

بسم الله الرحمن الرحيم

مهارت‌های بسکتبال

(آموزش گام به گام)

برایان بارنز
مارک دایننگ

مترجمان:

محمد بیات‌ترک

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قشم

احمد دهنوی

دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تهران

مهدی سوادی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قشم

سرشناسه	: برتن، برایان
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت های بسکتبال (آموزش گام به گام) / برایان بارتن، مارک دانینگ، مترجمان محمد بیات ترک، احمد دهنوی، مهدی سوادى.
مشخصات نشر	: نیشابور: شهر فیروزه، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۸۲ص.
یادداشت	: Skills in motion: basketball step-by-step
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۲۹-۳۸-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: بسکتبال
شناسه افزوده	: دانینگ، مارک، ۱۹۵۷ -
شناسه افزوده	: بیات ترک، محمد، ۱۳۶۱ -، مترجم
شناسه افزوده	: دهنوی، احمد، ۱۳۶۱ -، مترجم.
شناسه افزوده	: سوادى، مهدى، ۱۳۶۰ -، مترجم.
رده بندی کنگره	: ۷۹۶/۳۲۸ ۱۳۹۰ ۹۴۵۳ ب / GV ۸۸۵
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۲۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۴۰۵۹۶۶



نام کتاب: مهارت های بسکتبال

نویسندگان: برایان بارتن، مارک دانینگ

مترجمان: محمد بیات ترک / احمد دهنوی / مهدی سوادى

ناشر: انتشارات شهر فیروزه

نوبت چاپ: اول

سال انتشار: ۱۳۹۰

قطع کتاب: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

تعداد صفحات: ۸۲

قیمت: ۲۳۰۰ تومان

چاپ: دقت

صفحه آرایی: محمد حصارى

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۴۲۹-۳۸-۱

تلفن تماس: ۰۹۱۲۵۱۰۸۷۱۷

حق چاپ برای مترجمان محفوظ است

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۲	سرچشمه‌های بازی بسکتبال
۲	بازی
۳	امتیازات و خطاها
۵	مهارت‌ها
۵	بازیکنان و زمین
۶	گارد راس (گارد پخش):
۷	گارد - فوروارد
۷	فوروارد کوچک
۷	فوروارد قدرتی (سنتر فوروارد)
۸	تجهیزات مورد نیاز
۱۰	استریت بال
۱۱	گرم کردن
۱۳	تمرینات کششی
۱۶	مهارت‌های حمله‌ای
۱۸	دریبل پایه
۱۹	دریبل عرضی
۲۱	دریبل پشت
۲۲	پاس سینه‌ای
۲۴	پاس زمینی
۲۵	پاس بالای سر
۲۶	پاس بیس بالی
۲۷	مراحل پاس بیس بالی
۲۸	دریافت کردن

۳۰	برش ۷ شکل
۳۱	سه گام با دست راست
۳۳	سه گام با دست چپ
۳۵	سه گام قدرتی راست به چپ
۳۷	سه گام معکوس با دست چپ
۳۹	شوت پرشی
۴۱	شوت هوک
۴۳	گول شوت و فرار (برش) به سمت سید
۴۴	گول حرکتی و عبور
۴۶	گول شوت، یک دریبل و شوت پرشی
۴۷	گام برداشتن به سمت خط انتهای زمین
۴۹	گام برداشتن به سمت خط میانی زمین
۵۱	چرخش به داخل و پرتاب توپ
۵۳	سد کردن و چرخش
۵۴	استفاده از سد بالایی
۵۶	استفاده از سد پستی
۵۷	حرکت بالا و پایین
۵۹	گول گام، دریبل عرضی و حرکت
۶۰	مهارت‌های دفاعی
۶۰	نگاه داشتن بازیکن در پشت سر (سد کردن)
۶۲	طرز ایستادن دفاع و حرکت به پهلو
۶۴	حرکت به جلو با دفاع کلوز آوت
۶۵	حرکت به عقب و دریبل مرده
۶۷	ریباند دفاع و پاس دررو
۶۹	دفاع مستقیم و موقعیت سمت کمکی
۷۳	برای اطلاعات بیشتر

