

بسم الله الرحمن الرحيم

تدریس تخصصی بسکتبال

تربیت بدنی ۲

استاد مربوطه: امیر نامور

دانشگاه امیرکبیر

بهار ۱۴۰۴

تاریخچه بسکتبال در جهان

بسکتبال امروزه یکی از پرطرفدارترین ورزش‌های دنیاست و آمریکا بهترین بسکتبالیست‌ها را دارد. بسکتبال در اوایل پاییز سال ۱۸۹۱ میلادی طراحی شد. اما بر پایه برخی منابع از مدت‌ها قبل‌تر این ورزش به صورت بازی‌های محلی با کمی تغییرات در آمریکای مرکزی و جنوبی انجام شده است. دکتر جیمز نای اسمیت این ورزش را پایه‌ریزی کرد تا ورزشکاران بتوانند در فصل‌های سرد در داخل سالن به ورزش بپردازند و آمادگی بدنی خود را حفظ کنند. بسکتبال برای اولین بار در قاره آسیا در کشور چین و سپس در هندوستان رواج یافت.

ورزش بسکتبال به شیوه‌ای که امروزه شناخته می‌شود، برای نخستین بار در شهر اسپرینگفیلد، ماساچوست به طور رسمی انجام شد.

تاریخچه بسکتبال در ایران

برخی بر این عقیده هستند که ورزش بسکتبال در سال ۱۲۸۰ شمسی برابر با ۱۹۰۱ میلادی به ایران وارد شده است اما آنچه که در تاریخ این ورزش در کشورمان به ثبت رسیده حاکی از آن است که بسکتبال در خلال سال‌های ۱۳۱۰ الی ۱۳۱۱ توسط کارمندان سفارتخانه‌های خارجی به ایرانیان شناسانده شده است که به طور غیر رسمی در بین عوام انجام می‌گرفته است. اما آنچه مشخص است ورزش بسکتبال توسط یک دانشجوی ایرانی به نام فریدون شریف زاده که در کشور ترکیه تحصیل می‌کرده است به طور رسمی وارد ایران شده و برای اولین بار در دبیرستان البرز تهران به دانش‌آموزان این دبیرستان معرفی و زمینه پایه‌گذاری و آموزش آن به طور رسمی از این مقطع در کشورمان شروع شده است.

با فراگیر شدن این ورزش در کشورمان در سال ۱۳۲۴ شمسی مصادف با سال ۱۹۴۵ میلادی فدراسیون بسکتبال در کشور تاسیس و به عضویت فدراسیون جهانی این ورزش درآمد. دقیقاً سه سال بعد تیم ملی بسکتبال کشورمان در سال ۱۹۴۸ موفق شد جواز حضور در اولین رقابت بین‌المللی خود یعنی المپیک لندن را کسب کند و مقام ۱۴ مسابقات را کسب کند. پس از المپیک

لندن از کشورمان دعوت شد تا در رقابت‌های اروپایی سال ۱۹۵۰ بسکتبال که در کشور ترکیه انجام می‌شد شرکت کند که در آن رقابت‌ها کشورمان با درخشش خیره‌کننده بازیکنان توانست مقام سومی رقابت‌ها را کسب نماید.

طریقه بازی

بسکتبال در چهار دوره ۱۰ دقیقه‌ای که به کوارتر معروف است بین دو تیم که شامل ۵ بازیکن درون زمین می‌باشند انجام می‌شود. در این بازی تیم از زمین خودی که زمین دفاع نامیده می‌شود به سمت زمین حریف یا زمین حمله، یورش می‌برند تا از ۲۴ ثانیه‌ای که می‌تواند توپ را بصورت تیمی در اختیار داشته باشند نهایت استفاده را کرده باشند تا پرتابی را روانه سبد کنند و امتیاز کسب کنند.

بازیکنان داخل زمین ۵ نفر و بازیکنان ذخیره روی نیمکت ۷ نفر و در مجموع هر تیم شامل ۱۲ بازیکن می‌باشد. عوامل کادر فنی می‌توانند شامل: سرپرست، سرمربی، مربی، کمک مربی، مربی بدنساز، آنالیزور، پزشک و ماسور باشند.

