

مهارت های پایه ی بسکتبال قوانین و مقررات بسکتبال

تاریخچه ی بسکتبال^۱

هدف های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- تاریخچه ی پیدایش بسکتبال را به طور اختصار بیان کند.
- ۲- قوانین و مقررات اجرای بازی بسکتبال را توضیح دهد و هنگام اجرای بازی، به کارگیرد.
- ۳- پس از آشنایی با علائم راهنما در تمرینات ترسیمی بسکتبال، آن ها را درک کند و به کارگیرد.

این ورزش را نخستین بار، طی سال های ۱۳۱۴ و ۱۳۱۵ آقای فریدون شریف زاده معلم ورزش دبیرستان البرز در ایران پایه گذاری کرد. این ورزش با چنان سرعتی در ایران گسترش یافت که تیم ملی بسکتبال ایران در سال ۱۹۴۸، اولین بازی خود را در المپیک لندن اجرا کرد.

در حال حاضر فدراسیون جهانی بسکتبال (FIBA) مسئولیت تدوین و کنترل اجرای قوانین این بازی را برعهده دارد. امروزه، مسابقات بسکتبال در سطح قهرمانی جهان، المپیک، قهرمانی دانشجویان و مسابقات بین المللی به مناسبت های مختلف به صورت «آماتور»^۷ برگزار می شود. در کشور آمریکا، مسابقات به صورت «حرفه ای»^۸ و با مقررات ویژه ای تحت نظارت انجمن بسکتبال آمریکا (NBA) اجرا می شود. در ایران نیز، مسابقات بسکتبال در رده های قهرمانی آموزشگاه های کشور، قهرمانی کشور، لیگ باشگاه های کشور و قهرمانی دانشجویان، در سطح مردان، زنان، جوانان، نوجوانان (مینی بسکتبال)^۹ برگزار می گردد.

بسکتبال را در سال ۱۸۹۱ م، دکتر «جیمز نی اسمیت»^۲، یکی از استادان رشته ی تربیت بدنی کالج «اسپرینگ فیلد»^۳ «ایالت ماسوچوست»^۴ ابداع کرد. از آن جا که در این ورزش از توپ و سبد استفاده می شد، دکتر اسمیت، این ورزش را بسکتبال نامید. سبب ابداع این ورزش آن بود که ورزشکاران رشته ی «بسبال»^۵ بتوانند در فاصله ی بین دو فصل مسابقات، در زمستان، آمادگی جسمانی خود را حفظ کنند.

یک سال بعد، اولین بازی رسمی با قوانین و مقررات اصولی، در سال ۱۸۹۲ اجرا شد و مورد توجه بسیاری از جوانان و بانوان قرار گرفت.

تا سال ۱۹۳۰، بسکتبال با قوانین ابتدایی اجرا می شد. از این سال به بعد، تکمیل قوانین موجود و وضع قوانین جدید و به دنبال آن، ابداع تکنیک های جدیدی مانند «شوت جفت»^۶ گام های سریعی در جهت تکامل بسکتبال برداشته شد. ورزش بسکتبال، اولین بار در سال ۱۹۳۶ در مسابقات المپیک شرکت داده شد. در آن سال ۲۱ تیم در المپیک برلین به رقابت پرداختند.

۱- Basketball

۳- Spring field

۵- Baseball

۷- Amature

۹- Mini Basketball

۲- Dr. James Naismith

۴- Massachuset

۶- Jump Shot

۸- Professional

قوانین و مقررات بازی بسکتبال

ورزش بسکتبال، دارای ۱۰ قانون و ۶۱ ماده قانون است. برای یادگیری تکنیک‌های بسکتبال لزوماً باید با بسیاری از این قوانین آشنا شد. اگرچه برخی از این قوانین، به مقررات اجرایی بازی رسمی بسکتبال مربوط است. بنابراین، در این کتاب صرفاً به ارائه قوانینی می‌پردازیم که در حد آموزش تکنیک‌ها و نیز اجرای برخی تاکتیک‌های پایه، باید مورد توجه قرار گیرند.

قانون اول - تعریف بازی: بازی بسکتبال با دو تیم اجرا می‌شود. هر تیم شامل ۵ بازیکن است و هدف آن‌ها عبور دادن توپ از حلقه‌ی حریف و ممانعت از گل زدن تیم مقابل است.

توپ را می‌توان با رعایت مقرراتی که در این کتاب توضیح داده خواهد شد، در هر مسیر از زمین بازی به صورت پاس، دریبل، شوت یا غلتاندن، مورد استفاده قرار داد.

قانون دوم - اندازه‌ها و تجهیزات

۱- زمین و اندازه‌ها

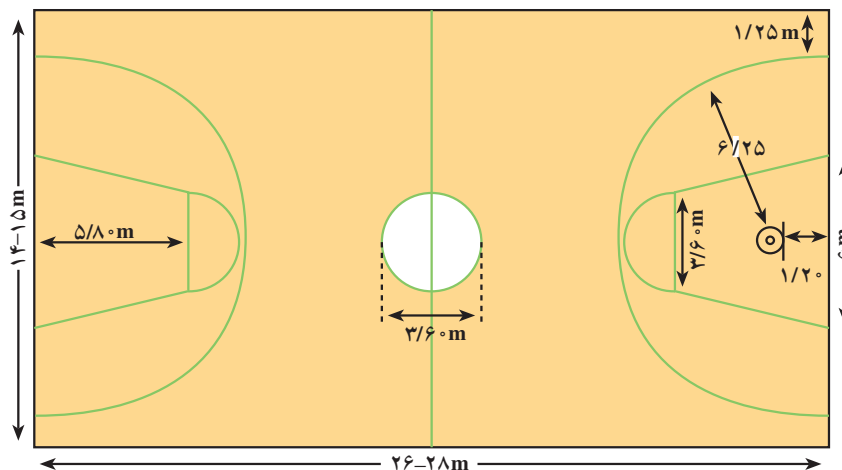
الف - زمین بازی باید به شکل مربع مستطیل و سطح آن، از جنس سخت باشد. حفظ فاصله‌ی موانع از زمین بسکتبال الزامی است.

ب - برای مسابقات رسمی، اندازه‌های زمین باید ۲۸ متر در ۱۵ متر باشد (برای این منظور می‌توان از ابعاد ۲۶×۱۴ نیز استفاده کرد).

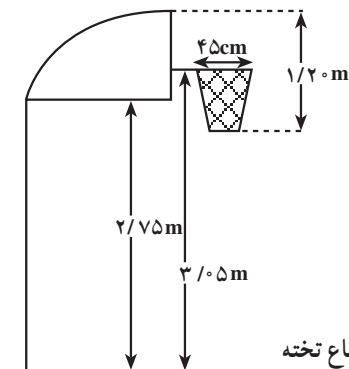
ج - حداقل ارتفاع سقف سالن از زمین باید ۷ متر باشد.

۲- خطوط و اندازه‌ها

در شکل ۱-۱، اندازه‌های زمین بسکتبال شامل خطوط طولی و عرضی^۱ (کناری، انتهایی)، خط یرتاب، سه امتیازی، محوطه‌ی دوزنقه و دایره وسط زمین مشخص شده‌اند. گفتنی است که پهناي خطوط باید پنج سانتی متر باشد.



شکل ۱-۱- خطوط و اندازه‌های زمین

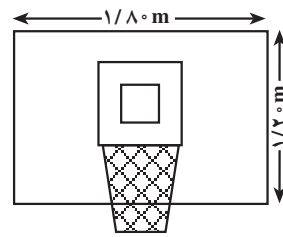


شکل ۱-۲- اندازه‌ی ارتفاع تخته

۳- تجهیزات و وسایل

الف - تخته‌ها و حلقه‌ها: در شکل ۱-۲ و ۱-۳، اندازه‌ی ارتفاع تخته از زمین و اندازه‌ی تخته و حلقه، مشخص شده است.

ب - جنس، اندازه و وزن توپ: توپ این بازی، کروی شکل، به رنگ نارنجی و جنس آن از چرم، لاستیک یا مواد مصنوعی است. محیط توپ در حدود ۷۸ سانتی متر و وزن آن ۶۵۰-۶۰۰ گرم است.



شکل ۳-۱- اندازه‌ی تخته و حلقه

ب- بین زمان اول و دوم دو دقیقه استراحت و بین زمان دوم و سوم ۱۵ دقیقه استراحت (نیمه) و بین زمان سوم و چهارم و سایر وقت‌های اضافی، دو دقیقه استراحت منظور خواهد شد.

