

# به نام خدا

آموزش التیمیت [فریزی]

مهارت افزایی میزان

## التمیت: پرواز دیسک (پرواز بدون بال)

### مقدمه

التمیت، ورزشی است که با دیسکی پلاستیکی و روحیه‌ای رقابتی اما دوستانه بازی می‌شود. این ورزش که ریشه در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ دارد، به سرعت در سراسر جهان گسترش یافته و به یکی از محبوب‌ترین ورزش‌های تفریحی و حرفه‌ای تبدیل شده است. در این مقاله، به بررسی ابعاد مختلف ورزش التمیت از تاریخچه تا آینده آن خواهیم پرداخت.

### تاریخچه‌ای کوتاه

ریشه‌های التمیت به دهه ۱۹۶۰ در ایالات متحده برمی‌گردد. دانش‌آموزان دانشگاه کلمبیا با استفاده از دیسک‌های پلاستیکی بازی‌هایی را طراحی کردند که به مرور زمان به شکل امروزی التمیت درآمد. در دهه‌های بعد، این ورزش به دانشگاه‌ها و کالج‌های دیگر گسترش یافت و مسابقات بین‌المللی آن برگزار شد. امروزه، فدراسیون جهانی التمیت (WFDF) بر این ورزش نظارت می‌کند و مسابقات جهانی و قاره‌ای برگزار می‌کند.

### قوانین بازی

زمین: زمین بازی التمیت مستطیلی شکل است و خطوط انتهایی آن اندزون نامیده می‌شود.

بازیکنان: هر تیم معمولاً ۷ بازیکن دارد.

امتیازگیری: تیم‌ها با رساندن دیسک به اندزون تیم مقابل امتیاز کسب می‌کنند.

خطاها: خطاهایی مانند هل دادن، گرفتن دیسک از دست حریف و... در بازی وجود دارد.

روح بازی: یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های التمیت، روحیه خود داوری و احترام به حریف است. بازیکنان خود مسئولیت

تشخیص و اعلام خطاهای خود هستند.

## مهارت‌های مورد نیاز

برای بازی در سطح حرفه‌ای، به مهارت‌های فیزیکی مانند سرعت، چابکی، قدرت پرتاب و گرفتن دیسک نیاز است. همچنین، مهارت‌های ذهنی مانند استراتژی، تصمیم‌گیری سریع و کار تیمی از اهمیت بالایی برخوردار هستند.

## تجهیزات

تجهیزات اصلی مورد نیاز برای بازی تیمیت، دیسک، کفش مناسب و لباس ورزشی است. دیسک‌های تیمیت در اندازه‌ها و وزن‌های مختلف وجود دارند و معمولاً از پلاستیک ساخته می‌شوند.

## انواع بازی‌های تیمیت

آلتیمیت: رایج‌ترین نوع بازی است که در آن دو تیم برای رساندن دیسک به اندزون مقابل رقابت می‌کنند.

گلف دیسک: در این نوع بازی، بازیکنان دیسک را به سمت اهداف مشخص پرتاب می‌کنند.

فری استایل: در فری استایل، بازیکنان حرکات نمایشی با دیسک انجام می‌دهند.

## فواید ورزش تیمیت

سلامت جسمانی: تیمیت یک ورزش هوازی است که به تقویت قلب و عروق، افزایش قدرت و انعطاف‌پذیری کمک می‌کند.

سلامت روانی: بازی گروهی و روحیه همکاری در تیمیت به بهبود سلامت روان و کاهش استرس کمک می‌کند.

مهارت‌های اجتماعی: تیمیت به توسعه مهارت‌های ارتباطی، کار گروهی و حل مسئله کمک می‌کند.

## نکات آموزشی

شروع با اصول: ابتدا به یادگیری اصول اولیه پرتاب و گرفتن دیسک بپردازید.

تمرین مداوم: برای بهبود مهارت‌های خود به تمرین مداوم نیاز دارید.

بازی در تیم: شرکت در بازی‌های دوستانه و لیگ‌های محلی به شما کمک می‌کند تا تجربه کسب کنید.

## آینده ورزش و مقایسه با سایر ورزش

التیمیت شباهتهایی با ورزشهایی مانند راگبی و فوتبال آمریکایی دارد، اما فاقد برخورد های فیزیکی شدید است. روحیه بازی جوانمردانه و خود داوری از ویژگی های متمایز التیمیت است.

### نتیجه گیری

التیمیت ورزشی است که به شما امکان می دهد تا در کنار لذت بردن از بازی، مهارت های فیزیکی و ذهنی خود را نیز توسعه دهید. اگر به دنبال ورزشی هستید که هم سرگرم کننده باشد و هم برای سلامتی مفید باشد، التیمیت می تواند انتخاب مناسبی برای شما باشد.

### اهداف :

انتظار می رود در پایان دوره مخاطب با قوانین کلی التیمیت بداند

و آشنایی با انواع پرتاب و دریافت دیسک