

ورزش بسکتبال

بسکتبال

بسکتبال یک ورزش گروهی و با کمک یک توپ است. هدف هر تیم از انجام بازی کسب امتیاز از طریق انداختن توپ در داخل حلقه ی تیم مقابل می باشد، لذا تاکید فراوانی بر تقویت مهارت های پرتاب صورت می گیرد. هر توپی که از حلقه ی حریف عبور کند و داخل آن برود گل نامیده می شود.

فهرست

۱	پیدایش بسکتبال	*
۲	قوانین ابتدایی	*
۳	پیشرفت بسکتبال بعد از جنگ جهانی اول	*
۴	بسکتبال امروزی	*
۵	زمین بسکتبال	*
۶	تجهیزات مورد نیاز	*
۶.۱	لباس	0
۶.۲	تخته	0
۶.۲.۱	انواع تخته	+
۶.۳	حلقه	0
۶.۴	توپ بسکتبال	0
۷	قوانین بسکتبال	*
۷.۱	قوانین زمانی	0
۷.۲	قانون دبل (Double)	0
۷.۳	قانون رانینگ (تراولینگ)	0
۷.۴	قانون سه ثانیه	0

۷.۵ قانون هشت ثانیه	0
۷.۶ قانون نیمه (برگشت توپ به زمین دفاعی)	0
۷.۷ انواع خطاها	0
۸ روش امتیاز دهی	*
۹ داوران بسکتبال	*
۱۰ لیگ‌ها و مسابقات	*
۱۱ مسابقات لیگ حرفه‌ای ان‌بی‌ای	*
۱۱.۱ بسکتبال نمایشی آمریکا AND ۱	0
۱۱.۲ بسکتبال خیابانی	0
۱۲ بسکتبال در ایران	*
۱۳ پیوندهای وابسته	*
۱۴ منابع	*

[پیدایش بسکتبال]

این ورزش در سال ۱۸۹۱ توسط آموزگاری به نام دکتر جمیز ناسمیت ابداع و در ورزشگاه اسپرینگ فیلد ماساچوست به نمایش درآمد. در آن زمان به جای حلقه‌های گل از سبدهای مخصوص که به شکل زنبیل بودند استفاده می‌شد که توپ پس از گل شدن در درون آنها قرار می‌گرفت که پس از هر بار گل شدن توپ را به وسیله نردبان از درون سبد بیرون می‌آوردند و به در جریان بازی قرار می‌دادند. هدف اصلی از ابداع چنین ورزشی ایجاد فعالیت در محیط سرپشته‌ای در فصل زمستان بود تا ورزشکاران بتوانند در این فصل نیز فعالیت داشته و با ورزش فرم بدنی و وضعیت جسمانی خود را در حد مطلوب حفظ نمایند.

[قوانین ابتدایی]

با گذشت زمان قوانینی برای انجام بازی وضع شد. مثلا تعداد بازیکنان هر تیم ۹ نفر تعیین گردید. سپس به ۷ نفر تقلیل یافت و بالاخره این تعداد به ۵ نفر کاهش یافت و تشبیت شد. هر بازیکن می‌توانست در موقع وقوع خطا به جای کلیه بازیکنان تیم خود پرتاب آزاد را انجام دهد. هر تیم می‌توانست از شروع تا پایان بازی توپ را در زمین خود به طور دلخواه نگهداری نماید. هر بار که توپ گل می‌شد بازی با بین طرفین یا جامپ بال از وسط زمین ادامه می‌یافت. بازیکنان بلند قد می‌توانستند در نزدیک سبد قرار گیرند و توپ را به آرامی در سبد جای دهند (قانون سه ثانیه وجود نداشت). در آن زمان سعی شد توجه مدیران

مدارس و مسئولان سازمان‌های ورزشی را به آموزش بسکتبال جلب نمایند. با وجود این تلاش مداوم و پیگیر، آموزش بسکتبال برای مربیان حالت جنبی داشت و اساساً فعالیت آن‌ها در ورزش‌های رقابت‌آمیز دیگری مانند فوتبال آمریکایی متمرکز بود.