۲- **وقت استراحت:** در مسابقات، برای هر تیم در نیمه‌ی اول (۱۰ دقیقه‌ی اول و دوم) در مجموع دو وقت استراحت و نیمه‌ی دوم (۱۰ دقیقه‌ی سوم و چهارم در) مجموع، ۳ وقت استراحت در نظر گرفته می‌شود و برای هر «وقت اضافی»^۲ یک وقت استراحت منظور می‌گردد.

تذکر: وقت استراحت استفاده نشده در هر نیمه، در نیمه‌ی دیگر یا زمان‌های اضافی، قابل استفاده نخواهد بود.

قانون پنجم - مقررات بازی

۱- **نتیجه بازی:** در پایان وقت قانونی، هر تیم که دارای امتیاز بالاتری باشد، برنده‌ی بازی شناخته خواهد شد.

۲- **شروع بازی:** بازی باید با ۵ نفر از هر تیم و با انجام «بین‌الطرفین»^۳ در دایره‌ی وسط آغاز شود. در هر نیمه، حلقه‌ها تعویض می‌شود.

۳- **گل و ارزش آن:** توپ موقعی گل محسوب می‌شود که در حین بازی از بالا وارد سبد شود (شکل ۴-۱).

قانون سوم - بازی کنان - ذخیره‌ها - مریبان

تیم‌ها: هر تیم شامل:

الف - حداکثر ۱۲ بازی‌کن است.

ب - هر تیم دارای یک مربی و در صورت تمایل، یک کمک‌مربی است.

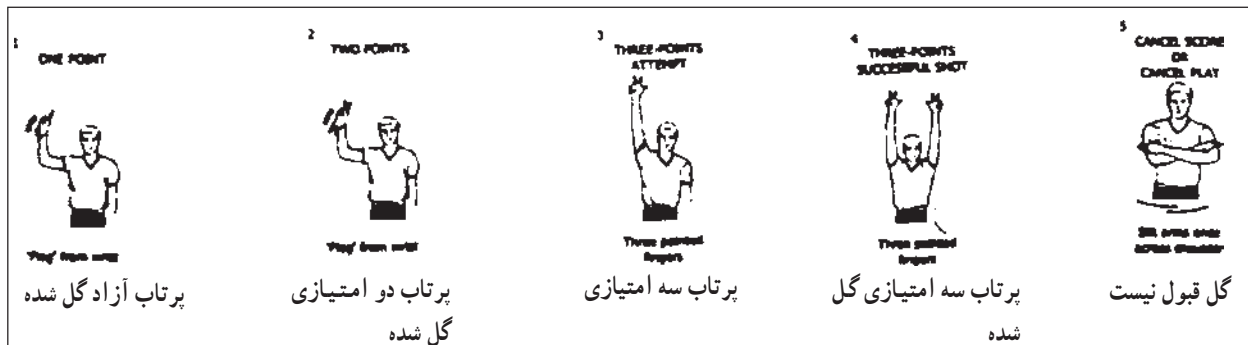
ج - هر تیم دارای یک کاپیتان است که جزو بازی‌کنان به حساب می‌آید.

د - در شروع، ۵ نفر بازی را آغاز می‌کنند که «بازی‌کن» خوانده می‌شوند. سایر بازی‌کنان «ذخیره» نامیده می‌شوند.

قانون چهارم - مقررات زمانی

۱- **وقت بازی:** این بازی شامل
الف - چهار زمان ۱۰ دقیقه‌ای است

علائم مربوط به امتیازات



شکل ۴-۱- حرکات داوری در اعلام امتیاز به دست آمده در بازی بسکتبال

۱- برخی از قوانین که در این کتاب مطرح نمی‌شود، از حد این کلاس فراتر است و در کلاس‌های داوری پیشرفته ارائه می‌گردد.

۲- چنانچه نتیجه‌ی بازی در خاتمه وقت بازی، مساوی باشد، بازی با وقت اضافی پنج دقیقه‌ای ادامه خواهد یافت و این وقت‌های اضافی تا تعیین برنده‌ی بازی ادامه می‌یابد. فقط زمان اول مابین‌الطرفین آغاز می‌شود. زمان‌های دیگر و وقت‌های اضافی با مالکیت تناوبی یا نوبتی آغاز می‌شود. شروع زمان‌ها از روبه‌روی میز منشی و نقطه‌ی تلاقی خط عرضی و طولی اجرا می‌شود و فرد می‌تواند به هر دو زمین پاس دهد.

الف - توپ به ثمر رسیده در جریان بازی، از پشت منطقه‌ی سه امتیازی، سه امتیاز و در داخل این محوطه، دو امتیاز خواهد داشت.

ب - توپ به ثمر رسیده از پشت خطّ پرتاب آزاد، یک امتیاز دارد.

تذکر: اگر تیمی به طور تصادفی توپ را وارد حلقه خود بکند امتیاز آن توپ به حساب تیم مقابل (به نام کاپیتان تیم مقابل) در جدول ثبت می‌شود.

۴- **تخلفات:** تخلف یعنی تخطی از قانون و جریمه‌ی آن فقط از دست دادن مالکیت توپ است.

الف - بازی‌کن خارج از زمین و توپ خارج از زمین (تخلف اوت): هرگاه بازی‌کن و یا توپ، زمین خارج یا خطوط کناری را لمس کند و یا با اشیای خارج از زمین تماس یابد، خارج از زمین محسوب می‌شوند. (توپ، قبل از خروج از زمین با هر بازی‌کنی تماس داشته باشد تخلف آن بازی‌کن اعلام می‌شود).

ب - اگر توپ به طور عمدی و یا سهوی از زیر وارد سبد شود تخلف محسوب خواهد شد.

ج - مقررات دریبل کردن: دریبل کردن، یعنی رد و بدل شدن توپ بین دست بازی‌کن و زمین، بدون آن که آن را بگیرد. بازی‌کن با توپ فقط به وسیله‌ی دریبل کردن می‌تواند در زمین حرکت کند.

تخلفات دریبل کردن (تخلف دابل) عبارت‌اند از:

۱- دریبل کردن با دو دست به طور همزمان

۲- دریبل کردن، گرفتن توپ و مجدداً دریبل کردن

۳- حمل کردن توپ در هنگام دریبل

د - مقررات رانینگ: اگر بازی‌کن مالک توپ با توپ راه برود (یا پای ثابت خود را قبل از پاس، دریبل یا شوت حرکت دهد) مرتکب تخلف رانینگ شده است. اگر بازی‌کن، با توپ به زمین بیفتد یا درازکش کند و یا بنشیند، تخلف نخواهد بود و

اگر در حال خوابیده یا نشسته بر روی زمین، وقتی کنترل توپ را در اختیار دارد بغلتد یا سر بخورد یا اقدام به بلند شدن نماید تخلف محسوب خواهد شد.

ه - مقررات سه ثانیه: هرگاه تیمی مالک توپ است هیچ‌یک از بازی‌کنان آن تیم نمی‌توانند بیش از سه ثانیه در منطقه‌ی دوزنقه‌ی تیم مقابل توقف کنند^۱ (در موقعیت شوت رها شده که مالکیت توپ مشخص نیست، این قانون اعمال نمی‌شود و بازی‌کنان می‌توانند برای ریباند در محوطه‌ی دوزنقه قرار گیرند).
و - مقررات پنج ثانیه: بازی‌کن مالک توپ در مقابل مدافع مستقیم و تحت فشار دفاعی بیش از پنج ثانیه نمی‌تواند توپ را در اختیار داشته باشد^۲.

ز - مقررات هشت ثانیه: هر تیمی که توپ را در زمین دفاعی خود مالک شود فقط ۸ ثانیه فرصت دارد آن را به زمین حمله (زمینی که سبد حریف در آن قرار دارد) منتقل کند.

ح - مقررات بیست و چهار ثانیه: از لحظه‌ای که توپ در کنترل تیم قرار می‌گیرد زمان بیست و چهار ثانیه محاسبه می‌شود و تا رها شدن توپ از دست بازی‌کن به قصد شوت و برخورد توپ با حلقه یا تخته ادامه خواهد داشت^۳. (در صورتی که توپ به قصد شوت، در هوا باشد و صدای دستگاه شمارش‌گر بیست و چهار ثانیه به صدا درآید و توپ گل شود، گل مورد قبول است).

