزمان ایران باشد.

در نهایت بر خود لازم می‌دانم از تلاش و زحمات مؤلف در تدوین این کتاب وزین تشکر نمایم. فدراسیون آمادگی دارد از تدوین مجموعه‌های ورزشی سایر رشته‌های ورزشی تحت پوشش توسط متخصصین، پژوهشگران، اساتید و دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور حمایت نماید.

دکتر علی مجدآرا

رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی

تأبستان ۱۳۸۹

پیشگفتار

همه لرزش دست و دلم از آن بود که عشق پناهی گردد

پروازی نه

گریز گاهی گردد.

(شاملو)

سهراب گفت: من شر بودم مادرم پیش بینی می کرد شر خواهم ماند من هم ماندم. هیچکس نمی داند که، حالا که قدم بلند شده به حرف چه کسی گوش دادم.

همان سهراب شعر ایران، ادامه داد حسود است! و چه کسی باور می کند سهراب حسود باشد که البته این که حسود به چه چیزی باشی، شاید مهم باشد. سهراب گفت: پرنده تنها موجودی است که مرا حسود می کند بیشتر اوقات زیر درخت می رفت و نت تکراری آواز گنجشک ها را می نوشت او از آن آوازه ها حسادتش شروع شد. سهراب گفت: با همان شاخه و چوب درختان بالای سرم تیر و کمان ساختم تا پرنده ها را شکار کنم. پرنده درست کرد تا پرنده شکار کند.

چه کسی باور می کند سهراب شاعر تنهایی ها و لطافت ها دلش بیاید پرنده شکار کند! که البته این که شکار را برای چه انتخاب کنی شاید مهم باشد. سهراب روزها به فکر فرو می رفت که چرا پرنده ها می توانند پرواز کنند؟! و او نه؟! چرا پرنده ها آواز می خوانند؟! و او نه؟! مسیر فکرش به سمت ساختاری رفت که پرنده از آن تشکیل شده بود. با خودش گفت: شکارشان می کنم و وقتی آنها را کباب کرده و می خوردم آن چیزی که جذب بدن سلول و خون من خواهد شد حتماً پرواز است و چه کسی می داند شاید چندین شب خودش را در خواب می دید که بر فراز کوچه پس کوچه های قدیمی کاشان و مزرعه های اطراف به پرواز در آمده است.

نه سیب از بالا روی سرم افتاد و نه سرم به جایی خورد از فکر که آمدم بیرون هنوز بچه که بودم چیزهای مرا سرگرم می کرد نمی دانم چه حسی بود ولی دوست داشتم بازی هایی را انتخاب کنم که متفاوت باشد حالا کاشان سهراب، سرچشمه ی من بود که پدرم آنجا کار می کرد.

فریزبی را اولین بار آنجا می دیدم مثل یک دوست با من بود. پرنده سهراب فریزبی من شد خیلی دوست داشتم از این موجود سر در بیاورم.

البته که نمی‌شد آن را خورد اما می‌شد با او دوست شد و کمک کرد تا پرواز کند و روح مرا هم با خودش ببرد بالای کاشان که نه سرچشمه‌ی کودکی‌ها! به هر حال پرواز مثل سهراب مرا هم جذب خودش کرده بود او دوست داشت پرواز کند و من دوست داشتم پرواز دهم.

شاید فروغ بهتر از سهراب به این اصل رسید که اصل پرواز در سلول به سلول پرنده نیست که شاید پرنده عاشق پرواز است و کسی چه می‌داند شاید سهراب به واقع پرید و پرواز کرد که در قدرت شعرهایش می‌توان دید اما فروغ گفت:

پرواز را به خاطر بسپار - پرنده مردنی است!

پرواز دادن را تجربه کردم آن هم در قالب پرنده کوچکم فریزی. آن قدر مشتاق انتقال آموخته‌هایم به دیگر دوستانم شدم که به لطف خداوند عزیز سختی‌ها و مشکلات این مسیر شیرین و قابل حل جلوه نمود.

