



# آموزش بسکتبال

واحد آموزش مدیریت تربیت بدنی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مدیریت تربیت بدنی - واحد آموزش

بهار ۱۴۰۵



مدیریت تربیت بدنی - واحد آموزش

**BASKETBALL**

بسکتبال در اوایل پاییز سال ۱۸۹۱ میلادی توسط جیمز نای اسمیت 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.

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. در ابتدا این ورزش به این صورت بود که دو سبد مخصوص حمل میوه در دیوار دو طرف سالن، در ارتفاعی بلندتر از قد یک انسان بلند قد نصب می‌شد و ورزشکاران به دو گروه ۹ نفره تقسیم می‌شدند و می‌بایست دست به دست توپ را به طرف سبد می‌بردند و توپ را داخل آن می‌انداختند. اولین گل تاریخ این ورزش توسط ویلیام چلیس زده شد و کلمه بسکتبال را آقای فرانک ماهان روی این ورزش گذاشت. اولین مسابقه رسمی بسکتبال در سال ۱۸۹۶ صورت گرفت. که در آن دیدار دانشگاه شیکاگو ۱۵ بر ۱۲ تیم دانشگاه آیوا را مغلوب کرد. اولین کشوری که بسکتبال در آن نفوذ کرد کانادا بود و بعد از آن کم کم در بین کشورهای دیگر از جمله فرانسه در سال ۱۸۹۳، چین و انگلستان و هندوستان در سال ۱۸۹۴ و ژاپن در سال ۱۹۰۰ وارد شد.

در دایره المعارف بریتانیا آمده است که این ورزش در سال ۱۹۰۱ میلادی برابر با ۱۲۸۹ شمسی وارد ایران شده است. اما اولین نشانه‌های این ورزش در ایران در سال ۱۳۱۰ و ۱۳۱۱ توسط کارکنان سفارت‌خانه‌های خارجی در ایران دیده شده است. بسکتبال در ایران در سال‌های ۱۳۱۰ به بعد بطور غیر رسمی فعالیتش در بعضی از مدارس دنبال شد تا اینکه در سال ۱۳۱۴ این ورزش بطور رسمی بوسیله آقای فریدون شریف‌زاده معرفی شد و به طور سریع در کلیه استان‌های کشور از طریق مدارس اشاعه پیدا کرد. در سال ۱۳۲۴ فدراسیون بسکتبال ایران تأسیس شد و نخستین حضور بسکتبال ایران در میدان‌های بین المللی در بازی‌های المپیک ۱۹۴۸ لندن می‌باشد.

مدیریت تربیت بدنی - واحد آموزش

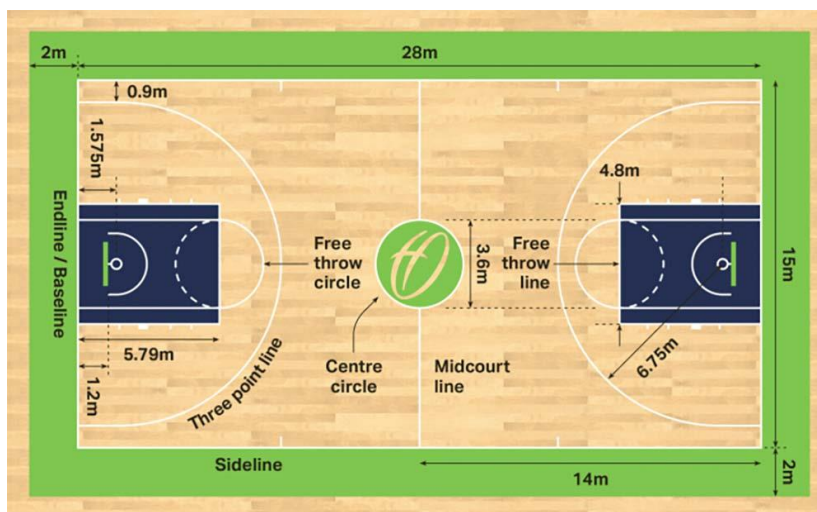
## قوانین بازی در بسکتبال

### تعریف بازی

هر تیم از ۱۲ بازیکن تشکیل می‌شود که ۵ نفر بازیکن اصلی و ۷ نفر ذخیره هستند. تعداد همراهان نیز ۷ نفر است که شامل: سرپرست، مربی، کمک مربی، پزشک، ماساژور، مترجم و آمارگیر است. هدف هر دو تیم گذراندن توپ از حلقه حریف و نیز ممانعت از گل زدن تیم مقابل است. در بازی بسکتبال از توپ برای پاس دادن، پرتاب، شوت و دریبل استفاده می‌شود که هر یک قوانین ویژه‌ای دارند.

### ابعاد زمین

برای تورنمنت‌های المپیک و قهرمانی جهان، زمین بسکتبال باید ۲۸ متر طول و ۱۵ متر عرض داشته باشد. سالن قانونی حداقل دارای ۷ متر ارتفاع و نور کافی و مناسب برای انجام مسابقات است. خط کشی زمین باید با محل استقرار تماشاچیان و تابلوهای تبلیغاتی حداقل ۲ متر فاصله داشته باشد. عرض خطوط زمین ۵ سانتیمتر است و بگونه‌ای رسم می‌شود که کاملاً قابل رویت باشد. دقیقاً در مرکز زمین دایره‌ای به شعاع ۱/۸۰ متر رسم شده است. همچنین خطی موازی خطوط انتهایی زمین را از وسط به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کند.