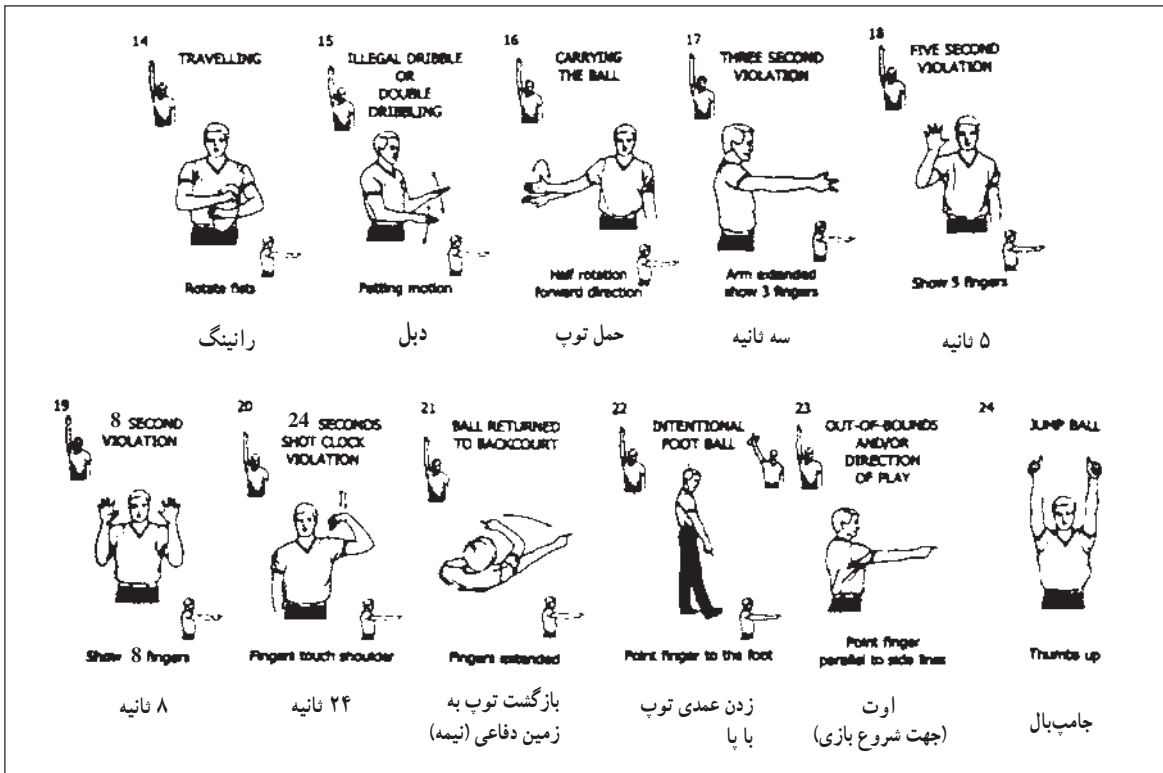
ط - برگشت توپ به زمین دفاعی: تیمی که مالکیت توپ را در اختیار دارد نمی‌تواند آن را از زمین حمله به زمین دفاعی برگرداند (شکل ۵-۱).

قانون ششم - خطاهای شخصی: خطا، تخطی از قانون است که در اثر برخورد شخصی با حریف یا با اجرای یک حرکت غیر ورزشی به وجود می‌آید و جریمه‌ی آن از دست دادن مالکیت توپ، ثبت اسم خطاکننده در برگه‌ی منشی در شرایطی و پرتاب آزاد تیم مقابل است (شکل ۶-۱).

۱- زمانی بازی‌کن، بیرون از منطقه‌ی سه ثانیه است که هر دو پای او، زمین بیرون منطقه‌ی دوزنقه را لمس نماید.

۲- این قانون در زمان پرتاب توپ از اوت نیز اجرا می‌شود.

۳- مقررات بیست و چهار ثانیه در این حالت‌ها صفر نخواهد شد: الف) توپ از سوی تیم مدافع به اوت رفته باشد. ب) خطای طرفین اتفاق بیفتد که توپ به تیم حمله کننده واگذار گردد. ج) یا به هر صورتی بازی از سوی کنترل کننده‌ی توپ متوقف شود.



شکل ۵-۱- حرکات داوری در اعلام تخلف‌های بازی بسکتبال

۱- خطای شخصی

خطای بازی کنی است که با بازی کن حریف برخورد کند و او را هل دهد یا با حرکات خشن مانع پیشروی بازی کن مهاجم گردد. اگر خطای شخصی روی بازی کن در شوت اجرا شود:

جریمه

الف - اگر توپ گل نشود به آن بازی کن، ۲ پرتاب آزاد (اگر خطا در منطقه‌ی دایره‌ی پرتاب سه امتیازی انجام گرفته باشد) یا ۳ پرتاب آزاد (اگر خطا در خارج منطقه‌ی دایره‌ی پرتاب سه امتیازی انجام گرفته باشد). تعلق می‌گیرد.

ب - اگر توپ گل شود، امتیاز گل قبول است (دو یا سه امتیاز) و یک پرتاب آزاد نیز به بازی کن داده می‌شود.

۲- خطای اخراج (دیسکالیفه)

هرگونه خطایی که خارج از روحیه‌ی ورزشکاری صورت گیرد منجر به ثبت خطا و اخراج بازی کن خطاکار می‌شود (شرایط بازی کن در حال شوت و شروع مجدد بازی، مانند خطای

غیرورزشی است).

۳- خطای غیرورزشی^۱

خطای شخصی است که بنا به قضاوت داور، به طور عمد، روی بازی کن با توپ یا بدون توپ صورت گیرد.

جریمه: جریمه‌ی این خطا، پرتاب آزاد (دو پرتاب برای بازی کنی که در حال شوت نباشد و دو یا سه پرتاب با توجه به مکان اجرای شوت بازی کنی که در حال شوت باشد) و مالکیت توپ است. پس از اجرای آخرین پرتاب، برای شروع مجدد بازی توپ از بیرون طولی در نیمه‌ی زمین به تیم پرتاب کننده‌ی آزاد داده می‌شود.

۴- خطای فنی^۲

خطایی است که بدون ایجاد برخورد به وجود می‌آید و می‌تواند از سوی بازی کنان، مربیان و ذخیره‌ها و همراهان تیم صورت گیرد. این خطا، شامل حرکتی چون اعتراض به داور، درگیری‌های لفظی و غیره است.

که در زمان وقوع خطا مالک توپ بوده است، بازی را از بیرون خط اوت آغاز می‌کند.

۶- خطای مهاجم در حین حمله (شارژ کردن)^۲

از انواع خطاهای شخصی است که بازیکن مهاجم بر روی مدافع مستقیم خود مرتکب می‌شود.

جریمه: مجازات بازیکن خاطی فقط ثبت خطا در برگه منشی‌ست و به مدافع، پرتابی تعلق نمی‌گیرد. اگر مهاجم در حال شوت کردن باشد و توپ وی در حین خطا کردن گل شود، امتیاز گل نیز به حساب وی ثبت می‌شود.

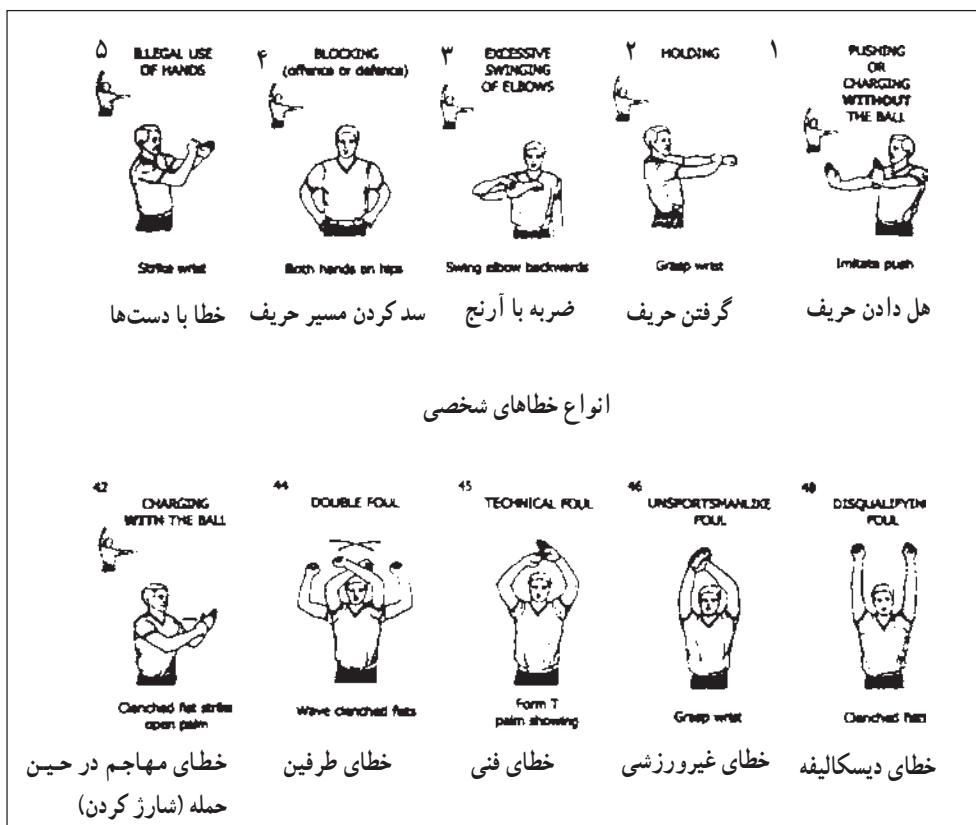
جریمه: ثبت خطا برای بازیکن یا مربی یا ذخیره‌ها، و یک پرتاب آزاد به تیم مقابل است که با معرفی کاپیتان تیم مقابل، هر فردی می‌تواند پرتاب‌ها را اجرا کند. شروع مجدد بازی از سوی تیم پرتاب کننده از بیرون خط طولی در نیمه‌ی زمین اجرا خواهد شد.