شاید اگر ویلیام راسل فریزی که صاحب شرکت نان فانتزی فریزی بود کیک‌های خود را در قالب‌های از جنس حلبی نمی‌پخت و باز هم اگر آقای والتر فردیک موریسون که مثل من یک مهندس ساختمان بود و همیشه در فکر مسائل قضایی از جمله بشقاب پرنده‌ها بود در دانشگاهی که دانشجویان پس از خوردن کیک‌های پخت ویلیام راسل آن ظروف حلبی را به هم پرتاب و دریافت نمی‌کردند، نمی‌دید آن وقت به فکر طراحی یک وسیله‌ی پرواز از جنس پلاستیک با لبه‌های ایرودینامیکی نمی‌افتاد و با آقای ریچ کتر صاحب یک کمپانی اسباب بازی بزرگ بود نیز همکاری نمی‌کرد و پس از حدود پنجاه سال من هم دست به قلم نمی‌شدم و این نوشته هیچگاه به نگارش در نمی‌آمد.

از اولین تصاویری که از کودکی به یاد دارم پرواز یک بشقاب پلاستیکی بود که بین دو یا چند نفر و گاهی اوقات یک نفر به تنهایی انجام می‌داد بودم.

تاسیس و راه اندازی کارخانه مس سرچشمه و شهرک مجاور آن در سالهای ۱۳۵۲ تا ۱۳۵۸ نقطه عطف این دوره آشنایی بود.

به دلیل ورود اتباع خارجی در استان و به خصوص منطقه سرچشمه (شهر مس) تفریحات و بازی‌های مخصوص آنان پس از فراغت از کار روزانه و پرداختن به ورزش‌های همچون داتر، راگی و فریزی بود که من با دیدن بازی کردن آنها مجذوب می‌شدم.

شهر مس سرچشمه در منطقه‌ای سرد و کوهستانی با بادهای موسمی در ارتفاع ۲۶۰۰ متری از سطح دریا از توابع رفسنجان و در فاصله ۱۵۰ کیلومتری از مرکز استان کرمان واقع شده است جایی که بیشتر خاطرات کودکی‌ام در آن شکل گرفت که با انتقال و اشتغال پدرم و مهاجرت ایشان از تهران به این منطقه شرایط اسکان ما نیز تحقق پیدا کرد.

در آن زمان من فقط این بازی را بصورت حسی و نوعی دلبستگی درونی یاد گرفته بودم نه در حد حرفه‌ای، به همین علت اطلاعات جامع و کاملی از فریزی نداشتم تنها گاهی اوقات از بازیکنان پرتاب و مهار فریزی را می‌آموختم.

مهارت بازیکنان آن زمان در پرتاب و دریافت و بازی‌های مختلفی که با این وسیله دوست داشتی انجام می‌دادند مورد توجه من قرار گرفت و روز به روز آشنایی من با این ورزش بیشتر و بیشتر شد و با تمرین زیاد توانستم مهارت نسبتاً خوبی در پرتاب و مهار فریزی بدست بیاورم.

فریزی همیشه و همه جا با من بود و کم کم مشغول بازی با آن و آموزش به دوستان و اطرافیانم شدم انگار یک منظره‌ی زیبا و دل انگیز را از دریچه‌ای دیده بودم و دوست داشتم دست عزیزانم را گرفته و آنها را پای دریچه بکشانم و آن زیبایی را به آنها هم نشان بدهم.

از سال ۱۳۸۶ به صورت علمی شروع به جمع آوری اطلاعات و مطالعه و تحقیق در زمینه آموزش فریزی کردم. و در طی آن توانستم اطلاعات علمی و آکادمیک مناسبی را جمع آوری و تدوین کنم شاید دسترسی‌ام به اینترنت کمک خوبی بود که همواره مرا در آموختن از راه دور همراهی کند اختصاص وقت زیادی به آموزش و تحقیق درباره سبک‌های مختلف دانسته‌های من را روز به روز بیشتر و بیشتر می‌کرد. در سال ۱۳۸۷ آشنای من با استاد عزیزم آقای عبدالرضا فرزانه نیز شروع یک همکاری جدی، جدید و دوستانه با فدراسیون ورزش‌های همگانی بود.

فعالیت‌های ورزشی من از مدرسی تارت فراتر رفته و در رشته‌های آمادگی جسمانی، ایروبیک نیز مربیگری کرده‌ام.

استفاده از امکانات و حمایت مجموعه فعال و پویای موسسه فرهنگی ورزشی صنایع مس سرچشمه بستر خوبی برای رشد و توسعه ورزش فریزی در قلب صنعت مس کشور مهیا نموده است.

