

**basketbal**

|



# مقدمه:

ورزش بسکتبال چیست؟

ورزش بسکتبال ورزشی تیمی است که در آن دو تیم پنج نفره در یک سالن به شکل مستطیل بازی می کنند. هدف نهایی، پرتاب توپ به درون سبدهایی به قطر ۴۶ سانتی متر و به ارتفاع ۳۰۰۴۸ متر است که در دو سمت زمین قرار دارند. هر تیم باید توپ را به درون سبد تیم روبرو بیندازد. در بازی بسکتبال هر تیم برای کسب امتیاز باید در محدوده پرتاب، توپ را به سمت حلقه پرتاب نماید زمانی که توپ وارد حلقه شد، تیم موفق به کسب دو امتیاز می شود. زمانی که بازیکنی از پشت خط سه امتیازی موفق به وارد کردن توپ درون حلقه شود سه امتیاز برای تیم در نظر گرفته می شود. در حالی که در حین انجام بازی قاعده‌ای از قوانین و مقررات نیز باید رعایت شود. مهارتهایی فردی مانند شوت کردن دربیبل زدن و ریباند توپ به همراه کارهای تیمی مثل حمله و دفاع، شروط لازم برای موفقیت شرکت کنندگان در این ورزش می باشد. بسکتبال به طور گسترده یکی از محبوب ترین و پرطرفدارترین ورزش های جهان محسوب می شود.

## تاریخچه:

زادگاه ورزش بسکتبال آمریکا است. این بازی در اوایل پاییز سال ۱۸۹۱ میلادی توسط شخصی به نام جیمز نای اسمیت پایه‌ریزی و ابداع شد. اما از قرن‌ها پیش در میان ساکنان نقاط مختلف قاره آمریکا، به ویژه آمریکای مرکزی و جنوبی انواعی از بازی و مسابقه رایج بوده که کم و بیش به بسکتبال شباهت داشته‌است.

در ایران، نوعی بازی سنتی و قدیمی در میان گله‌دارها متداول است که آن را (پولو) Poll می‌نامند. در این بازی، دو تیم سوار بر اسب در میدانی وسیع به تاخت و تاز می‌پردازند و هر تیم کوشش می‌کند توپی را که شش حلقه (مانند دستگیره) بر بدنه آن هست، با پرتاب کردن و پاس دادن به یاران خودی، به آن سوی میدان برساند و از حلقه و توری سبدي که در انتهای میدان بر روی ستونی چوبی نصب شده عبور دهد.

این بازی تا حدی شبیه بسکتبال است اما شباهت بازی پوک تا پوک با ورزش بسکتبال بیش از پیش است. پوک تا پوک، در میان اقوام متمدن قاره آمریکای جنوبی و مرکزی رواج بسیار داشت به ویژه اقوام مایا و تولتک (در ناحیه مکزیک کنونی) این بازی با توپ و حلقه‌های ثابت در میدانی وسیع انجام می‌شد.

جیمز نای اسمیت یک پزشک کانادایی بود که به ایالات متحده آمریکا مهاجرت کرد و تابعیت آن کشور را گرفت. در سال ۱۸۹۱ یعنی زمانی که دکتر نای اسمیت در دانشگاه ورزش اسپرینگ فیلد (واقع در ایالت ماساچوست آمریکا) درس می‌داد، رئیس دانشگاه از او خواست ورزشی ابداع و اختراع کند که دانشجویان بتوانند در فصل زمستان در سالن به آن بپردازند تا آمادگی جسمانی خود را برای پرداختن به مسابقات میدانی فوتبال، هاکی و بیسبال، در فصل بهار و تابستان حفظ کند.

دکتر نای اسمیت پس از بررسی رشته‌های موجود ورزشی، دریافت که ورزش جدید باید:

توپ در آن نقش داشته باشد. به صورت گروهی به اجرا در آید. اصل رقابت در آن رعایت شود. بر مهارت استوار باشد. هیچ گونه خشونت و برخوردهای سخت بدنی مبتنی نباشد.

حاصل این افکار و اندیشه‌ها ورزشی شد به نام بسکتبال که امروزه پس از سپری شدن نزدیک به یک قرن و اندی از اختراع آن، از پرطرفدارترین و هیجان‌انگیزترین رشته‌های ورزش بین‌المللی است.

دکتر نای اسمیت در شروع کار دو سبد که مخصوص حمل میوه بود بر دیوار دو طرف سالن ورزش دانشگاه و در ارتفاعی بلندتر از قد یک انسان قد بلند نصب کرد

نخستین مسابقه‌ای که به این ترتیب و به صورتی تجربی ترتیب یافت میان دو تیم ۹ نفره در کالج اسپرینگ فیلد بود و اولین گل تاریخ بسکتبال را هم یکی از بازیکنان به نام «ویلیام چیلس» به سبد انداخت.