۵- خطای طرفین^۱

خطایی است که به‌طور همزمان، دو بازیکن بر روی یکدیگر مرتکب شوند.

جریمه: خطای شخصی برای هر یک از بازیکنان اعلام و ثبت می‌شود و پرتاب آزاد به هیچ یک داده نخواهد شد. تیمی

علائم مربوط به خطاها



شکل ۶-۱ حرکات داوری در اعلام خطاها در بازی بسکتبال

قانون هفتم - روش عمومی: قانون روش عمومی، دارای مواد بسیاری است. در این کتاب، فقط به موادی که مربوط به بازیکنان است، اشاره می‌شود. این مواد عبارت‌اند از:

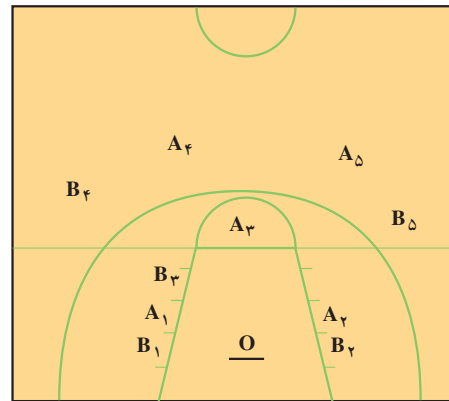
* پنج خطای بازیکن: در یک بازی با زمان ۱۰×۴ دقیقه، هر بازیکن پس از اجرای ۵ خطا (شخصی یا فنی) باید زمین بازی را ترک کند و بازیکن دیگری تا ۳۰ ثانیه جایگزین وی شود.

۱- Double Foul

۲- Charging

❖ **خطای تیمی (قانون جریمه):** در یک بازی با زمان 4×10 دقیقه، وقتی تیمی ۴ خطای شخصی یا فنی را در یک زمان 10 دقیقه‌ای مرتکب شد. در این صورت تمام خطاهای شخصی پس از چهارمین خطا، با دو پرتاب آزاد جریمه خواهد شد (در مواردی که جریمه‌ی سنگین‌تری داشته باشد، جریمه‌ی سنگین‌تر، اعمال خواهد شد).

❖ **پرتاب‌های آزاد:** یک پرتاب آزاد، فرصتی است که به بازی‌کن برای کسب یک امتیاز از پشت خط پرتاب آزاد داده می‌شود. شکل ۷-۱ نحوه‌ی استقرار بازی‌کنان را هنگام پرتاب آزاد نشان می‌دهد. تیم مهاجم با حرف A و تیم مدافع با حرف



شکل ۷-۱- نحوه‌ی استقرار بازی‌کنان هنگام پرتاب آزاد

B مشخص شده‌اند.

– از زمانی که توپ به وسیله‌ی داور در اختیار پرتاب‌کننده قرار می‌گیرد، وی، ۵ ثانیه فرصت دارد تا برای شوت اقدام کند.
– تا زمانی که توپ از دست پرتاب‌کننده رها نشده است، نه پرتاب‌کننده و نه هیچ‌یک از بازی‌کنان اطراف دالان پرتاب، اجازه ندارند وارد منطقه‌ی دوزنقه شوند.

– اگر تخلفی از طرف پرتاب‌کننده صورت گیرد، امتیازی از پرتاب گل شده، برای وی منظور نخواهد شد.

– اگر تخلفی از طرف هر یک از بازی‌کنان اطراف دالان پرتاب (مهاجمان و مدافعان) صورت گیرد، در صورتی که توپ گل شود، از تخلف صرف‌نظر می‌شود و گل قبول خواهد بود. اگر توپ گل نشود، چنانچه تخلف از طرف تیم مقابل صورت گرفته باشد، پرتاب تکرار خواهد شد. اما اگر هم تیمی‌های پرتاب‌کننده مرتکب تخلف شده باشند، مالکیت توپ به تیم مقابل واگذار می‌شود.

خودآزمایی

- ۱- زمان بازی بسکتبال و زمان استراحت بین دو نیمه هر کدام چه قدر است؟
- ۲- تخلفات عمده در بسکتبال کدام‌اند؟ مجازات هر کدام چیست؟ (سه مورد را بیان کنید).
- ۳- خطاهای عمده در بسکتبال کدام‌اند؟ مجازات هر کدام چیست؟ (دو مورد را بیان کنید).
- ۴- دو ماده از قانون روش عمومی را نام ببرید و توضیح دهید.

هر رشته‌ی ورزشی، دارای علایم ویژه‌ای است که امکان ترسیم تصاویر و مطالعه‌ی آن‌ها را برای همه ممکن می‌سازد. در ورزش بسکتبال نیز علایمی وجود دارد که شما را قادر می‌سازد تا تمرینات ترسیمی را درک و اجرا کنید:

بازی‌کن مهاجم و مهاجم با توپ $\bigcirc \times \triangle$, $\bigcirc \cdot \times \cdot \triangle$.

بازی‌کن مدافع $\square \blacktriangle \nabla$

مریی $\bullet \star$

مانع \perp

مسیر حرکت بازی‌کن بدون توپ \longrightarrow

مسیر حرکت توپ (پاس) $\dashrightarrow \quad \dashleftarrow$

مسیر حرکت بازی‌کن با توپ (دریبل) $\rightsquigarrow \quad \#\#\#\#\#\#\#\# \rightsquigarrow \quad \rightsquigarrow$

شوت (دور، نزدیک و سه‌گام) $\dashrightarrow \quad \Rightarrow \quad \Rightarrow$

توقف $=$

تغییر مسیر و گول زدن $\rightsquigarrow \quad \rightsquigarrow$

چرخش یا پیوت (در حالت ثابت، بعد از توقف، در هنگام حرکت) $\bigcirc \Rightarrow \quad \Rightarrow \quad \bigcirc \Rightarrow$

خودآزمایی

۱- بازی‌کن با توپ با چه علامتی مشخص می‌شود؟

۲- علامت پیوت چیست؟

۳- دریبل با چه علامتی مشخص می‌شود؟

حرکات و مهارت‌های اساسی

هر ورزش، دارای یک سری حرکات و مهارت‌های اساسی است که با تسلط بر آن‌ها می‌توان به نتیجه‌ی مطلوب دست یافت.

حرکات اساسی^۱ یا تکنیک‌های ورزشی، به قابلیت فرد در اجرای حرکات گفته می‌شود که بر شیوه‌ی اجرای صحیح حرکت در شرایط آموزشی تأکید دارد. مهارت‌ها^۲، به قابلیت به‌کارگیری حرکات اساسی در شرایط مسابقه گفته می‌شود و یک ورزشکار باید قادر باشد که در شرایط مختلف مسابقه و تحت فشار وارده از طرف حریف، بهترین حرکت را به اجرا درآورد.

در ورزش‌های اجتماعی مانند بسکتبال، اجرای کار گروهی (تاکتیک) ممکن نیست مگر آنکه بازی‌کنان به خوبی قادر به اجرای مهارت‌ها باشند.

تعداد ۳

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- تعادل خود را در حالت‌های ساکن و در حال حرکت، بدون توپ و با توپ حفظ کند.
- ۲- شیوه‌ی گرفتن توپ را در تکنیک‌های مختلف تمرین کند.
- ۳- چگونگی اجرای صحیح مهارت و علت اجرای هر یک از آن‌ها را بیان کند.
- ۴- تمرینات مربوط به تکنیک‌های پایه را به‌طور روان اجرا کند.