پر واضح است که آموزش پایه و اساس گسترش و رونق یک رشته ورزشی است بدین ترتیب ضرورت نگارش و تدوین مطالب علمی در زمینه آموزش فریزی هر چه بیشتر احساس می‌شد. با توجه به دلبستگی و علاقمندی فراوان از سوی جوانان این مرز و بوم در زمینه ورزش فریزی امید روزهای روشنی را برای کشور عزیزمان ایران آرزو دارم و اعتقاد دارم با آموزش صحیح و علمی بتوانم جوانان پرشور وطن این ورزش را در حد بسیار مطلوبی قرار دهم تا در آوردگاه‌های جهانی افتخار آفرین شوند.

سپاسگذاری از آقای دکتر سید شهرام میر زمانی، مشاور عالی فدراسیون ورزش‌های همگانی، که با راهنمایی‌های دانشمندانه‌ی خود مشاوری دل‌سوز و همراه بوده‌اند. اعلام سپاس و تشکر از آقای دکتر مجتبی نورمندی که در بخش مکانیزم پرواز با دید فنی و علمی بالا مرا مورد لطف قرار داده‌اند. خرسندم از یاری آقای عبدالرضا فرزانه، رئیس انجمن فریزی فدراسیون ورزش‌های همگانی، که حمایت و پشتیبانی ایشان مرا در مراحل سخت تالیف کتاب انرژی می‌بخشید. سپاس و قدردانی از آقای مهندس اسد... آبیار، سرپرست دبیرخانه شرکت ملی صنایع مس ایران، که ویرایش و زیبایی این کتاب مدیون همکاری وی بوده است. از لطف و موهبت سرکارخانم فهیمه اسدی‌پور که ترجمه بخش‌های از کتاب را بر عهده داشته‌اند ممنونم. طراحی جلد این کتاب، مرهون ذوق و سلیقه دوست عزیزم رضا امینی است. جناب آقای محمد رضا ملایی، تجربیات طلایی شما زینت‌بخش این مجموعه خواهد بود. پدرم! من آموختم از تو آغاز خود را، نگاه تو کافی است. مادرم! با تو آبی می‌بینم، تمام بیناییم را، همکاری همسرم با

این کتاب، مثل همه کارهای دیگر در طول یک‌ونیم دهه به قدری گرانبها است که در فکر نمی‌گنجد. بی‌شک این سپاس‌نامه بدون ذکر حمایت‌های بی‌دریغ آقای حسین منصوری مدیر عامل باشگاه فرهنگی مس سرچشمه ناقص خواهد بود.

این کتاب به ثمر نمی‌نشست اگر حمایت و پشتیبانی آقای سید علی میرافضلی را با خود نداشت. از آنجا که کتاب حاضر محصول مطالعه، اندیشه و تجربه یک فرد عاری از نقص نیست، از همه اندیشمندان و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت می‌خواهم که با رهنمودها، انتقادات و پیشنهادهای خود مشوق نگارنده در بهبود چاپ‌های بعدی این مجموعه باشند.

صفا طباطبائی

پاییز ۱۳۹۰

www.ketab.ir

مقدمه

فریزی (Frisbee) در لغت یک نام تجاری است. که در تلفظ شبیه نام شخصی بود که صاحب کمپانی نان فانتزی فریزی بود. ورزش فریزی در ابتدا یک تفریح ساده بود و علاقمندان به تدریج به فکر افتادند تا با طراحی و ابتکار و الهام از ورزش‌های دیگر سبک‌های مختلفی را تعریف کنند و در حال حاضر تعداد بیشماری از بازی‌ها با تجهیزات ساده و پیچیده در پنج قاره در حال انجام می‌باشد که سبک‌های اصلی با رهبری فدراسیون جهانی پیگیری می‌شود.

حرکت و پرواز از ارکان بنیادی در ورزش فریزی است. در این ورزش شما با قوانین فیزیکی مرتبط با جریان سیال و چگونگی وضعیت قرارگیری فرد در جریان باد آشنا می‌شوید.