### منطقه نیمکت ها

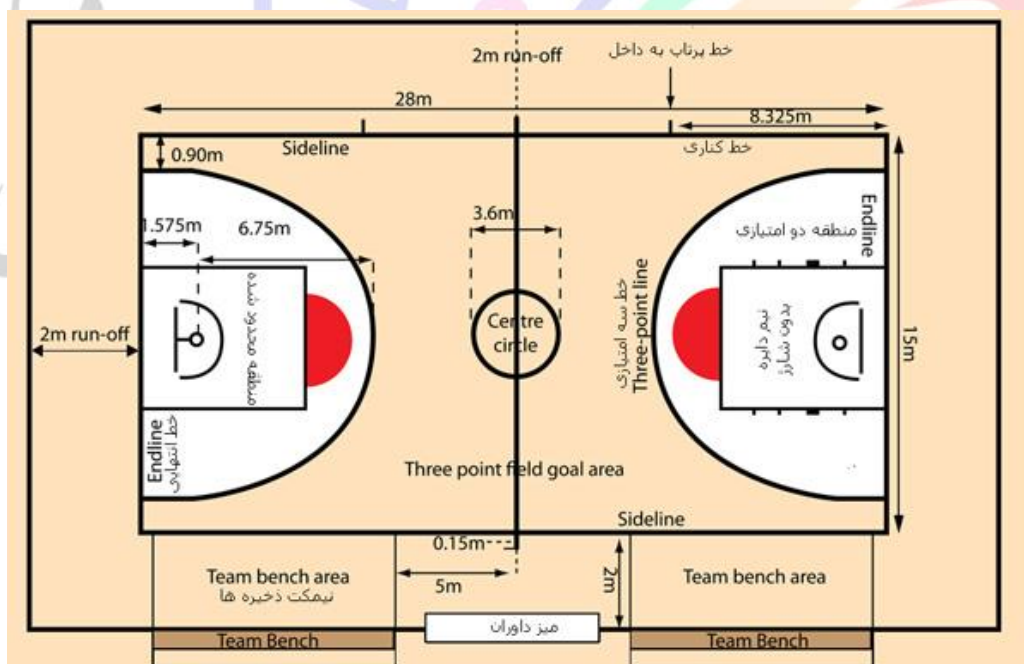
بیرون زمین بازی در سمت میز منشی، منطقه نیمکت تیم‌ها است. هر منطقه توسط خطی به طول دو متر در امتداد خط انتهایی و خطی دیگر به طول ۲ متر محدود می‌شود که با فاصله ۵ متر از وسط زمین بصورت عمودی



روی خط کناری سمت میز منشی کشیده می‌شود. در زمان انجام بازی، اشخاصی که مجازند در این منطقه (نیمکت تیم) قرار بگیرند عبارتند از مربی، کمک مربی، بازیکنان ذخیره و حداکثر ۵ نفر همراه تیم که مدیر، دکتر، فیزیوتراپیست، آمارگیر و مترجم خواهند بود. همراهان تیم یک امتیاز مثبت برای تیم هستند، ولی رفتار و حرکات آنان زیر نظر داوران خواهد بود و در صورت وجود آمدن شرایط خاص، داور می‌تواند تعداد همراهان را کاهش دهد.

### منطقه ۳ امتیازی

منطقه سه امتیازی محوطه بیرونی نیم دایره‌ای به شعاع ۶/۲۵ متر است که مرکز آن زیر مرکز حلقه بسکتبال است و از خط عرضی ۱/۵۷۵ متر فاصله دارد.



### مناطق محدود شده و خطوط دالان پرتاب آزاد

”منطقه محدود شده“ یا ”منطقه سه ثانیه“ محوطه‌ای است به شکل دوزنقه که قاعده کوچک آن ”خط پرتاب آزاد“ می‌باشد و قاعده بزرگ آن روی خط انتها قرار گرفته است و دو ساق دوزنقه از خطوط دالان تشکیل شده است. فاصله خط پرتاب آزاد تا خط انتها ۵/۸۰ متر است. خطوط دالان به دو انتهای نیم دایره‌ای به شعاع ۱/۸۰ متر می‌پیوندند که مرکز این نیم دایره نقطه وسط خط پرتاب آزاد می‌باشد. نیمه مکمل این نیم دایره باید در داخل

منطقه محدود شده، با خطوط منقطع رسم شود. در طول خطوط دالان پرتاب آزاد فواصلی معین با خطوط کوچک مشخص می شود که در هنگام پرتاب آزاد، بازیکنان در آن نقاط جاگیری می کنند.

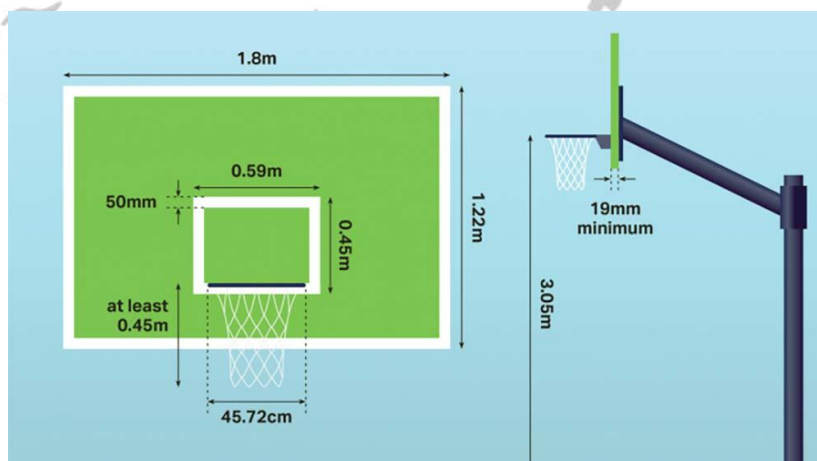
فاصله اولین خط تا خط انتها،  $1/75$  متر تعیین شده است که این اندازه از لبه داخلی خط انتها محاسبه می شود. دومین خط به فاصله  $85$  سانتیمتر بعد از خط اول مشخص شده است. بعد از این دو قطعه، محوطه ای به نام منطقه آزاد یا خنثی به طول  $30$  سانتیمتر وجود دارد. سپس سومین محل، همجوار با منطقه آزاد بطور  $85$  سانتیمتر در نظر گرفته شده است. خطوطی که برای نشان دادن این مکان ها رسم می شوند، باید  $10$  سانتیمتر طول و  $5$  سانتیمتر عرض داشته باشند و در خارج از مکان های محدود شده رسم شوند.

### تخته و پایه بسکتبال

تخته های بسکتبال از جنس چوب و به ضخامت  $3$  سانتیمتر هستند. البته استفاده از شیشه طلقی به همان ضخامت نیز ممکن است. ابعاد تخته باید  $1/80$  متر افقی و  $1/05$  متر عمودی و فاصله لبه پایین تخته از زمین  $2/90$  متر باشد. این ابعاد مخصوص تورنمنت های المپیک و جهانی است.

برای سایر بازی ها اعم از منطقه ای یا ملی می توان از ابعاد قدیمی ( $1/80$  افقی و  $1/20$  عمودی) استفاده نمود. پس در این صورت فاصله لبه پایین تخته از زمین  $2/75$  متر می باشد. البته همه تخته هایی که جدیداً ساخته می شوند باید همان ابعاد مسابقات المپیک و جهانی را داشته باشند. ( $1/80$  متر افقی و  $1/05$  متر عمودی)

یک مستطیل با ابعاد خارجی  $59 \times 45$  سانتیمتر، در پشت حلقه بوسیله یک خط به عرض  $5$  سانتیمتر مشخص شده است که ضلع پایینی آن کاملاً هم سطح با حلقه است. تمامی خطوط، اگر تخته از جنس طلق باشد باید به رنگ سفید و اگر تخته جنس دیگری داشته باشد باید به رنگ سیاه باشد.