❖ کاربرد مهارت تعادل: این مهارت، برای اجرای تمام

مهارت‌های بسکتبال ضروری است؛ مانند تعادل در حرکت پای دفاع، تعادل در فرود بعد از ریباند، تعادل برای پرش شوت جفت، تعادل در هنگام پاس دادن و دریافت کردن و ... (شکل ۱-۲).

در بازی بسکتبال، به دلیل وجود سرعت زیاد در حرکات، توقف‌های ناگهانی، تغییرمسیرها و جابه‌جایی در جهت‌های مختلف، پرش‌ها و بسیاری از حرکات دیگر در حمله و دفاع، تأکید بر حفظ تعادل، مورد توجه اکثر مربیان است.



تعادل مهاجم با توپ



تعادل مهاجم بدون توپ

شکل ۱-۲- تعادل (در حالت تدافعی و تهاجمی)



تعادل مدافع

نزدیک می‌شود تا برای عکس العمل‌های ناگهانی آمادگی لازم وجود داشته باشد. باید توجه داشت که در این حالت، پشت صاف باشد.

۳- دست‌ها از ناحیه‌ی آرنج خمیده هستند و در حالت عادی کنار بدن قرار دارند. انگشتان، باز و برای دفاع یا دریافت توپ کاملاً آماده هستند.



دست‌ها آماده دریافت توپ

روی سینه‌ی پاها قرار بگیرد.

شکل ۳-۲- تعادل در حالت تهاجمی

۴- برای بالا نگه داشتن سر، تأکید شود چانه تا حدی بالا قرار گیرد.

❖ اشتباهاتی که در مهارت تعادل متداول است:

- ۱- خم نکردن زانوها یا خم کردن بیش از حد آن‌ها.
- ۲- باز کردن دست‌ها به طرفین با آرنج‌های صاف (در حالت تدافعی) یا نزدیک کردن بیش از حد آن‌ها به یکدیگر (کم‌تر از قطر توپ در حالت تهاجمی) یا آویختن آن‌ها به پایین.
- ۳- خم کردن پشت و سر به جلو، به جای خم کردن زانوها.
- ۴- انتقال بیش از حد مرکز ثقل به جلو یا عقب (شکل ۲-۴).

❖ شرح مهارت: برای داشتن بدنی متعادل، توجه به نکات زیر ضروری است (شکل‌های ۲-۲ و ۲-۳).

- ۱- بهتر است پاها حدوداً به اندازه‌ی عرض شانه از یکدیگر فاصله داشته باشند. پاها می‌توانند براساس شرایط بازی به صورت موازی یا یکی جلوتر از دیگری، قرار گیرند.
- ۲- با خم کردن جزئی زانوها، مرکز ثقل بدن به زمین

چشم‌ها و سر را بالا نگاه دارید.



بازوها و انگشتان به حالت خمیده قرار می‌گیرند و برای عمل آماده هستند.

زانوها را خم کنید و برای حرکت سریع در هر جهت آماده باشید.

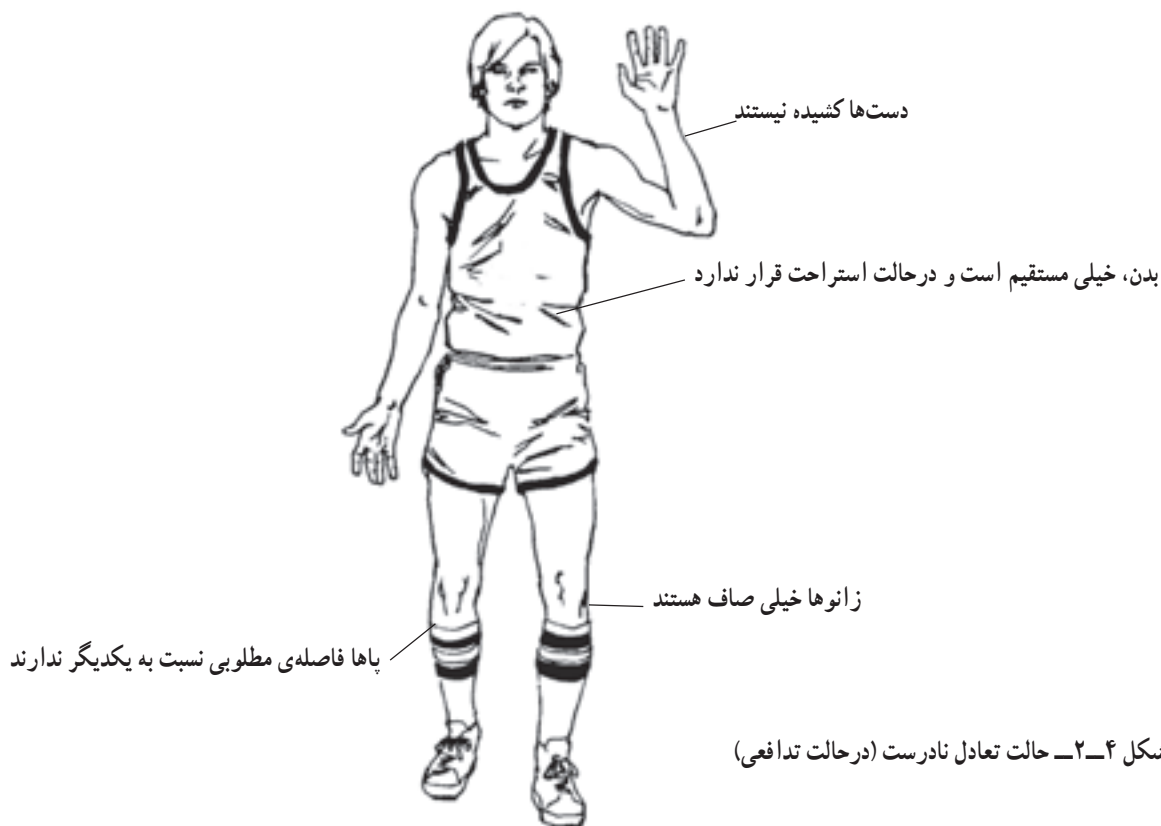
وزن را به خوبی روی سینه‌ی پاها تقسیم کنید.

شکل ۲-۲- تعادل در حالت تدافعی

۴- سر در امتداد بدن قرار دارد. به طوری که مرکز ثقل بدن به جلو یا عقب متمایل نشود. این امر، نه تنها به حفظ حالت تعادلی بدن کمک می‌کند، بلکه موجب دید بهتر بازی‌کن می‌شود.

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت تعادل

- ۱- برای به کارگیری حداکثر کارایی در عضلات پا، زانوها باید حدود 110° - 120° خم شوند.
- ۲- در حالت تعادلی، به صاف بودن پشت برای دید کامل زمین و حفظ تعادل توجه ویژه شود.
- ۳- موقعیت دست‌ها نسبت به یکدیگر در حالت تهاجمی و تدافعی، متفاوت است.



شکل ۴-۲- حالت تعادل نادرست (در حالت تدافعی)



— تمرین فردی مهارت تعادل

شرح: دانش‌آموزان در حالت راحت بایستند و با صدای سوت معلم، حالت تعادلی را نشان دهند.

شرح: دانش‌آموزان در طول زمین راه بروند (و در مراحل بعد بدونند) و با صدای سوت معلم، حالت تعادلی را نشان دهند.

شرح: دانش‌آموزان تمرین فوق را اجرا کنند، با این تفاوت که با صدای سوت، ابتدا جهش نمایند، سپس در فرود، حالت تعادلی را نشان دهند.

شرح: تمرینات دویدن در زمین بسکتبال — دانش‌آموزان در چند ستون پشت خط انتهایی قرار می‌گیرند:

با سوت معلم، نفرات اول هر ستون رو به حلقه‌ی دیگر می‌دوند، در حالی که بالاتنه و سر، به سمت ستون اولیه چرخش کرده است تا همه‌ی افراد ستون به حلقه‌ی دیگر منتقل شوند (همه باید یک بار چرخش بالاتنه را به سمت چپ و در مرتبه‌ی

دوم به سمت راست، اجرا کنند).

شرح: اجرای تمرینات مهارت تعادلی در حالت ساکن و به کارگیری دقیق اصول تعادل در حالت‌های تدافعی و تهاجمی به وسیله‌ی معلم (با توجه به شکل ۳-۲).