ورزش فریزی در بسیاری از کشورهای پیشرفته مورد استقبال قرار گرفته و اقشار مختلف جامعه از پیر و جوان، زن و مرد و کودکان به آن می‌پردازند و از آن لذت می‌برند. در بعضی از سبک‌های فریزی افراد با قدرت جسمانی معمولی نیز می‌توانند از آن لذت ببرند. برای جوانان ورزشی است که می‌تواند به رشد فکری آنها کمک کند زیرا این ورزش به تمرکز فکری و تصویر سازی ذهنی همراه با قدرت جسمانی بالاتری نیاز داشته و باعث بالا رفتن اعتماد به نفس و دقت می‌شود. قدرت محاسبه و پشتکار فرد را بالا برده که این توانایی برای نوجوانان از اهمیت زیادی برخوردار است. البته بازیکنان حرفه‌ای باید دارای ویژگی‌های خاصی باشند. لوازم مورد نیاز آن به حد کافی ارزان است. مختص سن و جنس خاصی نمی‌باشد و حتی در برخی از سبک‌ها شرایط جوی تند از نظر ورزش باد ضروری می‌باشد. فریزی بازی است که مانع فرهنگی و زبانی ندارد. از مزایای ورزش فریزی امکان بازی به صورت انفرادی و تیمی است. تنوع اجرای بازی‌ها در ورزش فریزی و همچنین امکان انجام این ورزش در فضای باز و سرپوشیده باعث جذابیت و پر طرفدار بودن این بازی شده است. این بازی دارای حرکات نمایشی زیادی است و افراد بسیاری جذب تماشای این ورزش می‌شوند.

ورزش فریزی از دیدگاه روان‌شناسی و جامعه‌شناسی ورزشی برای پرورش تمرکز و تقویت اعتماد به نفس، درمان افسردگی، بهبود روابط خانوادگی، بالا بردن قدرت محاسبه، کاهش استرس و هیجانات روحی مورد تأیید مراجع علمی است.

با توجه به افزایش فزاینده فشارهای ناشی از بیکاری، تورم و همچنین گسترش استرس‌هایی از جمله آلودگی‌های صوتی، هوا و ترافیک این ورزش برای مبارزه با آن‌ها کاربرد دارد و این ناراحتی‌ها را زدوده و روحیه شاداب و دلپذیری را جایگزین می‌نماید. بازی فریزی را کودکان با دیسک‌های کوچک از نظر اندازه قطر و وزن می‌توانند به راحتی انجام دهند.

این ورزش را می‌توان به عنوان یک حرفه، یک ورزش و یک تفریح سالم با خیالی آسوده و برای رفع استرس دنبال کرد.

فشارهای روانی واقعیت زندگی روزمره جهان پرمشغله، پر فشار و پر جنب و جوش ما است. همه ما به طور بلقوه نسبت به آثار فیزیکی، روان شناختی و رفتاری زیانبار فشارهای روانی (Stress) آسیب پذیر هستیم. هیچ کسی به طور کامل از تأثیر آن‌ها در امان نخواهد بود. خوشبختانه متخصصین بهداشت روان روش‌های رضایت بخش زیادی برای درمان فشارهای روانی ابداع کردند تا زندگی را برای شما لذت بخش تر و راحت تر سازند. معمولترین روش‌های مدیریت فشارهای روانی، فعالیت‌های مانند تمدد اعصاب (Relaxation)، تمرین‌های تنفسی (Breathing Exercises)، مراقبه (Meditation)، تصویر سازی ذهنی مدیریت زمان، باو خورد زیستی (Biofeedback)، تغذیه، تمرین و همچنین خود را به کاری لذت بخش مشغول کردن (مانند بازی فریزی) می‌باشد.

ورزش فریزی، به عنوان یک بازی و تفریح لذت بخش شناخته شده است. فریزی مبارزه‌ای هوشمندانه و فیزیکی، بسیار اجتماعی، ارزان و روشی موفقیت آمیز برای تسکین فشارهای روحی و روانی ناشی از زندگی روزمره می‌باشد. همچنین دانش آموزان و دانشجویان برای کاهش فشارهای روانی همراه با برنامه‌های مطالعه درسی می‌توانند با لذت بردن از بازی فریزی، مهارت‌های یادگیری خود را بهبود بخشند. تحقیقات مختلف سودمندی ورزش فریزی را برای از بین بردن فشارهای روحی و روانی و تقویت حافظه تأیید می‌نماید.