[پیشرفت بسکتبال بعد از جنگ جهانی اول

بعد از جنگ جهانی اول بسکتبال تبدیل به ورزشی رقابت‌آمیز و بزرگ شد. با گذشت زمان مربیان بسکتبال وضعیت مناسبی پیدا کردند و فعالیتشان مؤثر واقع شد. بسکتبال شناخته شد و به اروپا گسترش یافت. در سال ۱۹۲۴ نخستین مسابقات جهانی بین تیم‌های بسکتبال فرانسه، ایتالیا، انگلستان و آمریکا در پاریس برگزار گردید و از سال ۱۹۳۲ فدراسیون آماتوری بسکتبال در ژنو با نمایندگی چند کشور تشکیل شد. در مسابقات المپیک ۱۹۳۶ برلین برای نخستین بار ۲۳ کشور در مسابقات رسمی بسکتبال شرکت نمودند و آمریکا قهرمان المپیک گردید.

[بسکتبال امروزی

امروزه با این که ورزش بسکتبال یکی از معروفترین و پرطرفدارترین ورزش‌های جهان است و تغییرات زیادی یافته است، هنوز اصول اساسی آن مانند زمان دکتر ناسمیت است. (سید هلو)

[زمین بسکتبال

یک زمین قانونی و مناسب برای بسکتبال باید کاملاً مسطح و بدون هر گونه مانع و برآمدگی باشد. این ورزش را نمی‌توان در زمین‌های خاکی یا چمن اجرا کرد. بلکه سطح زمین باید از مواد سفت مانند آسفالت، سیمان یا چوب پوشیده شده باشد. 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 می‌شود که طول و عرض زمین را می‌توان به نسبت دو متر در یک متر کم و زیاد کرد. زمین بسکتبال به شکل خاصی خط‌کشی می‌شود. خط‌های دور زمین به پهنای ۵ سانتی‌متر است. از مرکز زمین و به موازات عرض زمین خطی کشیده می‌شود که زمین بازی را به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کند. در وسط زمین دو دایره متحدالمرکز رسم می‌کنند به شعاع‌های ۹۰ سانتی‌متر و ۱.۸۰ متر. مرکز این دایره‌ها که درست مرکز زمین است محل آغاز بازی است.

[تجهیزات مورد نیاز

[لباس

لباس بازی برای زنان و مردان بلوز بی آستین و شلوارک است و نام تیم در جلوی بلوز و شماره ی بازیکن در پشت و جلوی آن نوشته شده است. در بازی های بین المللی شماره های بازیکنان از ۴ تا ۱۵ است. بازیکنان بسکتبال معمولاً از کفش های ساقدار استفاده می کنند که از مچ پا حفاظت بیشتری می کند.

تخته ی ثابت

تخته ی ثابت

[تخته

تخته ی بسکتبال مستطیلی است به طول ۱.۸۰ متر و عرض ۱.۲۰ متر که موقعیت 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. ارتفاع تخته از کف سالن بازی ۷.۵۲ متر است.

[انواع تخته

نوعی از تخته ها به کمک میله هایی آهنی از سقف سالن آویزان می شوند که در هنگام عدم نیاز، می توان آن ها را بالا برد و به سقف سالن متصل کرد. این نوع تخته برقی است. نوعی دیگر از تخته ها با میله ای به زمین وصل و محکم می شوند. در نوعی دیگر، تخته به وسیله ی پایه ای متحرک بر روی زمین قرار می گیرد.

[حلقه

حلقه ی بسکتبال در فاصله ی ۳۰ سانتی متری قاعده ی تخته به آن متصل می شود. قطر حلقه ی بسکتبال ۴۵ سانتی متر و ارتفاع توری که به شکل سبد به آن متصل می شود ۳۰ سانتی متر است.