تخته‌ها طوری نصب می‌شوند که عمود بر زمین و موازی با خطوط انتهایی باشند. تخته‌ها داخل زمین و به فاصله ۱/۲۰ متر جلوتر از خطوط انتهایی واقع می‌شوند. قسمت جلو پایه‌های تخته حداقل دو متر از لبه خارجی خط انتهایی فاصله دارد و رنگ آن با توجه به رنگ زمین باید کاملاً قابل رویت باشد و طوری به زمین متصل گردد که هنگام برخورد افراد با آن حرکت نکند.

اگر تخته به پهلوی حرکت کند، باید در عرض ۴ ثانیه به حالت ثابت و اصلی خود برگردد. تمامی سطح پایین تخته و ارتفاع ۳۵ سانتیمتر از دو طرف تخته باید پوشش داشته باشد. ضخامت این پوشش در سطح پایینی باید ۵ سانتیمتر باشد. ارتفاع این پوشش در سطح جلو و عقب تخته نباید بیش از ۲ سانتیمتر باشد.

آن قسمت از پایه تخته که بصورت موازی با زمین و در پشت تخته قرار دارد باید با موادی ضربه گیر تا طول ۱/۲۰ متر کاملاً پوشش داده شود. ضخامت پوشش حداقل ۵ سانتیمتر است. تمامی پایه‌های تخته در قسمت جلو و کنار آن باید با مواد ضربه گیر تا ارتفاع ۲/۱۵ متر از زمین پوشانده شود.

حداقل ضخامت پوشش ۱۰ سانتیمتر می‌باشد. پوشش‌ها باید طوری تهیه شوند که وقتی فشاری بر آنها وارد می‌گردد، بیش از ۵۰٪ ضخامت به داخل نروند و لبه‌های تیزی نداشته باشد.

#### سبدها

سبد بسکتبال از دو قسمت حلقه و تور تشکیل می‌شود. جنس حلقه از فولاد می‌باشد و حداقل ۱/۶ سانتیمتر و حداکثر ۲ سانتیمتر ضخامت دارد. قطر داخلی حداقل ۴۵ سانتیمتر و حداکثر ۴۵/۷ سانتیمتر است و به رنگ نارنجی رنگ آمیزی می‌گردد.

در قسمت تحتانی حلقه گیره‌هایی برای نصب تور وجود دارد، بطوریکه انگشت داخل آنها نرود. حلقه باید محکم به تخته وصل شود تا هنگام اعمال فشار بر حلقه، فشار به روی تخته منتقل نگردد. ارتفاع حلقه از سطح زمین باید ۳/۵۰ متر و فاصله حلقه تا تخته ۱۵ سانتیمتر باشد.

تورها از نخ سفید رنگ بافته می‌شوند و حداقل ۴۰ سانتیمتر و حداکثر ۴۵ سانتیمتر بلندی دارند و از زیر حلقه آویزان می‌گردند. تور باید دارای ۱۲ حلقه برای اتصال به سبد باشد و لبه‌های تیز نداشته باشد و انگشت به داخل آن فرو نرود.

بافت تور به گونه‌ای است که توپ هنگام عبور از آن، مکث کوتاهی می‌کند. به این ترتیب، عبور توپ بیشتر قابل تشخیص می‌باشد که گیر کردن توپ با پیچیدگی احتمالی و نیز خارج شدن توپ از پشت آن جلوگیری کند.



### حلقه های هیدرولیکی

مزایای این حلقه‌ها بشرح زیر است:

- ۱- یکی از محاسن حلقه‌های هیدرولیکی، ایمنی بازیکنان و محافظت تخته در مقابل ضربه است.
- ۲- حلقه‌های هیدرولیکی قادر به تحمل ۱۰۵ کیلوگرم نیرو به سمت بالا هستند.
- ۳- وقتی حلقه هیدرولیکی رها می‌شود، بیش از ۳۰ درجه از حالت افقی منحرف نمی‌گردد.
- ۴- پس از رها شدن، حلقه بلافاصله به حالت اولیه بر می‌گردد.

### توپ

توپ بسکتبال، کروی شکل و سنگین است که به طور کلاسیک به رنگ نارنجی با خطوط مشکی در اندازه‌های مختلف تولید می‌شود. جنس آن از چرم، لاستیک و یا مواد مصنوعی است. توپ مردان باید سایز ۷ باشد و نام تولید کننده رویش حک شده باشد. وزن توپ ۶۲۴ گرم و محیط توپ ۷۴/۹۳ سانتی‌متر است. توپ قابل استفاده برای زنان سایز ۶ با محیط ۷۲/۳۹-۷۳/۶۶ سانتی‌متر و وزن ۵۶۷-۲۲۷ گرم است.

اگر توپ به میزان مناسب باد شده باشد، وقتی آن را از ارتفاع ۱/۸۰ متر رها کنیم، پس از برخورد با زمین بازی تا ارتفاع ۱/۲۰ (حداقل) یا ۱/۴۰ (حداکثر) بالا می‌آید. توجه داشته باشید که ارتفاع ۱/۸۰ متر از پایین توپ و ارتفاع



۱/۲۰ و ۱/۴۰ از بالای توپ محاسبه می‌شود. ضمناً عرض باندهای مشکی روی توپ نباید از ۰/۶۳۵ سانتیمتر تجاوز کند.

تیم میزبان باید دو توپ استفاده شده در اختیار قرار دهد که داوران قانونی بودن توپ را اعلام می‌کنند و هر دو یا یکی از آنها برای مسابقه استفاده می‌شود یا با نظر داوران هر کدام در اختیار یک تیم جهت گرم کردن قرار می‌گیرد.



## زمان بازی

زمان بازی از چهار دوره (پریود) ده دقیقه‌ای تشکیل می‌شود. زمان استراحت بین دوره اول و دوم ۲ دقیقه است و زمان استراحت بین دوره سوم و چهارم ۱۵ دقیقه است (نیمه بازی). زمان استراحت بین دوره سوم و چهارم ۲ دقیقه است.

## زمان استراحت (تایم اوت)

زمان استراحت، یک دقیقه است که در صورت درخواست به تیم واگذار می‌شود. زمان استراحت مطابق مقررات زیر به تیم‌ها داده می‌شود:

برای بازی‌هایی که در چهار دوره ۱۰ دقیقه‌ای برگزار می‌شود، برای نیمه اول دو زمان استراحت به هر تیم داده می‌شود و در نیمه دوم، سه زمان استراحت برای هر یک از تیم‌ها منظور می‌شود. برای هر وقت اضافی نیز یک زمان استراحت برای هر تیم مجاز است.

