

مجموعه قوانین ورزش بسکتبال



قوانین و مقررات:

بازی بسکتبال یک ورزش گروهی است که در اکثر نقاط دنیا متداول است. یک زمین قانونی و مناسب برای بسکتبال باید کاملاً مسطح و بدون هر گونه مانع و برآمدگی باشد. این ورزش را نمی توان در زمینهای خاکی یا چمن اجرا کرد. بلکه سطح زمین باید از مواد سفت مانند آسفالت، سیمان و چوب پوشیده شده باشد.

اندازه زمین:

میدانهای بسکتبال همه به یک اندازه نیست. زمین بازی برای خردسالان کوچکتر از زمین بزرگسالان است. مسابقات رسمی در میدانهایی به شکل مستطیل به طول ۲۶ متر و عرض ۱۴ متر برگزار می شود که طول و عرض زمین را می توان به نسبت ۲ متر در یک متر کم و زیاد کرد.

خط کشی زمین:

زمین بسکتبال به شکل خاصی خط کشی میشود. خطهای دور زمین به پهنای ۵ سانتی متر است. از مرکز زمین و به موازات عرض زمین خطی کشیده میشود که زمین بازی را به دو قسمت مساوی تقسیم می کند. در وسط زمین دو دایره متحدالمرکز رسم می کنند به شعاعهای ۹۰ سانتی متر و ۱/۸۰ متر. مرکز این دایره ها که درست مرکز زمین است، محل آغاز بازی است.

در دو طرف زمین ، دو ذوزنقه در زیر حلقه ها بر روی زمین ترسیم می شود که ارتفاع این ذوزنقه ها ۵/۸۰ متر است .

تخته و حلقه پرتاب:

در سال ۱۸۹۲ بازیکنی به نام لئو آلن سبدی بافته شده از سیم به کاربرد تا دیرتر پاره شود و برای آنکه توپ به هر سو پرتاب نشود و مدت بیشتری در جریان بازی باشد ، تخته ای هم در پشت سبد قرار دادند .

زنبیل و تخته ، به تدریج جای خود را به حلقه و تور و تخته های مخصوص (از جنس شیشه و نایلون محکم و شفاف) داده اند که امروزه بکار میبرند .

تخته بسکتبال مستطیلی است به طول ۱/۸۰ متر و عرض ۱/۲۰ متر که جای آن در فضای بالای زمین در دو انتهای میدان است و باید به گونه ای قرار گیرد که به اندازه ۱۲۰ سانتی متر با خط انتهای زمین فاصله داشته باشد . این تخته به کمک میله هایی آهنی به سقف سالن یا به زمین وصل و محکم میشوند . در هر حال ارتفاع تخته از کف سالن بازی ۲/۷۵ متر است . بر این تخته ، حلقه پرتاب (در فاصله ۳۰ سانتی متری از قاعده تخته) نصب است که در کل ۳۰۵ سانتی متر با زمین فاصله دارد .

قطر حلقه بسکتبال ۴۵ سانتی متر و ارتفاع توری که به شکل سبد به آن متصل می شود ۳۰ سانتی متر است .

توپ بسکتبال:

در دو سال نخست که بازی بسکتبال ابداع شد ، توپ فوتبال را برای بازی به کار می بردند ، اما چون این توپ سبک بود در سال ۱۸۹۴ میلادی اولین توپ مخصوص بسکتبال توسط یک کارخانه دوچرخه سازی تولید شد که اندکی از توپ فوتبال بزرگتر بود .

در سال ۱۹۳۷ نوع دیگری توپ بسکتبال بزرگتر اما سبکتر به بازار آمد و آنگاه در سال ۱۹۴۹ توپی ساخته شد به همین شکل و اندازه و وزن فعلی که نوز هم مورد استفاده است .

توپ بسکتبال بزرگتر از توپ های معمولی است و آن را از جنس چرم ، لاستیک یا پلاستیک می سازند و هنگام استفاده باد می کنند . محیط یک توپ قانونی بسکتبال پس از باد شدن باید حداقل ۷۵ سانتی متر و حداکثر ۷۸ سانتی متر باشد . ضمن آنکه در این حال وزن توپ نباید کمتر از ۶۰۰ گرم و بیشتر از ۶۵۰ گرم باشد .

لباس:

بازیکنان بسکتبال در ابتدا یک شلوار بلند و بلوز آستین کوتاه می پوشیدند اما در حال حاضر یک بلوز رکابی با شورت و کفش و جوراب مخصوص است . لباس هر تیم باید یک رنگ باشد و شماره هر بازیکن در پشت و جلو پیراهن نصب شود . شماره هایی که برای این منظور به کار می رود از عدد ۴ تا ۱۰ است .

تعداد نفرات:

تعداد بازیکنان نخستین تیمهای بسکتبال ، نا محدود بود و هر تیم میتواند از نفرات دلخواه استفاده کند ، اما چون لازم بود که مقرراتی در کار باشد تعداد بازیکنان هر تیم را ۹ نفر قرار دادند که بعدها به ۷ نفر و سرانجام به ۵ نفر کاهش یافت . امروزه ، مسابقه بسکتبال بین دو دسته ۵ نفری انجام می شود که چون تعداد رسمی نفرات تیم ۱۰ نفر است (که گاه به ۱۲ و حتی ۱۵ نفر هم می رسد) بازیکنان به جای همدیگر وارد زمین می شوند و این تعویض به دفعات صورت می گیرد . از ۵ بازیکنی که بازی می کنند یک نفر سرگروه (کاپیتان) تیم است و در واقع ناظر و نماینده تیم خود در زمین شمرده می شود .