تجهیزات

زمین

برای تورنمنت‌های المپیک و قهرمانی جهان، زمین بسکتبال باید ۲۸ متر طول و ۱۵ متر عرض داشته باشد. سالن قانونی دارای حداقل ۷ متر ارتفاع و نور کافی و مناسب برای انجام مسابقات است. خط‌کشی زمین باید با محل استقرار تماشاچیان و تابلوهای تبلیغاتی دست کم ۲ متر فاصله داشته باشد. عرض خطوط کنار زمین ۵ سانتیمتر است و به گونه‌ای رسم می‌شود که کاملاً قابل

رویت باشد. دقیقاً در مرکز زمین دایره‌ای به شعاع $1/80$ متر رسم می‌شود و همچنین خط عرضی، زمین را از وسط به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کند.

فاصله خط ۳ امتیازی از حلقه در قوانین فیبا $6/75$ متر می‌باشد.

فاصله خط پرتاب آزاد از حلقه $4/6$ متر می‌باشد.

پهنای محوطه مستطیلی (منطقه رنگی یا منطقه ۳ ثانیه) $1/2$ متر می‌باشد.

تخته ثابت

تخته بسکتبال مستطیلی است به طول $1/80$ متر و عرض $1/20$ متر که موقعیت آن در فضای بالای زمین در دو انتهای میدان است و باید به گونه‌ای قرار گیرد که به اندازه 120 سانتی متر با خط انتهای زمین فاصله داشته باشد. ارتفاع تخته از کف سالن بازی $2/75$ متر است.

حلقه

حلقه بسکتبال در فاصله 30 سانتی متری قاعده تخته به آن متصل می‌شود. قطر حلقه بسکتبال 45 سانتیمتر و ارتفاع توری که به شکل سبد به آن متصل می‌شود 30 سانتیمتر است. ارتفاع حلقه نسبت به سطح زمین $3/05$ متر می‌باشد.

توپ

توپ بسکتبال بزرگتر از توپ‌های معمولی است و آن را از جنس چرم، لاستیک یا پلاستیک می‌سازند و هنگام استفاده باد می‌کنند. میزان فشار هوای داخل توپ باید به حدی باشد که در صورت رها شدن از ارتفاع $1/80$ متر، پس از اصابت به زمین کمتر از $1/20$ و بیشتر از $1/40$ متر از زمین بلند نشود. محیط یک توپ قانونی بسکتبال پس از باد شدن باید حداقل 75 سانتیمتر و حداکثر

۷۸ سانتیمتر باشد. ضمن آنکه در این حال وزن توپ نباید کمتر از ۶۰۰ و بیشتر از ۷۵۰ گرم باشد. توپ این ورزش بزرگترین و سنگین‌ترین توپ بازی‌های دسته جمعی توپی است.

زمان

مسابقات بسکتبال در چهار زمان ۱۰ دقیقه‌ای مفید برگزار می‌شود که به هر یک از این ۱۰ دقیقه یک کوارتر می‌گویند. منظور از زمان مفید این است که در صورت توقف بازی یا خروج توپ از میدان، زمان متوقف می‌شود و با شروع مجدد بازی، زمان به جریان می‌افتد. بازیکنان در بین دو کوارتر، ۲ دقیقه امکان استراحت دارند اما استراحت بین کوارتر دوم و سوم (بین دو نیمه) ۱۵ دقیقه است. تیمی که در پایان ۴ کوارتر امتیاز بیشتری کسب کند، برنده است اما در صورت تساوی، ۵ دقیقه وقت اضافی به تیم‌ها داده خواهد شد. در صورت تساوی مجدد، ۵ دقیقه وقت اضافی دیگر داده خواهد شد و این اوقات اضافی ادامه می‌یابد تا اینکه یکی از دو تیم برنده شود، فقط در بازیهای رفت و برگشت استثناء وجود دارد که بازی اول اگر در پایان وقت اداری مساوی شد بازی تمام می‌شود و تفاضل گل در مجموع دو بازی برنده را مشخص می‌کند.