توپ بسکتبال

توپ بسکتبال

[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 بزرگ تر بود. در سال ۱۹۳۷ نوع دیگری توپ بسکتبال بزرگ تر اما سبک تر به بازار آمد و آنگاه در سال ۱۹۴۹ تویی ساخته شد به همین شکل و اندازه و وزن فعلی که هنوز 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. میزان فشار هوای داخل توپ باید به حدی باشد که در صورت رها شدن از ارتفاع ۱.۸۰ متر، پس از اصابت به زمین کم تر از ۱.۲۰ و بیش تر از ۱.۴۰ متر از زمین بلند نشود. 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 و بیشتر از ۶۵۰ گرم باشد. توپ این ورزش بزرگ ترین و سنگین ترین توپ بازی های دسته جمعی است.

[قوانین بسکتبال

[قوانین زمانی

بسکتبال در چهار دوره ۱۰ دقیقه ای (بین المللی) یا ۱۲ دقیقه ای (ان.بی.ای) انجام می شود. زمان استراحت بین دوره اول و دوم و بین دوره سوم و چهارم ۲ دقیقه و بین دوره دوم و سوم (بین دو نیمه) ۱۰ دقیقه است. وقت اضافه در بسکتبال ۵ دقیقه می باشد. پس از استراحت بین دو نیمه زمین حمله و دفاع دو تیم عوض می شود. اصطلاحاً به زمین حریف، زمین حمله و به زمین خودی زمین دفاع گفته می شود. زمان های گفته شده زمان واقعی بازی است. یعنی زمانی که توپ در جریان نیست وقت بازی متوقف می شود. مثلاً زمانی که خطایی رخ داده است یا هنگام پرتاب آزاد زمان متوقف می شود. به همین دلیل زمان انجام یک بازی کامل بیشتر از مجموع عددی زمان های بالا است و معمولاً حدود دو ساعت طول می کشد.

[قانون دبل (Double)

دریبل کردن از زمانی شروع می شود 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 دریبل خاتمه می پذیرد که با دست آن را گرفته و یا اجازه دهد توپ در دست یا دست ها استراحت نماید. زمانیکه توپ با دست دریبل کننده در تماس نیست، تعداد گام های برداشته محدود نخواهد بود. بازیکن مجاز نیست پس از خاتمه دریبل، برای بار دوم اقدام به دریبل نماید. در صورتیکه این عمل را انجام دهد مرتکب تخلف "دبل" شده است.

[قانون رانینگ (تراولینگ)]

بازیکنی که توپ را در اختیار دارد می تواند یک پای خود را به هر سمتی که می خواهد، یک یا چند مرتبه حرکت دهد. در صورتیکه پای دیگرش که آن را پای ”پیوت“ می نامند 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 گام های او با دریل های بازیکن تناسب نداشته باشد.

[قانون سه ثانیه]

زمانی که تیمی کنترل توپ را در زمین حمله موقعی که ساعت در جریان باشد، در اختیار دارد، هیچ یک از نفرات آن تیم نمی تواند مدت سه ثانیه در منطقه ی دوزنقه ی حریف یا روی خطوط دوزنقه ی حریف بماند (بایستد).

[قانون هشت ثانیه]

بطور کلی هیچ یک از بازیکنان تیم نمی توانند توپ را بیش از ۵ ثانیه نزد خود نگه دارند. زمانیکه یک تیم توپ را در زمین خودی تحت کنترل می گیرد، باید در عرض ۸ ثانیه توپ را به زمین حمله بفرستد. تخطی از این قانون، تخلف ”هشت ثانیه“ نامیده می شود 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 می گیرد، نباید توپ را به زمین دفاعی (زمین خودی) برگرداند. چه با پاس به یاران خود چه با دریل کردن خودش آن را به زمین خودی برگرداند. این کار یک تخلف است و توپ در اختیار تیم مقابل قرار خواهد گرفت.