بعدها شخصی به نام «فرانک ماهان» با توجه به اینکه در زبان انگلیسی سبد را بسکت به انگلیسی: BASKET توپ را بال به انگلیسی BALL می‌گویند، این ورزش را بسکتبال نامید.

در آغاز، ته سبد هم بسته بود و هر بار که توپ به درون سبد می‌افتاد باید کسی به کمک نردبان توپ را از سبد بیرون بیاورد. در سال ۱۸۹۲ شخصی به نام «لئو آلن» سبد بسکتبال را که تا آن روز از ترکه چوب یا الیاف بود و به همین دلیل به زودی پاره و فرسوده می‌شد، از سیم بافت تا استحکام بیشتری داشته باشد.

دیری نگذشت که این ورزش جدید طرفداران زیادی در میان دانشجویان دانشگاه اسپرینگ فیلد و دیگر دانشگاه‌ها یافت. دکتر نای اسمیت هم مقررات و قوانین بسکتبال را کامل‌تر کرد و نسخه‌هایی از آن را به هر دانشگاه یا باشگاهی که علاقه‌مند بود ارسال داشت. این مقررات در سال ۱۸۹۲ میلادی به صورت کتابچه‌ای برای استفاده عموم منتشر کرد. در سال ۱۹۳۰ دکتر نای اسمیت کتابی دربارهٔ خواص بسکتبال تألیف کرد تا نشان دهد که بازی بسکتبال گرچه بسیار پرتحرک است اما حتی برای سالمندان هم خطری ندارد و آسیبی متوجه اعضای حیاتی بدن (قلب و کلیه) نخواهد شد.



## ورزش بسکتبال در ایران:

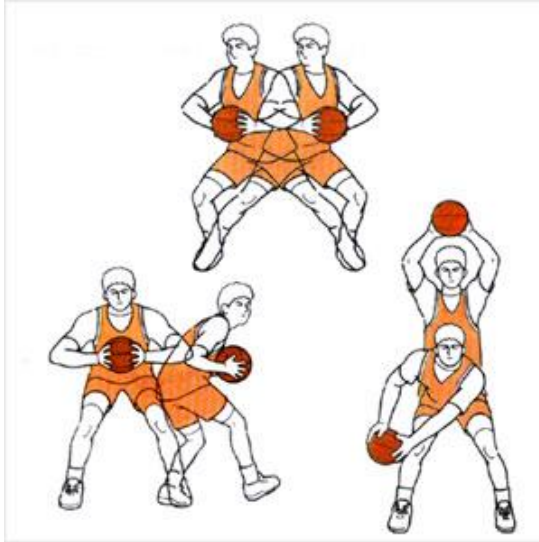
دائرةالمعارف بریتانیکا، سال ورود بسکتبال به کشور ایران را ۱۹۰۱ میلادی برابر با ۱۲۸۰ هجری شمسی آورده است. آنچه مسلم است، نخستین نشانه‌های ورود بسکتبال به ایران در سال‌های ۱۳۱۰ و ۱۳۱۱ دیده شده که آن هم توسط کارکنان سفارتخانه‌های خارجی در ایران بوده است.

در سال ۱۳۱۴، یک مربی ورزش به نام «فریدون شریف‌زاده» ورزش بسکتبال را به دانش‌آموزان دبیرستان البرز (کالج البرز) تهران معرفی و پایه‌گذاری کرد و کم‌کم دیگر مربیان ورزش به گسترش و آموزش این ورزش پرداختند. در سال ۱۳۲۴، فدراسیون بسکتبال ایران تشکیل شد و نخستین حضور بسکتبال ایران در میدان‌های بین‌المللی، در بازی‌های المپیک لندن (۱۹۴۸) بود.

## بال هندینگ:

بال هندینگ: یعنی آشنایی با توپ یا آشنایی با وزن ، قطر و اندازه توپ دانستن چگونگی کنترل توپ . جزء

مهارت های پایه اصلی است . جزء تمرینات گرم کردن است.