تفاوت خطا و تخلف در بسکتبال

همان‌طور که از معنی لغوی تخلف مشخص است، عدم رعایت قوانین و قواعد بازی بسکتبال را تخلف می‌نامند و برای بازیکنان ثبت نمی‌شود و فقط مالکیت توپ تغییر می‌یابد. اما خطاهای ورزشی، عدم رعایت اصول ورزش بسکتبال می‌باشد و آن خطا برای بازیکن خاطی و تیم آن ثبت خواهد شد که هر بازیکن مجاز به انجام ۴ خطا در کل بازی می‌باشد. خطای پنجم منجر به اخراج بازیکن خاطی در هر دقیقه از بازی می‌شود. همچنین هر تیم مجاز به انجام ۴ خطا در هر کوارتر می‌باشد.

خطاهای ورزش بسکتبال

خطای شخصی

- ۱- سد راه ۲- شارژ کردن ۳- ضربه از پشت سر ۴- نگه داشتن
 - ۵- استفاده غیرقانونی از دست‌ها ۶- هل دادن ۷- اسکرین غیر قانونی (اسکرین متحرک)
 - ۸- گرفتن بازیکن با دست ۹- زیر پا گرفتن
- در کل هرگونه برخورد غیر ورزشی که بازیکن از سیلندر بدن خود خارج شود را خطا می نامند.

سد

اگر بازیکن مدافع در جلوی بازیکن صاحب توپ که لی آپ یا سه گام می رود ساکن نایستد و ضربه بزند، خطای سد اعلام می شود. این خطا، عکس خطای شارژ می باشد.

شارژ

اگر بازیکن مهاجم، بازیکن مدافع را هل دهد و یا ضربه ای به آن بزند داور خطای مهاجم را اعلام می کند.

خطای پیک

اگر در پیک دادن به بازیکن خودی، حریف را هل دهیم یا دست‌ها حرکت کند و در اصطلاح اسکرین متحرک گذاشته شود، داور بازی اعلام خطا می کند و برای فرد خاطی ثبت خواهد شد.

خطای طرفین

خطایی است که دو بازیکن مخالف روی همدیگر در یک زمان انجام می‌دهند.

خطای غیر ورزشی

خطای شخصی است که به طور عمد روی بازیکن با توپ و یا بدون توپ صورت می‌گیرد و جریمه آن دو پرتاب آزاد و مالکیت توپ از وسط زمین می‌باشد.

دیسکالیفه

هرگونه خطایی خارج از روحیه ورزشکاری را با دیسکالیفه (اخراج از زمین بازی) جریمه و دو پرتاب آزاد و مالکیت توپ از وسط زمین به حریف داده می‌شود.

خطای فنی

خطایی است که بدون برخورد بازیکن بوجود می‌آید. جریمه آن یک پرتاب آزاد با مالکیت توپ از وسط زمین می‌باشد. خطای فنی برای بازیکن ذخیره دو پرتاب آزاد با مالکیت توپ و خطای فنی برای مربی و کادر تیم دو پرتاب آزاد و مالکیت توپ است.

خطای تیمی

در هر ۱۰ دقیقه (کوارتر)، تیمی که خطاهای انجام شده آن بیش از ۴ خطا باشد، خطای تیمی محسوب می‌شود و جریمه آن دو پرتاب آزاد توسط بازیکنی که خطا روی آن اتفاق افتاده است انجام می‌شود.

تخلفات بسکتبال

دبل

الف: اگر توپ را دو دست درپیل بزنیم، مرتکب خطای دبل شدیم.

ب: اگر در درپیل زدن توپ بالاتر از سینه آید، دبل محسوب می‌شود که جریمه آن تعویض مالکیت توپ است.

ج: اگر توپ را روی زمین بغلتانیم و پیش ببریم.

د: اگر توپ را درپیل بزنیم و سپس نگه داریم و مجدد درپیل بزنیم تخلف دبل صورت گرفته است.

نیمه

در صورتی که توپ را از زمین خود به زمین حریف منتقل کنیم، دیگر حق برگشت توپ توسط ما وجود ندارد در غیر اینصورت خطای نیمه اعلام می‌گردد.

رانینگ

این تخلف در چند مرحله مختلف گرفته می‌شود:

الف : دویدن با توپ بدون درپیل بیش از یک گام

ب : برداشتن گام اضافه در سه گام، لی آپ و پاور موو (Power Move)

ج : برداشتن گام ریز در سه گام بطوری که قابل تشخیص نباشد

د : کشیده شدن پا روی زمین برای فاصله بیش از ۵ سانتیمتر در هر حرکت

ه : پرش با توپ و برگشت به زمین بدون رها کردن آن. برای مثال بازیکنی که به قصد شوت، پرش جفت می‌کند اگر به زمین برسد و هنوز توپ را رها نکرده باشد، رانینگ صورت می‌گیرد.