[انواع خطا ها]

در طی بازی بازیکنان حق گرفتن یکدیگر و یا هل دادن، حمله کردن و یا دویدن با توپ را ندارند و نمی توانند جلوی بازیکن تیم حریف را با دست، شانه، سر و یا زانو بگیرند. در صورت انجام خطا داور توپ را به تیم حریف داده و بازی از همان نقطه ی خطا یا بیرون زمین پیگیری می شود.

[آروش امتیاز دهی

امتیاز هر گل (پرتاب موفق در حلقه ی حریف) با توجه به موقعیت بازیکنی که اقدام به شوت کرده است متفاوت است. اگر بازیکن خارج از خط سه امتیازی باشد، گل سه امتیاز و اگر داخل آن باشد دو امتیاز دارد. هر پرتاب آزاد (پنالتی) یک امتیاز دارد. در بسکتبال تساوی وجود ندارد و آن قدر وقت اضافه به بازی داده می شود تا یکی از دو تیم برنده شود. زمان استراحت بین وقت های اضافه ۱ دقیقه است.

[داوران بسکتبال

تعداد داوران یک مسابقه ی بسکتبال ۵ نفر است. از این ۵ نفر دو داور در درون زمین بر جریان بازی نظارت می کنند که یکی از آن ها سرداور و دیگری داور است. در کنار زمین هم ۳ نفر هر یک وظیفه ای خاص را انجام می دهند. یک نفر ثبت کننده ی 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 برخورد و سد مسیر.

[لیگ ها و مسابقات

حرفه ای ترین لیگ بسکتبال **NBA** (ان بی ای) می باشد. این لیگ بین تیم های باشگاه های حرفه ای آمریکای شمالی (ایالات متحده آمریکا و کانادا) برگزار می شود.

[مسابقات لیگ حرفه ای ان بی ای

نوشتار اصلی را بخوانید: ان بی ای

این لیگ مسابقات به صورت دو دسته در کنفرانس شرق و غرب برگزار می شود که در پایان قهرمان این دو کنفرانس نیز به رقابت با هم می روند. علاوه بر این مسابقات، هر ساله مسابقه ای تحت عنوان بازی **ALL-STARS** انجام می شود که در آن ستاره های کنفرانس شرق و غرب با یک بازی نمایشی به رقابت با هم می پردازند. مسابقه **ALL-STARS** شامل مسابقه - slam dunk شوت ۳ امتیازی و ... می باشد که طرفداران بسیار زیادی دارد.

[بسکتبال نمایشی آمریکا AND ۱

در آمریکا گروهی از بسکتبالیست‌ها که اغلب در بسکتبال رسمی آمریکا شهرت چندانی نیز ندارند (به جز تعداد محدودی از آن‌ها) تحت عنوان **AND ۱** فعالیت می‌کنند. گروه **AND ۱** با انجام بازی‌های نمایشی و بسیار حرفه‌ای و برگزاری مسابقاتی با جذابیت بسیار بالا هواداران بسیار زیادی را به سمت خود جلب کرده‌اند. لازم به ذکر است که در این بازی‌ها برای زیبایی بیشتر بازی **T** برخی از قوانین رعایت نمی‌شود. این بازی‌ها در قالب خیابانی (**street BALL**) و سالنی برگزار می‌شود ولی هیچ یک از آنها جنبه رسمی ندارند.

[بسکتبال خیابانی]

نام بسکتبال خیابانی به آن دسته از بازی‌ها اطلاق می‌شود که در زمین‌های سرباز بازی می‌شود. قوانین آن، قوانین بسکتبال عادی است با تغییرات جزئی‌ای که به نسبت محل بازی متفاوت است. این دسته از بازی‌ها دارای حرکات نمایشی اند و بعضی از قوانین بسکتبال واقع در سالن در آن رعایت نمی‌شود. بازیکنان این بازی‌ها مگر در موارد خاص از لباس هماهنگ با یکدیگر استفاده نمی‌کنند.

[بسکتبال در ایران]

بسکتبال توسط فریدون شریف‌زاده به ایرانیان شناسانده شد و برای نخستین بار ایران در سال ۱۹۴۸ توانست در مسابقات المپیک لندن شرکت کند