— تمرین گروهی مهارت تعادل

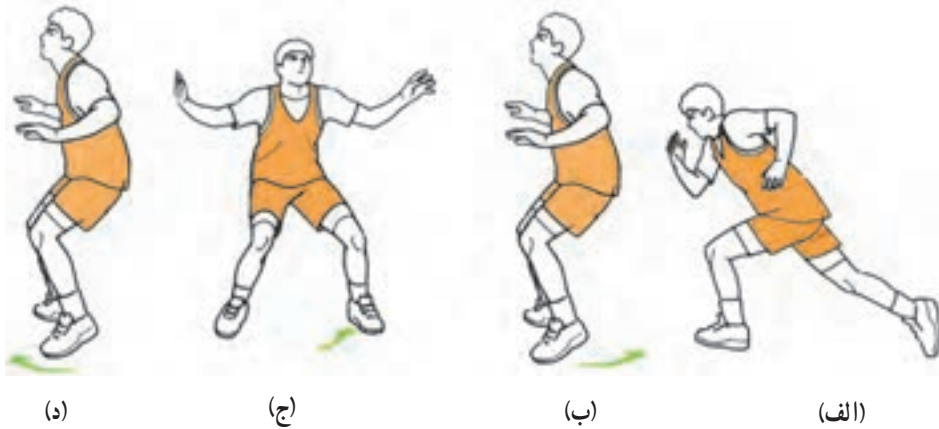
شرح — بازی تعادلی: در این تمرین، دانش‌آموزان (با توجه به تعداد افراد کلاس، در یک گروه در تمام زمین یا در دو گروه در هر نیمه‌ی زمین) در زمین بسکتبال قرار می‌گیرند. یک نفر تعیین می‌شود که به دنبال بقیه بدود و با لمس هر فرد، دو، سه یا چند نفر را وارد گروه دنبال‌کنندگان نماید. هر فرد می‌تواند قبل از لمس شدن به وسیله‌ی دنبال‌کننده، به حالت تعادلی درآید تا از تماس وی مصون بماند و پس از رفع خطر، دوباره شروع به دویدن کند (مانند بازی همه گرگه).

شرح: دانش‌آموزان در صف‌های منظم، در مقابل معلم قرار

می گیرند و با علامت دست معلم به جهات مختلف می دوند و با یک علامت مشخص از سوی معلم، همگی بلافاصله حالت تعادلی را نشان می دهند.

تمرین ترکیبی (حرکات پایه — تعادل)

شرح: دانش آموزان در صف های منظم در طول زمین، ابتدا در حالت راه رفتن و سپس در حالت دویدن، پس از توقف



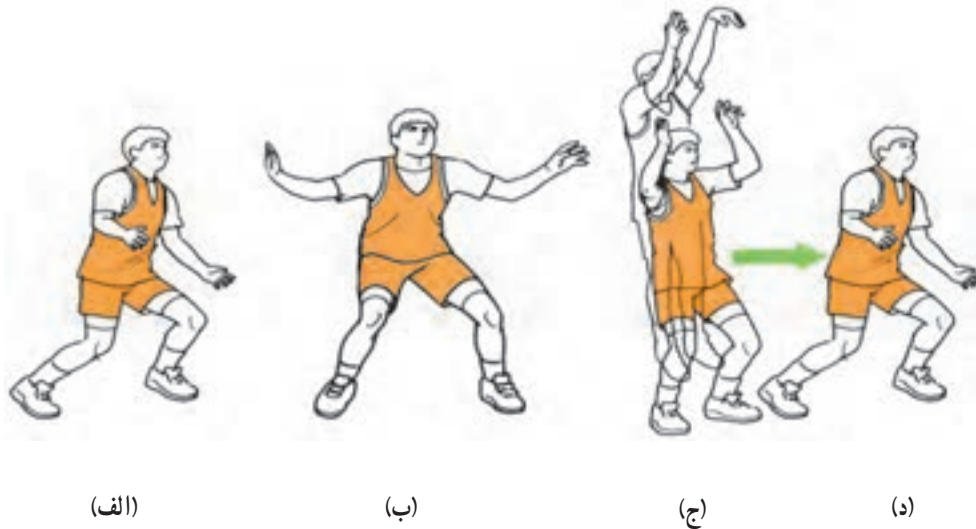
تمرین شماره ۱- تمرین ترکیبی حرکات پایه — تعادل (دویدن ها — چرخش ها)

جفت پا، حالت تعادلی را نشان می دهند. شرح: دانش آموزان در طول زمین می دوند. با صدای سوت معلم، با جفت پا توقف می کنند و حالت تعادلی را نمایش می دهند. سپس، روی سینه یک پا چرخش می کنند و به حالت اولیه باز می گردند و دوباره به دویدن ادامه می دهند (تمرین شماره ۱).

تمرین تعادل در دویدن و پرش

شرح: دانش آموزان در طول زمین می دوند. با صدای سوت معلم، با جفت پا توقف می کنند و حالت تعادلی را نمایش

می دهند. سپس به سمت بالا پرش می کنند و روی دویا به حالت تعادلی فرود می آیند و دوباره به دویدن ادامه می دهند (تمرین شماره ۲).



تمرین شماره ۲- تمرین ترکیبی حرکات پایه — تعادل (دویدن ها — پرش ها)

۱- تذکر مهم: در این تمرین، معلم باید به دانش آموزان تأکید کند که برای نمایش حالت تعادلی، به حالت جفت پا فرود آیند. این امر به دانش آموزان امکان می دهد تا از هر یک از پاها که مایل باشند به عنوان پای چرخش استفاده کنند.

لحظه‌ای قبل از تماس، به حالت تعادلی^۱ درآیند و از دسترس افراد تیم مقابل مصون بمانند و دوباره به بازی ادامه دهند. حداکثر زمان بازی ۳ دقیقه است. تیم برنده در پایان وقت، استراحت می‌کند و تیم بازنده در مقابل تیم جدید قرار می‌گیرد (اگر تیم بازنده در بازی قبلی باید افراد تیم مقابل را لمس می‌کرد، در مقابل تیم جدید، تغییر نقش می‌دهد و این بار باید حالت تعادلی را نشان دهد). معلم، درباره‌ی بازی، قضاوت خواهد کرد (تمرین شماره ۳).

شرح: دانش‌آموزان تمرین شماره‌ی ۱ و ۲ را با دویدن آرام به سمت عقب اجرا کنند.

بازی تعادل (کاربرد مهارت تعادل در حرکات رقابتی)

شرح: در این تمرین، دانش‌آموزان براساس تعداد کلاس، در دو یا چند تیم گروه‌بندی می‌شوند. هریک از تیم‌ها نامی برای خود انتخاب می‌کنند. افراد یک تیم در تمام زمین بسکتبال به دنبال نفرات تیم دیگر می‌دوند تا ضمن لمس آن‌ها، با هر تماس، یکی از آن‌ها را از بازی خارج کنند. افراد تیم دیگر، اجازه دارند



تمرین شماره‌ی ۳- بازی مهارتی تعادل

چرا؟

- فضای بیش‌تری را اشغال کنیم!
- تعادل بدن را بهتر حفظ کنیم!
- مرکز ثقل در راستای فاصله دو پایمان باشد!
- دید کافی برای یاران و حریف و زمین داشته باشیم!
- برای دریافت توپ (در حمله) و دفاع آماده باشیم!
- برای هرگونه حرکت سریع، آماده باشیم!

چگونه اجرا کنیم؟

- ✓ پاهای خود را حدوداً به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کنیم.
- ✓ زانوها پهن کمی خمیده باشد.
- ✓ پشت و کمرمان تقریباً صاف باشد.
- ✓ سرمان به جلو و نگاهمان رو به رو باشد.
- ✓ دست‌هایمان در حالت تدافعی یا تهاجمی، کنار بدن باشد.
- ✓ وزن بدنمان روی سینه‌ی پاهایمان باشد.

۱- نمایش حرکت تعادلی باید درست یک لحظه قبل از تماس تیم حریف اجرا شود. در غیر این صورت، خود از زمین خارج می‌شود.

خودآزمایی

- ۱- پاها در حالت تعادل چگونه قرار می‌گیرند؟ حالت پاها را نشان دهید.
- ۲- دست‌ها در هنگام تعادل به چه شکل قرار می‌گیرند؟ حالت دست‌ها را نشان دهید.
- ۳- کاربرد مهارت تعادل را بیان کنید.
- ۴- اصول مهم در اجرای تعادل را توضیح دهید و آن‌ها را اجرا کنید.
- ۵- یک تمرین تعادلی ترسیم کنید.