و : اگر بازیکن در اوت، هنگام پرتاب اوت با توپ حرکت کند.

تخلف حمل توپ

اگر بازیکنی در زمان دریبل زدن دست خود را به زیر توپ ببرد این تخلف صورت می گیرد و مالکیت توپ تغییر می کند.

تخلف پا

دفع و حرکت توپ به وسیله پا.

تخلف اوت و پرتاب آزاد

در صورتی که پا از محدوده مجاز خارج شود این تخلف رخ می دهد. (پا روی خط باشد)

تخلف اسلم دانک

این تخلف صرفاً در ایران اجرا می شود و منوط به هنگامی است که بازیکنی اسپک یا اسلم دانک اجرا کرده و بعد از آن به حلقه آویزان شود.

شایان ذکر است که خطای فنی همان خطای Technical (تکنیکال) می باشد.

هر تیم پس از انجام ۴ خطا در هر ۱۰ دقیقه (کوارتر)، جریمه خطای تیمی می گیرد. بدین معنی است که تیم در هر جای زمین خطا انجام دهد، برای تیم حریف ۲ پرتاب پنالتی در نظر می گیرند.

تخلفات زمانی در بسکتبال

۳ ثانیه: بازیکن مهاجم نباید بیش از ۳ ثانیه در منطقه رنگی (مستعطل زیر حلقه) بایستد.

۵ ثانیه: این تخلف چند نوع دارد.

الف) بازی مجدد: بازیکن می‌بایستی طی زمان ۵ ثانیه توپ را از پشت خط اوت به جریان بی‌اندازد که در صورت عدم اجرای آن داور این تخلف را اعلام و مالکیت توپ را تغییر می‌دهد.

ب) پرتاب پنالتی: بازیکن می‌بایستی ظرف مدت ۵ ثانیه پرتاب پنالتی خود را انجام دهد که در صورت عدم اجرای آن داور آن پنالتی را مردود اعلام می‌کند.

ج) تحت فشار دفاع: اگر بازیکن مهاجم صاحب توپ تحت فشار دفاع قرار گیرد می‌بایستی ظرف مدت ۵ ثانیه توپ را به یاران خود انتقال دهد که در صورت عدم اجرای آن داور این تخلف را اعلام نموده و مالکیت توپ را تغییر می‌دهد.

۸ ثانیه: بازیکنان می‌بایستی ظرف مدت ۸ ثانیه توپ را از نیمه زمین خود (منطقه دفاعی) به نیمه زمین حریف انتقال دهند که در صورت عدم اجرای آن داور این تخلف را اعلام نموده و مالکیت توپ را تغییر می‌دهد.

۲۴ ثانیه (مالکیت تیمی): هر تیم تنها ۲۴ ثانیه فرصت دارد تا در فاز حمله توپ را وارد سبد کند. اگر تیم مهاجم توپ را به سمت سبد پرتاب کند و توپ وارد سبد نشود، در صورت ریباند تیم مهاجم ۱۴ ثانیه برای آن تیم در نظر گرفته می‌شود.

کادر اجرایی مسابقه بسکتبال

هر مسابقه با نظارت تیم داوری که شامل ۷ نفر می باشد صورت می گیرد.

۱ نفر به عنوان ناظر مسابقه که نظارت بر تیم داوری دارد.

۳ نفر از آنان قضاوت بازی را به عهده می گیرند که شامل سر داور، داور اول و داور دوم است.

۳ نفر از آنان پشت میز داوری به عنوان میز منشی ایفای نقش می کنند که شامل: وقت نگه دار، اسکوربرد و ثبت خطاها در برگه منشی (اسکورشیت) می باشند.

مبانی فنی در بسکتبال

بسکتبال ۵ اصل اساسی دارد که عبارتند از:

۱- دریبل ۲- دفاع ۳- پاس ۴- شوت ۵- ریباند

دریبل

در این مهارت بازیکن با زدن توپ به زمین می تواند به نقاط مختلف در زمین حرکت نماید که شامل: دریبل بلند، دریبل کوتاه، دریبل قدرتی و دریبل سرعتی می باشد.