## قانون ۲۴ ثانیه

زمانی که بازیکنی از یک تیم، کنترل توپ زنده را در داخل زمین در اختیار می‌گیرد، آن تیم باید طی ۲۴ ثانیه توپ را به طرف حلقه شوت کند. به طوری که قبل از زمان ۲۴ ثانیه توپ به سبد برخورد کند. در غیر این صورت

بعد از ۲۴ ثانیه بوق دستگاه ۲۴ ثانیه به صدا درخواهد آمد و توپ در اختیار تیم مقابل قرار می‌گیرد. اگر توپ برای شوت در هوا باشد و بوق ۲۴ ثانیه به صدا درآید:

- الف) اگر توپ وارد سبد شود، گل قبول خواهد بود و بازی از زیر حلقه تیم مدافع پیگیری خواهد شد.
- ب) اگر توپ به حلقه برخورد نماید و وارد سبد نشود، در این صورت هرکدام از تیم‌ها می‌توانند کنترل توپ را در اختیار بگیرند و بازی ادامه خواهد یافت.
- ج) اگر توپ به حلقه برخورد نماید، تخلف صورت گرفته است. ولی اگر تیم مدافع بلافاصله و به طور واضح کنترل توپ را در اختیار بگیرد بازی ادامه خواهد یافت.

### امتیاز مساوی و وقت اضافی

در صورت مساوی بودن امتیاز در پایان نیمه دوم، بازی با وقت اضافی ۵ دقیقه‌ای ادامه می‌یابد. در صورت تساوی مجدد، ۵ دقیقه‌های اضافی به همین ترتیب تکرار می‌شود. قبل از شروع هر ۵ دقیقه وقت اضافی، دو دقیقه برای استراحت منظور می‌شود. هر ۵ دقیقه مثل شروع دو نیمه، با مالکیت تناوبی آغاز می‌گردد. در وقت اضافی، تیم‌ها با همان حلقه نیمه دوم یا پریود چهارم، بازی را دنبال خواهند کرد.

### تعویض بازیکنان

تعداد تعویض‌ها در بسکتبال محدودیت ندارد، ولی انجام تعویض در شرایط زیر مجاز نیست:

۱- بعد از گل شدن توپ (مگر اینکه تیمی که گل خورده است درخواست تایم استراحت کند و یا اینکه خطایی اعلام شود).

۲- زمانی که توپ در بازی به جریان بیفتد. همچنین در مرحله پرتاب پنالتی.

۳- در بین پرتاب‌های پنالتی، مگر اینکه بین پرتاب‌ها خطا انجام شود.

### قانون دبل (Double)

دریبل کردن از زمانی شروع می‌شود که بازیکن کنترل توپ را در اختیار گرفته و با انداختن و زدن آن در تماس با زمین دوباره آن را قبل از اینکه به بازیکن دیگری برخورد کند لمس نماید.

زمانی دریل خاتمه می‌پذیرد که با دست آن را گرفته و یا اجازه دهد توپ در دست یا دست‌ها استراحت نماید. زمانی که توپ با دست دریل کننده در تماس نیست، تعداد گام‌های برداشته محدود نخواهد بود.

بازیکن مجاز نیست پس از خاتمه دریل، برای بار دوم اقدام به دریل نماید. در صورتی که این عمل را انجام دهد مرتکب تخلف “دبل” شده است.

### قانون رانینگ (تراولینگ)

بازیکنی که توپ را در اختیار دارد می‌تواند یک پای خود را به هر سمتی که می‌خواهد، یک یا چند مرتبه حرکت دهد، در صورتی که پای دیگرش که آن را پای “پیوت” می‌نامند، ثابت باشد.

رانینگ حرکتی است که بازیکن صاحب توپ در داخل زمین یک یا دو پای خود را بدون توجه به محدودیت فوق حرکت دهد یا گام‌های او با دریل‌های بازیکن تناسب نداشته باشد.

### قانون سه ثانیه

زمانی که تیم کنترل توپ را در زمین حمله، موقعی که ساعت در جریان باشد، در اختیار دارد، هیچ یک از نفرات آن تیم نمی‌تواند مدت سه ثانیه در منطقه دوزنقه حریف و یا روی خطوط دوزنقه باقی بماند.

### قانون هشت ثانیه

زمانی که یک تیم توپ را در زمین خودی تحت کنترل می‌گیرد، باید در عرض ۸ ثانیه توپ را به زمین حمله بفرستد. تخطی از این قانون، تخلف “هشت ثانیه” نامیده می‌شود و داور توپ را در اختیار تیم مقابل قرار خواهد داد.

### قانون نیمه (برگشت توپ به زمین دفاعی)

زمانی که یک بازیکن در زمین حریف (زمین حمله) مالکیت توپ را در اختیار می‌گیرد، نباید توپ را به زمین دفاعی (زمین خودی) برگرداند. این امر یک تخلف است و توپ در اختیار تیم مقابل قرار خواهد گرفت.

## خطای تماس با توپ بالای سطح حلقه

بازیکن مدافع و مهاجم، توپی را که برای شوت رها شده و در حال پیمودن قوس نزولی است و کاملاً بالای استوانه حلقه قرار دارد نباید لمس کنند یا بزنند، همچنین زمانی که توپ به تخته برخورد می‌کند و در بالای سطح حلقه است، مجاز به لمس توپ نیستند. در غیر این صورت، مرتکب تخلف شده‌اند که سخت‌ترین جریمه آن پذیرش گل است.

## خطای شخصی

خطایی را که بازیکنی بر روی بازیکن حریف، چه با توپ و چه بدون توپ انجام می‌دهد، خطای شخصی گویند. بازیکن مجاز نیست که بازیکن حریف را در موقع پیشروی، توسط دست، پا، آرنج، شانه، باسن، زانو یا پاهایش با استفاده از اعمال گرفتن، سد کردن، هل دادن یا شارژ کردن متوقف کند یا مانع او شود و یا با خم کردن بدن خود در حالت خارج از تعادل، اعمال خشونت کند یا تخلف نماید.

## خطای طرفین

خطای طرفین حالتی است که همزمان دو بازیکن روی یکدیگر خطا انجام دهند.

## خطای غیرورزشی

خطایی را که با توجه به روح و اجرای قانون، مستقیماً برای تلاش در بازی با توپ انجام نشود، خطای غیرورزشی گویند. برخورد شدید با بازیکن، نگه داشتن، زدن و هل دادن معمولاً خطای غیرورزشی است و جریمه آن دو پرتاب آزاد همراه با مالکیت توپ می‌باشد.

## خطای دیسکالیفه (اخراج)

هرگونه تکرار خطای غیرورزشی، خطای فنی توسط بازیکن، خطای فنی مربی یا ذخیره یا همراهان تیم، خطای دیسکالیفه می‌باشد. بازیکن، مربی، ذخیره یا همراه تیم پس از دیسکالیفه باید به رختکن برود و در صورت عدم تمایل سالن بازی را ترک کند. جریمه دیسکالیفه علاوه بر اخراج، دو پرتاب آزاد همراه با مالکیت توپ می‌باشد.