وقت بازی:

مسابقه بسکتبال در ۴ وقت ۱۰ دقیقه ای انجام میگردد . بین پریود اول و دوم ۲ دقیقه استراحت ، دوم و سوم ۱۰ دقیقه ، سوم و چهارم ۲ دقیقه استراحت است . اگر در پایان ۴۰ دقیقه مسابقه دو تیم به نتیجه مساوی دست یابند داور بازی یک وقت ۵ دقیقه ای اضافه می کند و اگر باز هم مساوی شدد یک وقت اضافی دیگر به مدت ۵ دقیقه در نظر میگردد . این کار تا زمانی ادامه می یابد که یکی از تیمها به امتیاز بیشتری دست یابد و برنده مسابقه شود . البته در میان این ۵ دقیقه ها هر بار یک دقیقه برای استراحت و تعویض زمین در نظر می گیرند .

تایم اوت:

برای هر تیم در هر پریود یک تایم اوت وجود دارد . اگر تیمی تایم پریود اول را نگرفت میتواند در پریود دوم از دو تایم اوت استفاده نماید . در تایم اوتها بازی متوقف میشود تا بازیکنان از راهنماییهای مربی خود استفاده کنند یا بازیکن تازه نفسی را به جای بازیکن خسته یا مصدوم به زمین بیاورند . اگر بازی به وقت اضافی کشیده شود هر تیم میتواند در هر ۵ دقیقه از وقت اضافی یک تایم اوت داشته باشد . زمان هر تایم اوت یک دقیقه می باشد . زمانی که برای تایم اوت صرف میشود جزء زمان رسمی بازی به حساب نمی آید و کسی که مسئول نگهداری وقت مسابقه است ساعت را در آن مدت متوقف می کند .

شروع بازی:

بازی بسکتبال با جامپ بال بین دو تیم آغاز می شود. در جامپ بال، داور مسابقه در مرکز زمین توپ را به طور عمودی به ارتفاع معینی به بالا می اندازد و آن توپ باید به طور عمودی پایین بیاید و دو بازیکن از دو تیم با پریدن به هوا توپ را با دست بزنند و سعی کنند آن را به تیم خود بسپارند. در این حال بازیکنان دو تیم نزدیک به حلقه خود به طرز خاصی ایستاده و منتظر دریافت توپ هستند تا بازی را شروع کند و بکوشند که هر چه می توانند امتیاز بیشتری بگیرند. جامپ بال در مراحل بعدی بصورت تناوبی می باشد که از نزدیکترین محل که جامپ بال صورت گرفته است از بیرون از زمین توسط تیمی که توسط تیمی که صاحب جامب بال می باشد به داخل زمین پرتاب می شود.

امتیاز گرفتن:

در مسابقات بسکتبال تیم برنده را تعداد امتیازها مشخص می کند. هر تیم که بتواند توپ بیشتری را از حلقه و سبد تیم حریف عبور دهد برنده مسابقه محسوب می شود. امتیازی هم که به شوتها تعلق می گیرد به این ترتیب است که پرتاب آزاد (پنالتی) اگر به ثمر برسد، یک امتیاز دارد. شوتهایی که از دیگر نقاط زمین باشد و از حلقه بگذرد دو امتیاز به بار می آورد. اما شوتی که از بیرون قوس ۶/۲۵ متر پرتاب شود و به ثمر برسد ۳ امتیاز خواهد داشت.

محل قرار گرفتن بازیکن و داور:

- بازیکن به جایی تعلق دارد که آن محل را در زمین لمس می نماید. و زمانی که بازیکن در هوا است به جایی تعلق دارد که از آخرین محل پریده است این شامل خطوط اوت، خط مرکزی، خط سه امتیازی، خط پرتاب پنالتی و خطوط اطراف دالان پنالتی نیز خواهد بود.

داوران:

تعداد داوران یک مسابقه بسکتبال ۵ نفر است. از این ۵ نفر دو داور در درون زمین بر جریان بازی نظارت می کنند که یکی از آنها سرداور و دیگری داور گفته می شود. در کنار زمین هم ۳ نفر هر یک وظیفه ای خاص را انجام می دهند. یک نفر ثبت کننده امتیازها و خطاها (منشی) یک نفر مسئول ۲۴ ثانیه و هم وقت نگهدار است. خطاهای عمده ای که داوران به آن توجه دارند عبارتند از: خطا در حمله، رانینگ، دبل، سه ثانیه، خطاهای برخوردی، سد مسیر.

اصطلاحات:

در ورزش بسکتبال این اصطلاحات متداول است:

*رانینگ : با توپ راه رفتن و دویدن ، بدون دریبل زدن

*دریبلینگ : حمل توپ در حال اصابت توپ با دست و زدن آن به زمین .

*جامپ بال : پرتاب توپ بین طرفین

*سه ثانیه : توقف بیش از سه ثانیه در دزدنقه زیر حلقه . بازیکن حمله کننده حق ندارد بیش از این زمان در منطقه دزدنقه

حریف توقف کند . از زمانی که توپ توسط مهاجم از خط نیمه عبور کرده باشد .

8*ثانیه : توقف توپ بیش از ۸ ثانیه در زمین دفاع

5*ثانیه : توقف توپ توسط مهاجم در دست بدون دربل کردن یا شوت در زمانی که مدافع داشته باشد .

24*ثانیه : از مدت زمانی که تیم مالک توپ می شود تا قبل از آنکه سوت داور ۲۴ ثانیه زده شود تیم مهاجم باید اقدام به

شوت نماید .

*چارجینگ : فشار آوردن بازیکن حمله روی مدافع

*ریباند : توپ گیری از روی حلقه دفاع و حمله