دریبل بلند، تنها در مواقع ضدحمله (Fast Break) صورت می گیرد که این توانایی را به بازیکن می دهد تا بتواند با سرعت بالا توپ را به حلقه حریف انتقال دهد.

دریبل کوتاه، برای عبور از بازیکنان مدافع استفاده می شود که انواع آن بدین شرح می باشد:

کراس اور (Cross Over): دریبل عرضی از روبرو

بیت وین (Between the leg): دریبل عرضی از بین پا

بی هاینده بک (Behind the back): دریبل عرضی از پشت که بر دو بخش Forward و Stop می باشد.

اسپین (Spin): در این مدل دریبل بازیکن صاحب توپ با چرخش از سد مدافع خود عبور می کند که بر دو بخش اسپین پیوت (Spin Pivot) و اسپین ریورز (Spin Rivers) می باشد.

شمن گاد (Shaman god): این دریبل یکی از جدیدترین دریبل های بسکتبال می باشد که بازیکن با دست مخالف جهت حرکت خود، توپ را به صورت عرضی به سمت مخالف می کشد و تغییر مسیر می دهد.

دریبل های ترکیبی: استفاده از ترکیب چند دریبل از دریبل های فوق الذکر را دریبل ترکیبی می نامند.

دفاع (Defensive Position)

در این حالت بازیکن پای خود را دو برابر عرض شانه باز می کند و سطح ارتفاع خود را نسبت به زمین کم می کند به گونه ای که زانو از پنجه پا عبور نکند.

دفاع در بسکتبال بر دو بخش کلی تقسیم می شود: دفاع فردی و دفاع تیمی

دفاع فردی خود بر دو نوع است: دفاع از بازیکن صاحب توپ و دفاع از بازیکن بدون توپ.

دفاع از بازیکن مهاجم صاحب توپ خود بر ۳ بخش می باشد، بدین صورت که مدافع باید موقعیت دریبل بازیکن مهاجم را شناسایی کند که:

۱- اگر بازیکن مهاجم هنوز دریبل نزده باشد باید یک دست و نیم از او فاصله گرفته و در حالت دفاعی قرار گیریم.

۲- اگر بازیکن مهاجم در حال دریبل زدن باشد یک دست از او فاصله گرفته و سعی بر آن است تا مسیر دست دریبل مهاجم را تغییر دهیم.

۳- اگر بازیکن مهاجم دریبل خود را قطع کرده باشد بدون رعایت فاصله به بازیکن مهاجم فشار حداکثری را بر روی توپ می‌آوریم.

دفاع از بازیکن مهاجم بدون توپ خود بر ۳ بخش می‌باشد، بدین صورت که مدافع موقعیت فاصله‌ای مهاجم را نسبت به توپ می‌سنجد.

۱- اگر بازیکن مهاجم یک پاس فاصله داشته باشد، مدافع به صورت پویا (Deny Position) قرار می‌گیرد و دست موافق جهت توپ را در مسیر توپ قرار می‌دهد.

۲- اگر بازیکن مهاجم نسبت به توپ ۲ پاس فاصله داشته باشد، مدافع به صورت کمکی (Help Position) قرار می‌گیرد و حالت مدافع به صورت کابوی می‌باشد، یعنی از مهاجم مستقیم خود فاصله می‌گیرد به طوری که توپ و مهاجم را در زاویه دید خود داشته باشد.

۳- اگر بازیکن مهاجم نسبت به توپ ۳ پاس و بیشتر فاصله داشته باشد، مدافع به صورت کمک به کمکی (Help to helper position) قرار می‌گیرد. فرآیند این مدل دفاع همانند دفاع کمکی می‌باشد، یعنی مدافع به قدری از مهاجم فاصله می‌گیرد که توپ و مهاجم را در زاویه دید خود داشته باشد. (توپ-من-حریف Ball-me-opponent).