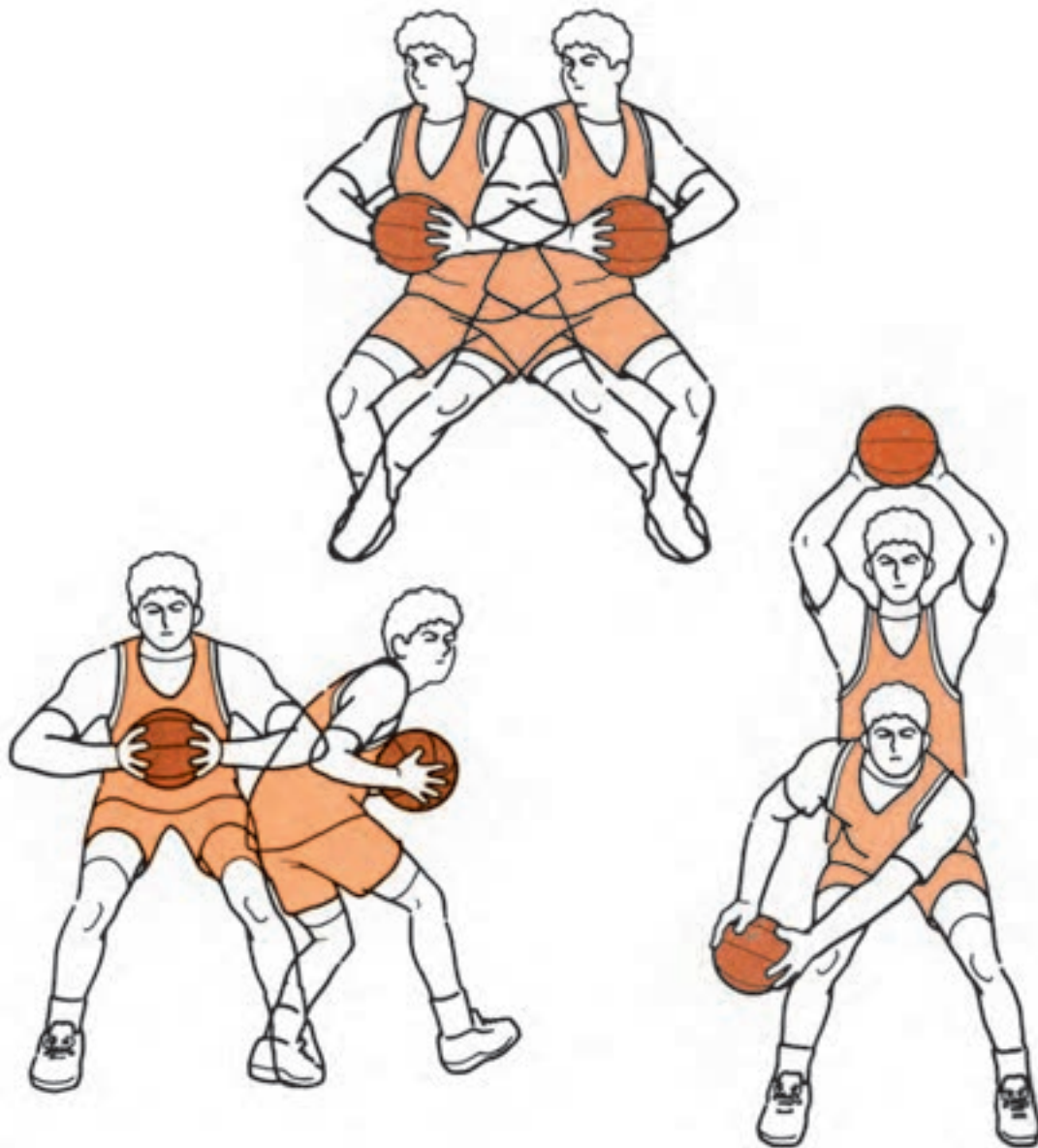
توصیه‌های مقرراتی

* هنگام حرکت در زمین، پریدن، فرود آمدن و ... تعادل خود را به خوبی حفظ کنید تا:
«مرتکب خطای شخصی نشوید».

کار با توپ^۱

مهارت «کار با توپ»، به شیوه‌ی گرفتن توپ در تمام تکنیک‌های بسکتبال گفته می‌شود. هدف اصلی تمرینات آن آشنایی کامل فرد با وزن، قطر و اندازه‌های توپ است. یک مهاجم خوب باید در حین اجرای حرکات اساسی، مانند شوت،

پاس، دریبل، چرخش، تغییر مسیر و ریباند، قادر به حفظ و کنترل کامل توپ باشد. این امر ممکن نخواهد بود مگر با کسب مهارت در «کار با توپ» (شکل ۵-۲).



شکل ۵-۲- مهارت «کار با توپ» در حالات مختلف

❖ کاربرد مهارت: تمام حرکات با توپ در بسکتبال، نیاز به مهارت کار با توپ دارد.

❖ شرح مهارت: برای دستیابی به این مهارت، رعایت نکات زیر ضروری است:

۱- دو قطر توپ را با انگشتان گسترده طوری بگیرد که امتداد دو انگشت شست با هم زاویه‌ای حدود 90° ایجاد کنند و تمام دست به جز گودی کف آن، با توپ در تماس باشد. انگشتان رو به جلو هستند.

۲- آرنج‌ها خمیده و راحت در نزدیکی بدن قرار دارند.
۳- توپ، در اکثر حالات در ناحیه‌ی سینه و شکم حفظ و با حرکت قوی میچ و انگشتان کنترل می‌شود.

❖ نکات کلیدی در هنگام اجرای مهارت کار با توپ

۱- هنگام مالکیت توپ، کاملاً به حفظ اصول مهارت

تعادل توجه شود.

۲- آرنج‌ها نباید به بدن بچسبند، زیرا دسترسی مدافعان را به توپ آسان‌تر می‌کند.

۳- در هنگام مالکیت توپ، توجه به دو عامل دقت (برای ازدست ندادن مالکیت توپ) و سرعت (برای انتقال به موقع و سریع وضعیت توپ از یک مهارت به مهارت دیگر) ضروری است.
❖ اشتباهاتی که در مهارت کار با توپ رایج است:

۱- انقباض بیش از حد انگشتان در گرفتن توپ

۲- چسبیدن آرنج‌ها به بدن

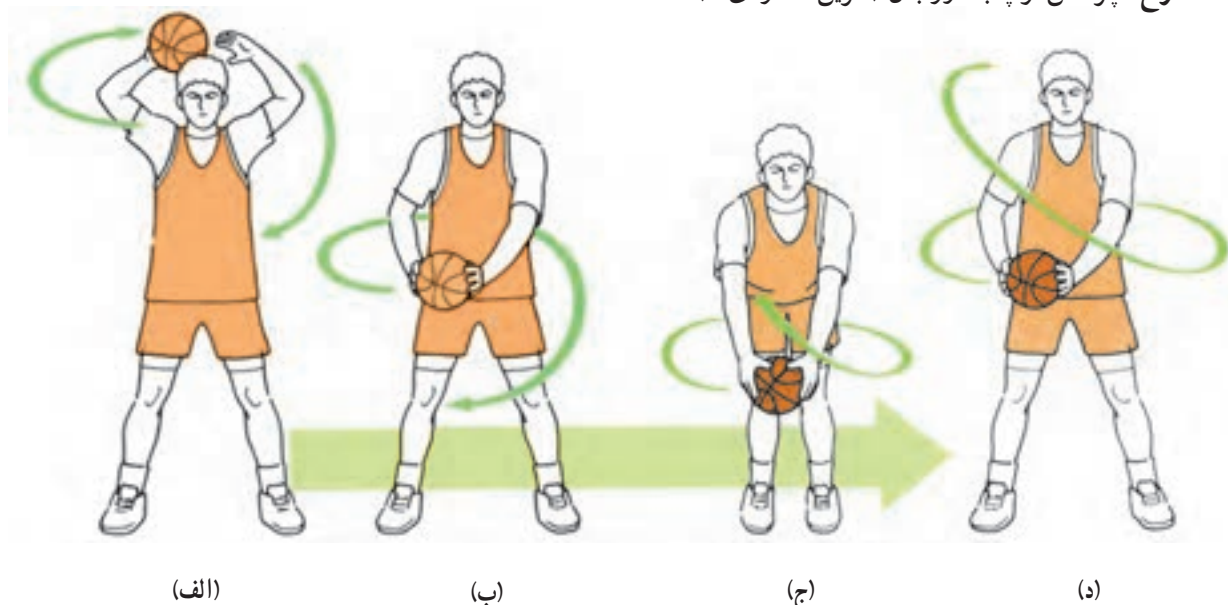
۳- استفاده از انگشتان در گرفتن توپ به جای استفاده از تمام دست (به جز گودی کف دست)

۴- رعایت نکردن اصل ضروری تعادل، خم کردن زانوها، در هنگام مالکیت توپ.