پیشگفتار

امروزه ورزش و فعالیت بدنی نقشی مهم و حیاتی در تمام زمینه‌های زندگی انسان بازی می‌کند و دوری از آن ابتلا به انواع بیماری‌ها و مشکلات جسمانی و روانی را در پی خواهد داشت. همزمان با ماشینی شدن جوامع و رواج انواع مختلفی از مشکلات اسکلتی و عضلانی، نیاز به ورزش و تربیت بدنی، جهت پیشگیری از این مشکلات و کمک به رفع آن‌ها بیش از پیش نمایان گشته است. در این میان تمایل روزافزون کودکان و نوجوانان به بازی‌های یارانه‌ای و استفاده از ابزارها و وسایل الکترونیکی به صورت طولانی مدت باعث گردیده سطح فعالیت جسمانی آن‌ها پایین آمده و در مقابل احتمال ابتلا به انواع گوناگون بیماری‌ها افزایش یابد. همچنین زندگی در آپارتمان‌های کوچکی که فضای کافی برای فعالیت و تحرک کودکان را فراهم نمی‌کند خود عاملی است که عدم پرداختن کودکان به فعالیت‌های بدنی را در کنار سایر عوامل تشدید می‌نماید.

آشنا نمودن کودکان و نوجوانان با رشته‌های مختلف ورزشی می‌تواند زمینه‌سازی برای متمایل کردن آن‌ها به سمت ورزش و فعالیت بدنی بوده و واضح و مشخص است که استفاده از کتاب‌ها و دیگر ابزارهای کمک آموزشی می‌تواند سهم مهمی در آشنایی آن‌ها با رشته‌های مختلف ورزشی داشته باشند. در این میان برخی از رشته‌های ورزشی و خصوصاً رشته‌های ورزشی گروهی و رقابتی جذابیت بیشتری برای کودکان و نوجوانان به دنبال دارند. یکی از جذاب‌ترین این رشته‌ها، بازی بسکتبال است که امروزه طرفداران بسیاری در میان اقشار مختلف جامعه دارد.

بسکتبال را می‌توان به عنوان یکی از ورزش‌هایی که به صورتی کاملاً گسترده در سراسر جهان بیشترین تعداد دخترها و پسرهای امروزی به آن می‌پردازند، مشاهده کرد. فدراسیون بین‌المللی بسکتبال (فیبا)، ۲۱۳ فدراسیون ملی وابسته دارد و این یعنی صدها هزار بازیکن، خود را وقف انجام دادن این ورزش می‌کنند. بسیاری از این بازیکنان جوان، کودکان و نوجوانانی

هستند که بسکتبال می‌تواند برای پیشرفت ورزشی، فردی و اجتماعی آنان فرصت آموزشی بسیار بی‌نظیری باشد.

در کتاب حاضر توضیحاتی کامل درباره رشته ورزشی بسکتبال ارائه شده است. به طوری که با مطالعه آن با اصول و مهارت‌های اولیه بسکتبال آشنایی پیدا کرده و قادر به اجرای این مهارت‌ها می‌گردید. همچنین این کتاب راهنمایی مؤثر برای مربانی است که در زمینه آموزش بسکتبال فعالیت می‌کنند و می‌توانند با مطالعه این کتاب با مراحل مختلف آموزش صحیح مهارت‌های مختلف بسکتبال آشنایی پیدا نمایند. توضیحات و تصاویر گویا و پیوسته موجود در کتاب، آنرا ابزاری قدرتمند برای همه مربیان بسکتبال نموده و تمام تکنیکهای کاری بازیکنان از مبتدی تا جوانان را زیر پوشش قرار می‌دهد.

در ابتدای این کتاب مقدماتی در خصوص تاریخچه رشته ورزشی بسکتبال، قوانین و ابعاد استاندارد زمین بازی و تجهیزات مورد نیاز آن بیان گردیده، در ادامه مهارت‌های حمله‌ای بسکتبال از قبیل پاس دادن، شوت پرشی، سه گام، چرخش‌ها و ... عنوان شده به طوری که با مطالعه این بخش، خواننده قادر به اجرای مهارت‌های حمله‌ای بسکتبال می‌گردد. در بخش پایانی کتاب مهارت‌های دفاعی بسکتبال از قبیل ریباند کردن، دفاع مستقیم، کمکی و ... بیان گردیده است.