دفاع تیمی

دفاع تیمی در سه بخش کلی اجرا می‌شود:

۱- دفاع یارگیری (man to man) ۲- دفاع جاگیری (zone) ۳- دفاع تطبیقی (match up)

دفاع یارگیری (man to man): همانطور که از اسم این دفاع مشخص است بازیکنان هر یک موظف هستند یکی از بازیکنان حریف را تحت نظر داشته باشند و نسبت به جا به جایی آنان عکس العمل بالایی نشان می‌دهند یعنی هر جایی که بازیکنان مهاجم حرکت کنند کنارشان قرار می‌گیرند. در این نوع دفاع، بازیکنان بنا به تشخیص مربی دفاع خود را در کل زمین (Full curt)، نیمه زمین (Half curt) و در منطقه ۳ امتیازی انجام می‌دهند.

دفاع جاگیری (zone): در این مدل از دفاع بازیکنان در فضای مشخص شده ایفای نقش می‌کنند و نسبت به جا به جایی بازیکنان حریف عکس العمل کمتری نشان می‌دهند. به عنوان مثال در دفاع ۲-۳ دو نفر از بازیکنان کنار هم جلو می‌ایستند و سه نفر دیگر به صورت خطی پشت آنان جای می‌گیرند و از حلقه محافظت می‌کنند. تاکتیک‌های دفاعی همچون ۱-۳-۱، ۱-۲-۲، ۲-۱-۲ در این مدل قرار می‌گیرند.

دفاع تطبیقی (Match up): این مدل دفاع ترکیبی از دفاع یارگیری و جاگیری می‌باشد که بنا به تشخیص و آنالیز مربی از تیم حریف، برخی از بازیکنان از منطقه خاص دفاع می‌کنند و برخی دیگر، بازیکنان مورد نظر را تحت مراقبت قرار می‌دهند.

پاس

به انتقال توپ بین بازیکنان هم تیمی گفته می‌شود که شامل:

۱- پاس زمینی دو دست و یک دست متصل به دریبل

۲- پاس سینه دو دست و یک دست متصل به دریبل

۳- پاس دو دست بالای سر

۴- پاس ضدحمله یا بیسبال

۵- پاس بولینگ

۶- گروه پاس‌های فانتزی (پاس پشت کمر، پاس از بین پا و...)

پاسی موثر خواهد بود که موقعیت جدیدی را ایجاد کند و منطقه بازی را تغییر دهد.

شوت

به پرتاب توپ به سمت حلقه گفته می‌شود که بر دو نوع است: ۱- شوت ثابت ۲- شوت متحرک

شوت ثابت: در این شوت بازیکن در حالت تعادل قرار می‌گیرد و سپس اقدام می‌کند که شوت ثابت خود دو حالت دارد.

۱- شوت ثابت یک زمانه (بازیکن بر روی دو پای خود هم زمان فرود آمده و سپس اقدام به شوت می‌نماید).

۲- شوت ثابت دو زمانه (بازیکن به صورت تناوبی روی پاهای خود فرود آمده و سپس اقدام به شوت می‌نماید).

شوت متحرک: همانطور که مشخص است بازیکن در حال حرکت اقدام به شوت می کند که شامل: ۱- سه گام راست و چپ ۲- لی آپ راست و چپ ۳- شوت فلوتر ۴- شوت ریورس لی آپ ۵- شوت فید وی ۶- پاور موو (حرکت قدرتی)

ریباند:

به مالکیت توپ سرگردان ریباند گفته می شود که بازیکن قبل از ریباند می بایستی از مهارت باکس اوت استفاده کند. ریباند در دو موقعیت دفاع و حمله صورت می گیرد که به بازیکن حمله شانس مجدد برای اقدام به پرتاب می دهد و نیز به بازیکن مدافع این امکان را می دهد که حمله حریف را به ضدحمله تبدیل نماید.

مهارت باکس اوت به این صورت است که بازیکن حریف را در پشت سر خود قرار داده و او را از موقعیت ریباند دور نگه دارد.

حمله (Offensive Position)

در این موقعیت بازیکنان تدابیری می اندیشند تا توپ را به ثمر برسانند و کسب امتیاز کنند. بازیکن صاحب توپ می تواند یکی از مهارت های پاس، دریبل و شوت را با توجه به شرایط موجود در بازی انتخاب نماید، همچنین بازیکنان بدون توپ نیز می توانند از مهارت هایی چون کات، اسکرین و آمادگی برای ریباند استفاده نمایند.