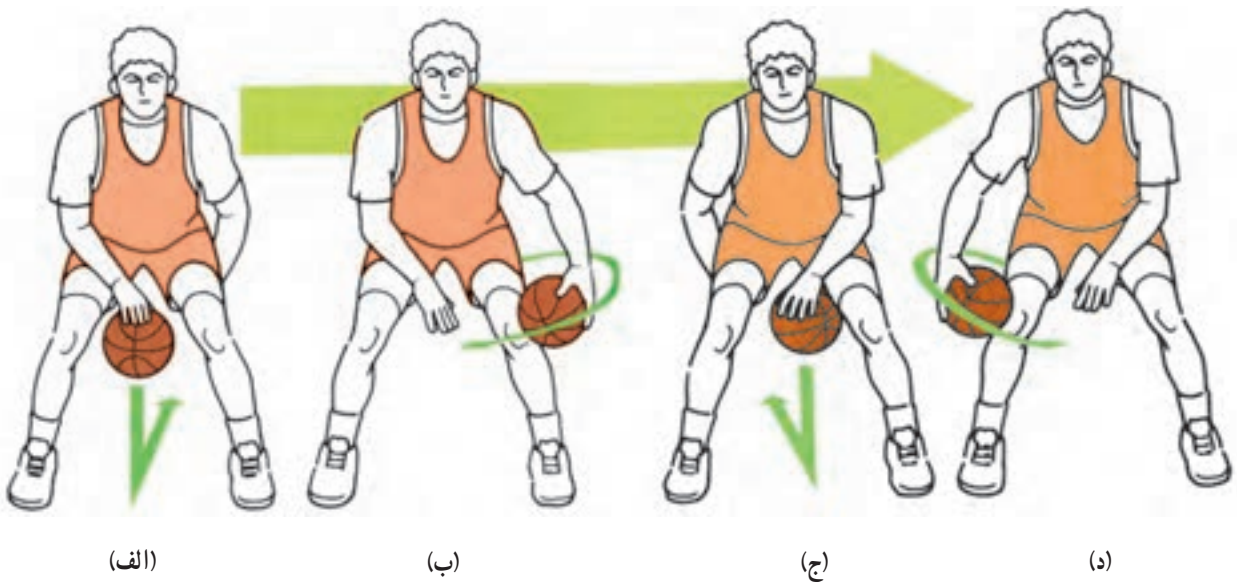
— تمرین فردی مهارت کار با توپ

شرح: چرخش توپ به دور بدن (تمرین شماره ۱)



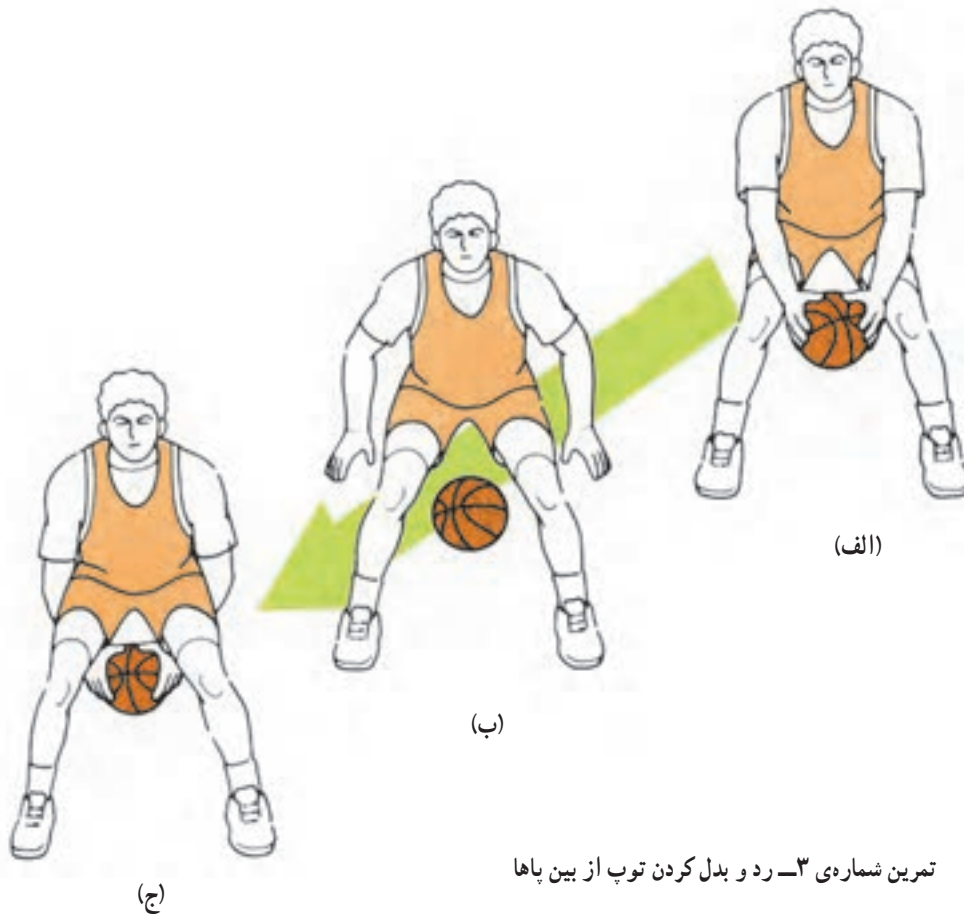
تمرین شماره ۱- چرخش توپ به دور بدن

شرح: عبور توپ از بین پاها (تمرین شماره ۲).



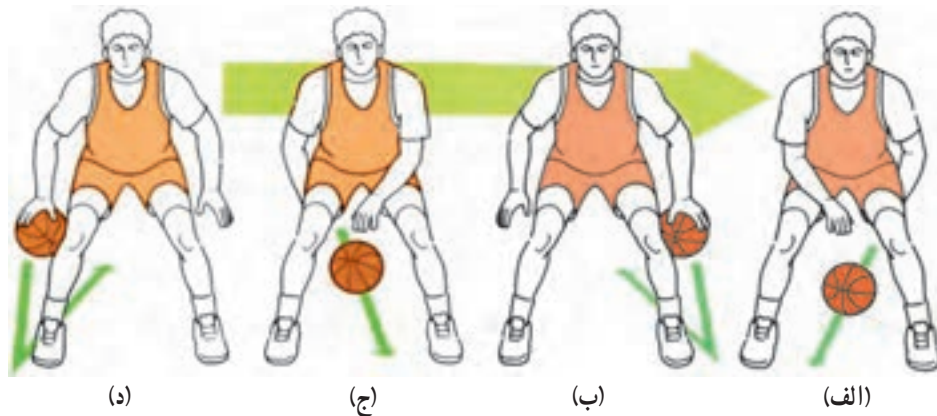
تمرین شماره ۲- عبور توپ از بین پاها

شرح: رد و بدل کردن توپ از بین پاها (تمرین شماره ۳)



تمرین شماره ۳- رد و بدل کردن توپ از بین پاها

شرح: عبور توپ با دربیل از بین پاها (تمرین شماره ۴).



تمرین شماره ۴ - عبور توپ با دربیل از بین پاها

شرح: حرکت با دربیل، توقف جفت پا و دریافت سریع با آرنج‌های باز، تبدیل حالت دریافت توپ به حالت شوت.

شرح: حرکت با دربیل، توقف جفت پا و دریافت سریع با آرنج‌های باز، چرخش بر روی سینه‌ی یک پا برای تقویت چرخش با توپ.

— تمرین ترکیبی (تعادل — کار با توپ): در این تمرین، دانش‌آموزان حرکات زیر را در طول زمین اجرا می‌کنند (تمرین شماره ۵).

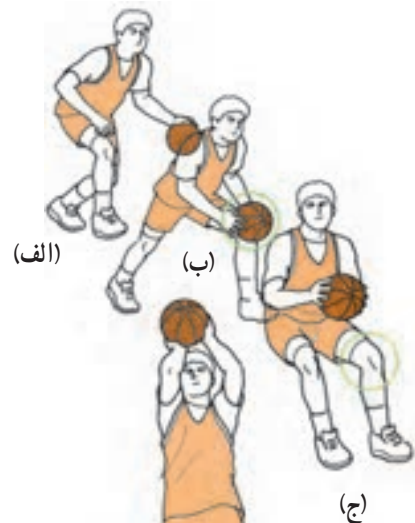
شرح: پرتاب توپ به بالا، پرش و دریافت با دو دست، فرود در حالت تعادلی با آرنج‌های باز برای تقویت ریپاند.



تمرین (۱)



(ج)



(ج)



(ج)

(ب)

(الف)

تمرین (۳)

(د)

تمرین (۲)

تمرین شماره ۵ — تمرین ترکیبی تعادل — مهارت کار با توپ