## خطای فنی

خطای فنی، هنگامی تحقق می‌یابد که بازیکن بدون توجه به داور، اعمالی از قبیل موارد زیر را انجام بدهد:

بی‌احترامی یا برخورد با داوران زمین یا داوران نشسته، استفاده از الفاظ یا حرکات ناصحیح برای حریف یا تحریک تماشاچیان، با حرکات دست در جلو چشم بازیکن ایجاد اختلال کردن، تأخیر در بازی در زمانی که باید بازی از بیرون به جریان بیافتد، بالا نبردن دست هنگام خطا در صورت تقاضای داور، تعویض شماره پیراهن بدون اطلاع، آویزان شدن از حلقه موقع دانکینگ (زدن آبشار بطرف سبد)، حرکت دادن تخته و حلقه بطوری که مانع گل زدن حریف شود. جریمه خطای فنی، دو پرتاب آزاد همراه با مالکیت توپ است.

خطای فنی برای مربیان، ذخیره‌ها و همراهان نیز وجود دارد که جریمه آن مشابه بازیکنان است. در هر دو صورت کاپیتان تیم، فرد پرتاب کننده پنالتی را مشخص می‌نماید. خطای فنی، وقت استراحت بین دو نیمه و وقت‌های اضافی را نیز دربر می‌گیرد.

## قانون پنج خطا

در بازی‌هایی که در چهار وقت ده دقیقه‌ای برگزار می‌گردد، بازیکن پس از انجام ۵ خطا باید زمین را ترک کند و تا ۳۰ ثانیه بعد، یک بازیکن دیگر جایگزین وی گردد. این قانون را قانون پنج خطا می‌گویند.

## قانون چهار خطا

در بازی‌های شامل چهار وقت ده دقیقه‌ای، هرگاه یک تیم چهار خطای شخصی (در مجموع) در یک دوره (پریود) انجام دهد، تمامی خطاهای شخصی انجام شده بعد از چهارمین خطا، در هر دوره با دو پرتاب آزاد جریمه خواهد شد و پرتاب‌ها را بازیکنی که روی او خطا اتفاق افتاده انجام خواهد داد. این قانون را قانون چهار خطا می‌گویند. تمامی خطاهای انجام شده در وقت اضافی جزو خطاهای نیمه دوم محسوب خواهد شد.

## تجهیزات فنی

الف) وقت نگهدار باید یک ساعت برای محاسبه زمان مسابقه و یک ساعت برای محاسبه زمان استراحت در اختیار داشته باشد. این ساعتها باید طوری روی میز منشی قرار گیرند که برای نویسنده قابل رویت باشد.

ب) یک دستگاه دیجیتال مناسب قابل رویت برای کلیه بازیکنان و تماشاچیان جهت نشان دادن وقت بیست و چهار ثانیه که باید توسط متصدی و مسئول بیست و چهار ثانیه کنترل شود.

دستگاه باید بالای هر دو حلقه به فاصله ۳۰ سانتیمتر در پشت حلقه و ۵۰ سانتیمتر در بالای حلقه و یا در روی زمین پشت خط انتهایی باشد و یا چهار دستگاه در چهار گوشه زمین باشد.

ج) ورقه امتیاز که باید مورد تأیید فدراسیون بین‌المللی بسکتبال باشد. قبل از شروع و در طول بازی مورد استفاده منشی قرار می‌گیرد.

د) سه نوع بوق با صداهای مختلف که برای اعلام زمان استراحت، تخلف ۲۴ ثانیه و پایان مسابقه بکار می‌رود. علاوه بر این، دستگاه اسکوربورد (تابلوی امتیازات) باید به گونه‌ای نصب شود که برای تماشاچیان، بازیکنان، مربیان و داوران میز قابل رویت باشد.

ه) برای اعلام خطاها، برگه‌هایی به ابعاد ۲۰×۱۰ سانتیمتر، بکار می‌رود که شماره‌گذاری شده‌اند. شماره‌ها برای مسابقاتی که در چهار وقت ده دقیقه‌ای انجام می‌شود از یک تا شش است. شماره‌های یک تا پنج سیاه رنگ و شماره شش قرمز است. در صورت خطا، این برگه‌ها به مربی تیم نشان داده می‌شود.

و) برای نشان دادن خطاهای تیمی، از علاماتی به رنگ قرمز و حداقل به عرض ۲۰ سانتیمتر، طول ۳۵ سانتیمتر و ارتفاع ۳۵ سانتیمتر استفاده می‌شود. این علامات برای بازی‌هایی که در چهار وقت ده دقیقه‌ای انجام می‌شود، از یک تا پنج شماره‌گذاری شده‌اند. از دستگاه‌های الکترونیکی نیز در صورتیکه استاندارد باشند، می‌توان استفاده کرد.

## لباس بازیکنان

بازیکنان هر تیم باید دارای پیراهن و شورت یک رنگ و یک شکل باشند. جلو و عقب پیراهن و شورت باید یک رنگ باشد. لباس‌ها از اعداد چهار تا پانزده شماره‌گذاری می‌شوند. شماره‌های جلوی پیراهن ده سانتیمتر و شماره‌های پشت پیراهن بیست سانتیمتر عرض دارند.

رنگ شماره باید از رنگ پیراهن متمایز باشد. پیراهن‌های یک تیم باید یک رنگ و ساده باشد. پیراهن‌های یک تیم باید یک رنگ و ساده باشند. پیراهن‌های یک تیم باید یک رنگ و ساده باشند. پوشیدن پیراهن آستین‌دار مجاز نیست. پوشیدن تی‌شرت در زیر پیراهن مجاز نیست، مگر اینکه با مجوز کتبی پزشک و همرنگ پیراهن باشد. پوشیدن زیرشورتی نیز در صورت همرنگ بودن با شورت بلامانع است.

شماره‌ها باید برای منشی و داوران، واضح و قابل رویت باشد. تبلیغات روی پیراهن موقعی مجاز است که مانع دیدن شماره بازیکن نشود. در هیچ شرایطی نباید شماره از اندازه‌های اعلام شده کوچکتر باشد.

تیم‌ها باید دو رنگ لباس (تیره و روشن) در اختیار داشته باشند. در هر مسابقه، تیم اول (میزبان) باید لباس روشن بپوشد و تیم دوم (میهمان) لباس تیره رنگ داشته باشد. پایین پیراهن باید در داخل شورت قرار گیرد. حداقل بیست دقیقه قبل از شروع مسابقه، مربی موظف است اسامی کلیه بازیکنان، کاپیتان، پنج نفر بازیکن شروع کننده، مربی و کمک مربی را به میز منشی ارائه نماید.