امید است کتاب حاضر مورد توجه و استفاده هرچه بیشتر مربیان و تمامی کسانی باشد که به نحوی با رشته پر طرفدار و مهیج بسکتبال در ارتباط هستند و با پیشنهادات و انتقادات سازنده خود در جهت بر طرف نمودن مشکلات و نواقص موجود در ترجمه کتاب در چاپ‌های بعدی ما را یاری نمایند.

محمد بیات ترک

احمد دهنوی

مهدی سوادى

تایستان ۹۰

مقدمه

محبوبیت بسکتبال به اندازه‌ای است که امروزه از جایگاه مناسبی برخوردار گشته است. به طوری که در حدود ۳۰۰ میلیون بازیکن و تماشاچی را برای این ورزش تخمین زده‌اند. این موضوع باعث شده تا بسکتبال از لحاظ علاقه‌مندی و شرکت افراد در آن، جایگاه دوم را بعد از فوتبال در میان رشته‌های ورزشی دارا باشد.

همانند علاقه‌مندی وسیعی که در سطح آماتور وجود دارد، امروزه بیشتر کشورها دارای یک فدراسیون ملی می‌باشند که نه تنها لیگ‌های حرفه‌ای مردان و زنان را سازماندهی می‌کند بلکه لیگ‌های رقابتی رسمی برای دختران و پسران در تمام سنین را نیز برگزار می‌کند. هم‌چنین تیم‌های ملی در سطوح جهانی و تیم‌های باشگاهی در لیگ‌های دنیا از قبیل لیگ اروپا، آسیا، آفریقا و آمریکا به رقابت می‌پردازند. معروف‌ترین، معتبرترین و داغ‌ترین لیگ جهان توسط

انجمن ملی بسکتبال^۱ (NBA)

در آمریکا برگزار می‌گردد.

همانند بازی‌های اجرا شده برای افراد سالم، بازی‌های ویلچری نیز از پیشرفت خوبی برخوردارند. این بازی‌ها دارای لیگ‌های قهرمانی و رقابت‌های جهانی مخصوص به خود بوده

که بعضاً همزمان با بازی‌های افراد سالم برگزار می‌گردند.

تبادل، حرکات خوب پا و توانایی فکر کردن و
عکس‌العمل سریع بیش‌نیازهای بسکتبال هستند

بسکتبال نیز یکی از محبوب‌ترین و جذاب‌ترین ورزش‌های رقابتی المپیک می‌باشد و محبوبیت تیم رویایی آمریکا در سال ۱۹۹۲ داستانی بود که بخشی از افسانه بازی‌های المپیک گردید.

سرچشمه‌های بازی بسکتبال

سرچشمه و مبداء بسکتبال را از سال ۱۸۹۱ در اسپرینگفیلد ماساچوست، جاییکه امروزه به عنوان خانه بسکتبال معروف شده است می‌دانند. مردی که به سرعت این ورزش را معروف ساخت دکتر جیمز نایسمیت^۱ بود. فردی که بدنبال پیدا کردن یک بازی گروهی در زیر سقف بود تا بتوان در سرمای شدید زمستان در آمریکای شمالی آن را اجرا کرد.

روی آوردن به یک فعالیت را او از کودکی آموخته بود. نایسمیت ۱۳ قانون اساسی بسکتبال را تدوین و سپس بازی را توسعه داد. هرچند که نایسمیت خود را به عنوان یک مربی آکادمیک جسمانی در نظر داشت اما هرگز در پی فواید اختراع بزرگش نبود. او بزرگ‌ترین پاداش را زمانی دریافت کرد که بسکتبال در سال ۱۹۳۶ به عنوان یک ورزش المپیکی در بازی‌های برلین انتخاب گردید. نایسمیت در سال ۱۹۳۹ درگذشت.

بازی

همان‌طور که می‌دانیم امروزه بسکتبال یک ورزش سریع و پویا است و توسط بازیکنان بزرگی بازی می‌شود که باید آمادگی جسمانی کافی جهت بازی در بالاترین سطح را داشته باشند. به هر حال بسکتبال به اندازه سرگرمی‌های اوقات فراغت لذت بخش است حتی هنگامی که توسط بازیکنان حرفه‌ای بازی می‌شود.