## مزایای بال هندینگ:

۱- در اجرای مهارت های بسکتبال راحت و توانمند عمل میکنیم

۲- افزایش هماهنگی چشم و دست

۳- بهبود حافظه عضلانی

۴- بال هندینگ باعث میشود ترن اور (از دست دادن توپ) کاهش یابد

# انواع بال هندینگ:

۱- نگاه داشتن توپ بین پاها و تعویض دستها

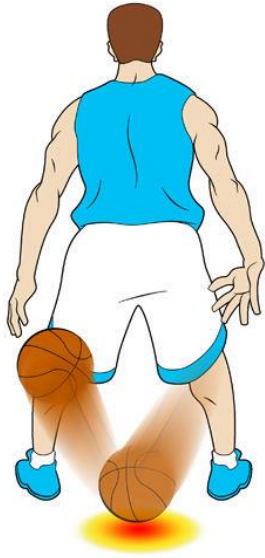
۲- پرتاب توپ به جلو و عقب از بین پاها

۳- گردش توپ بین پاها توام با تک دربیل

۴- گردش توپ دور یک پا و هر دو پا

۵- گردش توپ دور کمر

۶- گردش توپ دور سر







## دریبل:

دریبل در بسکتبال و فوتبال یک عامل مهم برای نفوذ، حرکت و مانور دادن در اطراف مدافع می‌باشد. هدف اولیه از دریبل ایجاد حرکت و فرصت برای کسب امتیاز می‌باشد؛ و امکان پاس دادن به یک تیم برای کسب امتیاز را نیز می‌دهد. حالت‌های عبور از یک مدافع با دریبل برای نفوذ به سمت سبد و حرکت با توپ برای آزاد شدن یار دیگر، فرض‌های قابل قبول برای استفاده از دریبل است. دریبل همچنین انتخاب قابل قبول برای جلو بردن توپ در طول زمین هنگامی که یک پاس قابل انجام نیست، حرکت با توپ برای ایجاد موقعیت بهتر برای پاس دادن، اجرای یک نقشه تیمی و خارج شدن از یک دفاع سنگین یا تله حریف است. یکی از خطاهای مرسوم در هنگام دریبل زدن در بسکتبال، دابل می‌باشد

# انواع دریبل:

## ۱- دریبل تردید:

دریبل تردید یا دریبل تغییر سرعت ساده ترین تکنیک دریبل زنی در بسکتبال است، اما ساده بودن آن دلیل کم اثر بودن آن نیست. در این دریبل از ترفندی استفاده می شود که مدافع فکر می کند دریبل زننده قصد دارد سرعت دریبل زنی خود را کم کند یا به آن پایان دهد؛ هنگامی که مدافع دچار تردید می شود یا موضع دفاعی خود را شل می کند، دریبل زننده می تواند دوباره ضرباهنگ حرکت و دریبل زدن خود را مثل گذشته افزایش دهد.

## ۲- دریبل کراس اور:

دریبل کراس اور (تغییر جهت انفجاری). این دریبل می تواند راه موثری برای تکان دادن و متزلزل کردن مدافع است.

### ۳- دریبیل بین پاها:

دریبیل بین پاها نوعی از دریبیل کراس اور است. هدف از این حرکت حفاظت از توپ در برابر دفاع و تغییر جهت دریبیل شما به صورت همزمان است.



### ۴- دریبیل از پشت کمر:

دریبیل از پشت کمر (مانور فوق العاده برای تغییر مسیر). این حرکت معمولاً بسیار موثر خواهد بود اگر در برابر مدافعی استفاده شود که در زمان دفاع کردن شما بیش از حد به یکی از طرفین متمایل می شود.

## ۵-دریبل چرخشی یا معکوس :

دریبل چرخشی یا معکوس یک حرکت انفجاری است که برای اجرای آن نیاز است کنترل کننده توپ، به طور همزمان بچرخد و توپ را نیز دریبل بزند. این دریبل می تواند از هر دو سمت راست و چپ اجرا شود.



## پاس:



یکی از مهمترین مهارتها در بسکتبال پاس دادن و دریافت کردن پاس می باشد. بطوریکه حتی شوت کردن امروزه یک نوع پاس محسوب می شود. بنابراین افرادی که در پاس دادن صحیح موفق باشند ، در سایر زمینه ها نیز از موفقیت برخوردار خواهند بود.

پاس باید همراه با سرعت باشد و بوسیله انگشتان و مچ دستها صورت گیرد و با چرخش بیش از اندازه همراه نباشد تا دریافت و کنترل آن آسانتر باشد. بدیهی است که ارائه یک بازی خوب و زیبا در بسکتبال ، مستلزم تسلط بر مجموعه مهارتهای اساسی است. بنابراین بازیکنان و مربیان کوشش می نمایند که مهارتهای اساسی را بخوبی فرا گرفته ، به تدریج بر آنها مسلط شوند.