## داوران

مسابقه معمولاً با همکاری شش نفر داوری می‌شود. این افراد عبارتند از: سرداور و کمک داور که توسط داوران نشسته یعنی: منشی، کمک منشی، وقت نگهدار و مسئول بیست و چهار ثانیه همراهی می‌شوند. در بعضی موارد ممکن است ناظر فنی نیز وجود داشته باشد که بین منشی و وقت نگهدار قرار می‌گیرد و زمانیکه بازی متوقف باشد، می‌تواند سرداور و داور را کمک و راهنمایی کند. داوران باید لباس مخصوص داوری به تن داشته باشند که شامل پیراهن طوسی، شلوار بلند مشکی، کفش مشکی بسکتبال و جوراب مشکی است.

## وظایف سرداور

سرداور باید تمامی تجهیزاتی که مورد استفاده داوران قرار می‌گیرد، از جمله ساعت‌ها را بازرسی و تایید نماید. سرداور نباید اجازه دهد که بازیکنان وسایل خطرناک همراه داشته باشند (وسایلی مانند انگشتر، گردن بند، گیره سر، محافظ انگشت دست، مچ و بازو و ...).

سرداور در آغاز هر نیمه یا هر دوره بازی یا وقت‌های اضافی، توپ را در دایره وسط زمین بین دو بازیکن مخالف به هوا می‌اندازد (جامپ بال). داور می‌تواند در موقعیت‌های خاصی بازی را قطع نماید اما تصمیم‌گیری درباره ادامه یا توقف بازی از اختیارات سرداور است. البته در این موارد، سرداور مطابق مقررات عمل می‌نماید. سرداور هر وقت

لازم بداند، می‌تواند ورقه امتیاز را بررسی کند و بالاخره نظریات اعضای گروه دآوری، با تصویب او بعنوان نتیجه مسابقه اعلام می‌گردد.

سرداور موظف است در مواردی که در قانون پیش‌بینی نشده است، تصمیم لازم را اتخاذ نماید.

## وظایف داور

تشخیص و اعلام گل شدن توپ، برعهده داور است. داور می‌تواند در موقعیت‌های خاص، بازی را قطع کند. داوران، بازی را بر طبق قوانین مربوطه اداره خواهند کرد و این اداره نمودن شامل به بازی گذاشتن توپ، قطع کردن بازی و اعلام توپ مرده با به صدا درآوردن سوت در موقع لزوم است.

از جمله وظایف داوران، موارد زیر قابل ذکر است: به صدا درآوردن سوت برای متوقف ساختن هر نوع عمل بعد از اعلام توپ مرده، تعیین جرایم خطاها، اعلام تایم اوت برای استراحت، اشاره کردن با سر برای داخل شدن بازیکن ذخیره به زمین بازی، دادن توپ (نه پرتاب کردن) به بازیکن که آن را از خارج زمین به همان ترتیبی که در این مقررات پیش‌بینی شده، به داخل پرتاب کند، شمردن آهسته ثانیه‌ها برای اجرای مقررات مربوط به پرتاب آزاد و به جریان انداختن توپ از بیرون بعد از خطای ده ثانیه.

مسئولیت اداره مسابقه از بیست دقیقه قبل از شروع تا خاتمه آن بعهده داوران است.

## وظایف منشی و کمک منشی

منشی باید اسامی و شماره کلیه بازیکنان، افرادی که بازی را شروع می‌کنند و ذخیره‌هایی که بعداً وارد زمین خواهند شد، در جدول ثبت کرده باشد. او باید همواره مجموع امتیازات را داشته باشد. گل‌های ۲ یا ۳ امتیازی و پرتاب‌های آزاد به ثمر رسیده را ثبت نماید و همچنین خطاهای شخصی یا فنی بازیکنان را پس از اعلام ثبت کند، پنجمین خطای بازیکن (در بازی‌های شامل چهار دوره ده دقیقه‌ای) را سریعاً اعلام نماید. منشی باید زمان‌های استراحت و محدودیت آن را اطلاع دهد. در ضمن باید جمع خطاهای هر بازیکن و تیم را همواره حاضر داشته باشد تا در موقع لزوم آن را اعلام نماید. همچنین منشی، مسئول اعلام محدودیت خطای تیمی نیز هست. در ضمن مسئولیت تعویض جهت مالکیت تناوبی نیز بعهده منشی می‌باشد.



## وظایف وقت نگهدار

وقت نگهدار، مسئول نگهداری وقت بازی است. او باید سه دقیقه قبل از شروع نیمه، داوران را آگاه سازد. در هنگام زمان استراحت، وی مسئول راهاندازی ساعت است و باید ۵۰ ثانیه پس از شروع زمان استراحت، خاتمه آن را اعلام نماید. وقت نگهدار باید با صدای بوق خاتمه دوره، نیمه یا وقت اضافی را اعلام کند.

## وظایف مسئول بیست و چهار ثانیه

به محض دریافت توپ توسط بازیکن در زمین، دستگاه بیست و چهار ثانیه شروع بکار می‌کند. تا زمانی که تیم مقابل، کنترل را به دست گیرد، دستگاه متوقف می‌شود و هیچ ثانیه‌ای را نباید نشان دهد و مجدداً بکار بیافتد که این از جمله وظایف مسئول بیست و چهار ثانیه است.

## وظایف کاپیتان

در صورت لزوم، کاپیتان، نماینده تیم در زمین خواهد بود. او اطلاعات مورد نیاز را در اختیار داور قرار می‌دهد. کاپیتان با رفتار مودبانه و زمانی که وقت مرده باشد، از داور اطلاعات لازم را کسب می‌کند. در صورت عدم حضور مربی، کاپیتان بعنوان مربی می‌تواند انجام وظیفه نماید.

## وظایف مربیان

حداقل بیست دقیقه قبل از ساعت شروع بازی برابر برنامه هر مربی یا نماینده او باید فهرست کتبی اسامی و شماره بازیکنان خود را که باید بازی را انجام دهند و نام کاپیتان، مربی و کمک مربی را به منشی ارائه کند. حداقل ده دقیقه قبل از شروع بازی، هر دو مربی باید اسامی داده شده را تایید و پنج نفری که باید بازی را آغاز نمایند مشخص کنند. سپس جدول را امضاء نمایند. مربی تیم "الف" اولین مربی است که باید این کار را انجام دهد. فقط مربی یا کمک مربی می‌توانند درخواست زمان استراحت نمایند. در هنگام تعویض بازیکن نیز باید او را به حالت آماده به میز منشی معرفی نمایند. فقط مربی که نام او در جدول ثبت شده مجاز است در حالت ایستاده تیم را رهبری نماید و نفر جایگزین مربی نیز شامل همین قانون خواهد بود.

## آموزش بسکتبال

### پاس دادن

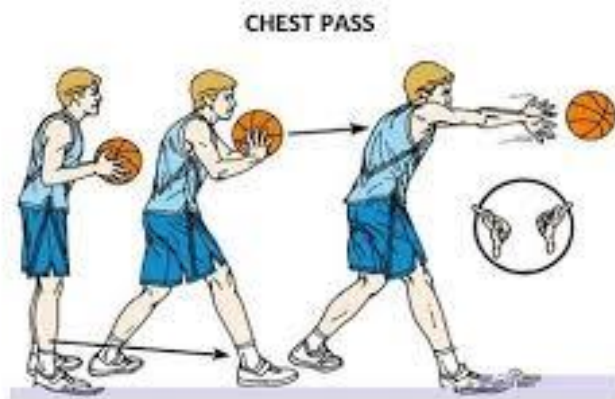
یکی از مهمترین انگیزه‌های بازیکنان جوان، هنگامی که به ورزش بسکتبال روی می‌آورند ضربه به توپ و یا دریبل با آن است. این موضوع نمی‌تواند به خودی خود بد باشد اما این کار ممکن است که از دادن پاس به هم تیمی‌هایی که در موقعیت خوبی نسبت به خود قرار دارند چشم‌پوشی کنند. یک نکته کلیدی در مورد پاس این است که پاس موفقیت‌آمیز به طور معمول سریعتر از دریبل زدن به هدف می‌رسد.

### اصول پاس دادن

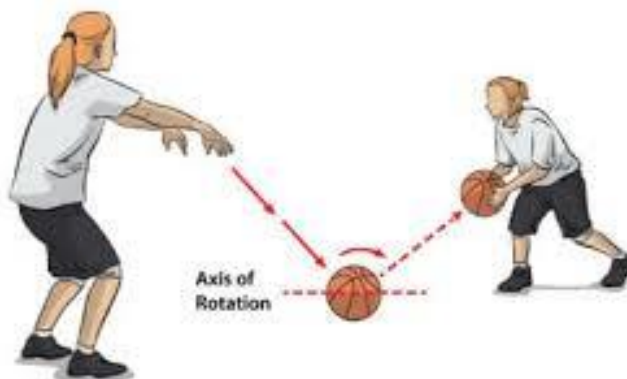
توپ باید به سرعت از مقابل مدافع عبور کند. پاس دهنده باید از توپ حمایت کند و قبل از پاس دادن آن را کاملاً تحت کنترل داشته باشد. وزن پای پاس دهنده باید از پای عقب به پای جلو منتقل شود. از چرخش پا برای گام برداری هنگام پاس دادن استفاده کنید.

توپ باید مستقیماً به سمت دست‌های دریافت کننده و یا کمی سمت سر او پرتاب شود نه عقب تر. بعد از رها کردن توپ، مسیر پاس را با بازوها، مچ دست و دستانتان دنبال کنید.

### انواع پاس:



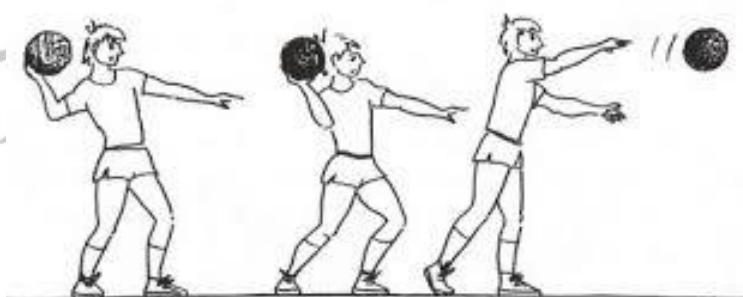
پاس سینه (Chest Pass)



پاس زمینی



پاس بالای سر (Over Head Pass)



پاس بیسبالی

## اصول دریافت پاس

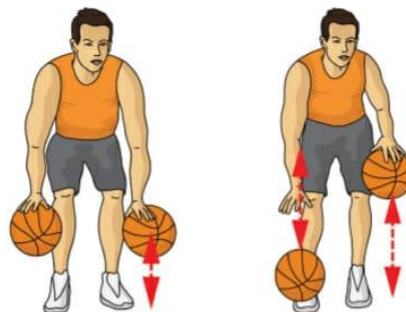
دریافت کننده‌های پاس باید دست خود را به علامت دریافت توپ بلند کنند (اگر در حال حرکت هستند یک دست و اگر ثابت ایستاده‌اند دو دست خود را به سمت توپ دراز کنند).

دریافت کننده باید به سمت پاس حرکت کند و توپ را قبل از این که دفاع در هوا بزند دریافت کند. در دریافت توپ در بیشتر موارد به یک موقعیت تهدید سه گانه حرکت کنید.

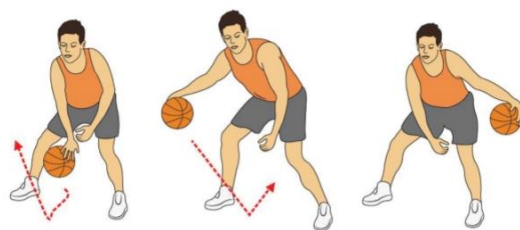
## دریبل کردن

دریبل کردن یکی از تکنیک‌های مهم برای تسلط پیدا کردن بازیکنان بر بازی مخصوصاً در موقعیت‌های تک به تک و یا هنگام تنظیم یک بازی هجومی بسیار مهم است. نکات کلیدی که باید به یاد داشته باشید:

- دست خود را با انگشتان از هم باز شده در قسمت بالای توپ قرار دهید.
- همواره توپ را محکم به سمت زمین هل دهید (نکوبید).
- ارتفاع توپ ممکن است تغییر کند اما با تسلط بر آن ارتفاعش نباید بیش از ارتفاع کمر و یا کمتر از ارتفاع زانو باشد.
- سر خود را بالا بگیرید تا بتوانید حریف و هم تیمی‌های خود را که ممکن است در موقعیت مناسب‌تری باشند ببینید.
- از بدن خود برای حفظ توپ در برابر مدافعین پیش‌رو استفاده کنید.
- بر تکنیک دریبل کردن با هر دو دست تسلط پیدا کنید.



دریبل کراس اول (Crossover)



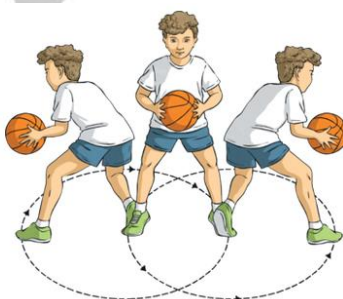
دریبل بین پاها



دریبل از پشت کمر



دریبل چرخشی یا معکوس (Pivot)





## شوت کردن

شوت کردن یک مهارت بنیادی بسیار محبوب برای بازیکنان در تمامی سنین و سطوح بازی است. وقتی بازیکنان در مناطق خاصی از زمین برای کسب امتیاز تمرین می کنند فقط می توانند از همان نواحی امتیاز بیاورند، اما این نکته مهم است که بازیکنان جوان یاد بگیرند تا از همه مناطق زمین بازی چه از نزدیک حلقه و چه دورتر بدون توجه به قد شوت کنند.