## ۱- پاس سینه ای مستقیم دو دست :

رایج ترین پاس در بسکتبال ، پاس سینه ای دو دستی است. برای انجام این عمل ، ابتدا باید توپ را با شیوه صحیح همانگونه که قبلا گفته شد نگه داشت. انگشتها نسبتا باز و در دو طرف توپ قرار می گیرند و آرنجها نزدیک بدن واقع می شوند و انگشت های شست پشت توپ کمی متمایل به بالا قرار می گیرند. بدن تا حدودی بطرف جلو متمایل می شود. دستها باید بعد از رها شدن توپ کاملا کشیده باشند. انگشتهای شست تقریبا در جهت زمین و انگشتان سبابه بطرف جلو قرار می گیرند. بطوریکه آخرین انگشتی که از توپ جدا می شود ، همان انگشت سبابه دو دست است. برای تمرکز قدرت و پرتاب بهتر ، یکی از دو پا به آرامی جلوتر از پای دیگر قرار می گیرد.

## ۲- پاس زمینی با دو دست :

در مواقعی که می خواهیم احتمال از دست رفتن توپ کاهش یابد ، از پاس زمینی استفاده می کنیم. شرایط این نوع پاس ، تقریبا مشابه پاس قبلی است. با این تفاوت که حرکت توپ و دست در جهت زمین است و توپ در نقطه ای که از پرتاب کننده حدود دو سوم مسافت بین مبدا و مقصد پاس فاصله دارد ، به زمین اصابت کرده ، در منطقه ای بین زانو و کمر به دریافت کننده می رسد. این پاس در مواقعی که مدافعین بلندقد با دستهای خود مانع پاس سینه ای دو دست می شوند ، بکار می رود

### ۳- پاس بیسبالی :

این پاس مشابه پاس یکدستی مستقیم یا زمینی است و در مواقع ضدحمله یا زمانیکه لازم است توپ مسافت های طولانی را طی نماید بکار می رود. در آغاز زاویه بین ساعد و بازو در حدود ۹۰ درجه خواهد بود و دستی که موافق با جهت بدن است توپ را پرتاب می نماید و توپ تا انتها با هر دو دست حمل و کنترل می شود. زمانیکه دست پرتاب کننده از بالای شانه بطرف جلو می آید و آرنج باز می شود ، توپ رها می گردد و دست دیگر به منزله دست راهنما عمل می کند. در این پاس یک پا جلو و یک پا عقب تر قرار دارد. در این پاس ، باید از قوس دادن به مسیر توپ خودداری کرد.

### ۴- پاس دست به دست :

در پاس دست به دست ، توپ نباید هیچ گونه چرخشی داشته باشد و در ارتفاعی هم سطح کمر به دریافت کننده برسد. توپ نباید بطرف دریافت کننده پرتاب شود و یا به پای وی بخورد. پاس دهنده باید توپ را به سرعت دست به دست کند و در دست گیرنده بگذارد. پاس دهنده باید توپ را در دستان پاس گیرنده قرار دهد ، نه اینکه پاس گیرنده خود اقدام به گرفتن نماید

## ۵- پاس دو دست از بالای سر :

این پاس نیز شبیه پاس مستقیم دو دستی است. با این تفاوت که در این حالت دستها کاملا کشیده و مستقیم در بالای سر قرار می گیرند. سپس دستها کمی عقب می روند و در برگشت بطرف جلو ، توپ رها می شود. بازیکنان بلندقد ، در زمان برگشتهای سریع توپ ، این پاس را بکار می برند. برای اجرای پاس ، باید دستها را مستقیما بالا برد ، درحالیکه انگشتهای در قسمت عقب توپ و شست ها در عقب بطرف یکدیگر هستند و آرنج ها مختصری خمیده اند. در این حالت توپ با یک حرکت ناگهانی در میچ و انگشتان ، بسمت دریافت کننده پرتاب می شود.

## ۶- پاس یک دستی مستقیم یا زمینی :

این پاس دقیقا مشابه پاسهای سینه ای یا پاس زمینی است. با این تفاوت که توپ با یک دست پاس داده می شود. به این ترتیب ، برد توپ بیشتر می شود و می توان از آن برای فواصل دورتر استفاده کرد.



## ۷- پاس هوک :

این پاس هنگامی بکار می رود که می خواهیم شوت هوک را انجام دهیم یا توپ را به یاری که موقعیت خوبی در زیر سبد دارد برسانیم. در این حالت بهتر است دست مخالف دست پرتاب کننده در سمت دیگر بدن بصورت افقی قرار گیرد. این کار از دسترسی مدافعین حریف به توپ جلوگیری می کند ، همچنین تعادل و توازن بدن را حفظ می کند.



پایان