بعضی از مربیان سعی می کنند بازیکنان را در سنین پایین برای پست های خاصی پرورش دهند (بازیکنان بلندتر فقط مهارت هایی را تمرین می کنند که در پست فوروارد موفق شوند) که باید از این کار پرهیز کرد.

### نکات کلیدی برای آموزش شوت

با در نظر گرفتن موقعیت تهدید سه گانه آغاز به کار کنید (هر دو دست از توپ حمایت می کند). پاها باید به اندازه عرض شانه باز و زانوها کمی خم باشند در این حال آماده رها کردن توپ شوید. توپ را تا ارتفاع سر بالا ببرید و آن را با یک دست در حالی که بازو حالت L انگلیسی دارد نگه دارید (دست غیر شوت از توپ حمایت می کند).

دستی که توپ را پرتاب می کند در پشت توپ قرار دارد و انگشتان دست پرتاب، باز از هم قرار می گیرند. آرنج ها کمی به سمت بدن خم می شوند و سپس دست پرتاب کاملاً به سمت حلقه حرکت می کند، قبل از آن مچ دست و انگشتان باید کاملاً در مسیر حلقه باشند.

### شوت سه گام

در طول بازی بسکتبال وقتی یک بازیکن مهاجم فضای خالی را در میان مدافعین می بیند می تواند از شوت سه گام استفاده کند که او را قادر به امتیازآوری در نزدیک حلقه می کند و در نتیجه شانس موفقیت در کسب امتیاز بالا می رود. همه بازیکنان باید شوت سه گام را هم با دست راست و هم دست چپ یاد بگیرند.

## نکات کلیدی در شوت سه گام

هنگامی که با سرعت به سمت حلقه حرکت می‌کنید، از توپ حمایت کنید.

از حرکت صحیح پا استفاده کنید (در حرکت سه گام دست راست، ابتدا گام راست سپس گام چپ)

بعد از برداشتن گام دوم، توپ را با دو دست خود به سمت حلقه ببرید و تا جایی که ممکن است به سمت حلقه پرش کنید.

در حین جدا شدن از زمین، دست راست را با بازوهای کاملاً کشیده پشت توپ قرار دهید و توپ را به سمت گوشه بالایی مستطیل کوچک نزدیک دور حلقه بزنید.



## ریباند کردن یا برگشت (Rebound)

ریباند کردن مسئولیتی برای همه بازیکنان در تیم است، با این وجود اکثر اوقات افراد قد بلند، برنده اکثر ریباندها هستند. ریباند در بسکتبال، آماری است که به بازیکنانی تعلق می‌گیرد که پس از پرتاب میدانی یا پرتاب آزاد از دست رفته، توپ را پس بگیرند. ریباند در واقع به دست آوردن مالکیت توپ بعد از یک پرتاب یا تلاش ناموفق به سمت سبد است. یک ریباند می‌تواند برای هر بازیکن از دو تیم (دفاع یا حمله) ثبت شود.

## اصول کلیدی

- هنگامی که پرتاب انجام شد به توپ و حریف مقابل نگاه کنید.
- از حرکت چرخش پا استفاده کنید و رو به حلقه باشید، با پاهایی باز به اندازه عرض شانه، زانوهای خم و دستهای باز، مسیر یار مقابل را ببندید.
- بین حلقه و یار مقابل بایستید، به نگاه کردن به توپ و حریف ادامه دهید.
- با قدرت با پاهایتان پرش کنید تا به توپ برسید، توپ را با دستها و بازوهای کاملاً باز بدزدید.
- هنگامی که توپ را بدست آوردید:
- اگر مدافع بودید: با چرخش از حلقه دور شوید و به هم تیمی خود پاس دهید.
- اگر مهاجم بودید: زانوهای خود را خم کنید و با بازوهای کشیده به سمت حلقه برگردید و توپ را به سمت تخته شوت کنید.



## دفاع

دو شکل اصلی از بازی دفاعی، بازی یک در برابر یک و دفاع جاگیری است. وقتی با بازیکنان جوان کار می کنید مربی باید بر اهمیت بازی دفاعی یک در برابر یک تاکید کند و به آنها کمک کند تا اصول کلیدی را بهبود بخشند. زمانی دفاع جاگیری مفید است که بیشتر بازیکنان جوان تلاش کنند تا حرکت پا را صحیح انجام دهند و هنگام مواجهه با دفاع ثابت منطقه خود را پوشش دهند.

اگر بازیکنان نوجوان در سالهای شروع بازی دفاع من تو من (دو بازیکن رو به روی هم) را به خوبی فرا گیرند بعدها دفاع جاگیری را به طور مؤثری اجرا می کنند.

بهبود مهارت‌های پایه دفاع فردی می‌تواند برای مربی و مخصوصاً بازیکنان جوان که علاقه‌مند به کسب امتیاز بیشتر هستند پر اهمیت باشد.

ضمناً باید اشاره کرد که تصمیم‌گیری و نحوه مواجهه با رویدادهای جدید به اندازه توانایی شخص اهمیت دارد بنابراین هنگامی که بازیکنان با تجربه‌تر می‌شوند و در بازی‌های سازمان‌یافته بهتر دفاع می‌کنند ارزش و بهای بازی دفاعی خوب، افزایش می‌یابد.

### اصولی برای دفاع از توپ

۱. در حالت دفاعی، بازیکن باید پاهایش را کمی بیشتر از عرض شانه باز کند و زانوهایش را خم کند و روی سینه پای خود بایستد.

۲. بازیکن مدافع باید در مقابل حریفی که دریبل نمی‌زند به فاصله یک طول دست فاصله داشته باشد. زمانی که بازیکن مهاجم دریبل‌اش را قطع کرد و ایستاد، مدافع باید جلوی او بایستد و مسیر پاس او را قطع کند یا مانع شوت او شود و یا سعی کند توپ او را بگیرد.

۳. بدن خود را در ارتفاع کوتاه‌تر از حریف نگه دارید در حالی که دستانتان به سمت بالا و کف دستتان رو به حریف است.

۴. هنگام دنبال کردن حریف از حرکت پای دفاع کشویی (پابکس) استفاده کنید و پاهایتان از هم عبور نکند.

۵. همیشه نسبت به توپ و حوادث داخل زمین آگاه باشید، داشتن پاها و دستان سریع ضروری است.

مدیریت تربیت بدنی - واحد آموزش