

به نام خدا

تحقیق در مورد

# ورزش بسکتبال

تهیه کننده:

[www.jahan-file.ir](http://www.jahan-file.ir)

## بسکتبال

بسکتبال یا توپ و سبد ورزشی گروهی است که در آن دو گروه پنج نفره در یک سالن مستطیل شکل به بازی می‌پردازند. هدف بازی پرتاب توپ به درون سبدهایی به قطر ۴۶ سانتی‌متر و به ارتفاع ۳٫۰۴۸ متر است که در دو سمت زمین قرار دارند و به تخته‌ای به نام «بک‌بُرد» متصل‌اند. هر تیم باید توپ را به درون سبد تیم حریف بیندازد.

## تاریخچه بسکتبال

زادگاه بازی بسکتبال آمریکا است. یکی از ورزشهای محبوب دنیا می‌باشد که طرفداران زیادی دارد، این بازی در اوایل پاییز سال ۱۸۹۱ میلادی توسط شخصی به نام جیمز نای اسمیت پایه‌ریزی و ابداع شد. اما از قرن‌ها پیش در میان ساکنان نقاط مختلف قاره آمریکا، به ویژه آمریکای مرکزی و جنوبی انواعی از بازی و مسابقه رایج بوده که کم و بیش به بسکتبال شباهت داشته‌است.

## تولد بسکتبال

جیمز نای اسمیت یک پزشک کانادایی بود که به ایالات متحده آمریکا مهاجرت کرد و تابعیت آن کشور را گرفت. در سال ۱۸۹۱ یعنی زمانی که دکتر نای اسمیت در دانشگاه ورزش اسپرینگ فیلد (واقع در ایالت ماساچوست آمریکا) درس می‌داد، رئیس دانشگاه از او خواست ورزشی ابداع و اختراع کند که دانشجویان بتوانند در فصل زمستان در سالن به آن بپردازند تا آمادگی جسمانی خود را برای پرداختن به مسابقات میدانی فوتبال، هاکی و بیسبال، در فصل بهار و تابستان حفظ کنند.

## قوانین ابتدایی

با گذشت زمان قوانینی برای انجام بازی وضع شد؛ مثلاً تعداد بازیکنان هر تیم ۱۲ نفر تعیین گردید. سپس به ۷ نفر تقلیل یافت و بالاخره این تعداد به ۵ نفر کاهش یافت و تثبیت 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 ۸ ثانیه به‌طور دلخواه نگهداری نماید.

## قوانین مینی بسکتبال

مینی بسکتبال ورزشی است که براساس بازی بسکتبال و برای بازیکنان ۱۱ و ۱۲ سال طرح‌ریزی شده‌است. هر تیم شامل ۱۲ بازیکن، یک مربی و یک سرپرست خواهد بود. اندازه زمین ۲۶ در ۱۴ متر می‌باشد.

## ۱۲ قانون اولیه بسکتبال

توپ را می‌توان با یک یا هر دو دست به هر جهتی پرتاب کرد.

به توپ می‌توان با یک یا هر دو دست به هر جهتی ضربه زد  
(مشت زدن به توپ مجاز نیست).

بازیکنان نمی‌توانند با توپ بدوند اما می‌توانند آن را از محلی  
که دریافت کرده‌اند پرتاب کنند. بازیکنی که در حال دویدن با  
سرعت توپ را دریافت می‌کند در صورتی که سعی در توقف کند  
مستثنی است.

توپ باید در یا بین دستان گرفته شود و از بدن نمی‌توان برای  
گرفتن توپ استفاده کرد.

تنه زدن، نگه داشتن، هل دادن، پشت پا زدن یا ضربه زدن به  
بازیکن حریف به هر شکل مجاز نمی‌باشد.  
مشت زدن به توپ خطا محسوب می‌شود.

تجهیزات مورد نیاز

لباس

آرون اونز، نمونه‌ای از لباس بازیکنان

لباس بازی برای زنان و مردان تاب (بلوز بی‌آستین) و شلوارک  
است و نام تیم در جلوی بلوز و شمارهٔ بازیکن در پشت و جلوی  
آن نوشته شده است. در بازی‌های بین‌المللی شماره‌های

بازیکنان از ۴ تا ۱۵ است. بازیکنان بسکتبال معمولاً از کفش‌های ساق دار استفاده می‌کنند که از مچ پا حفاظت بیشتری می‌کند.

## تخته

### تخته ثابت

تخته بسکتبال مستطیلی است به طول ۱٫۸۰ متر و عرض ۱٫۰۵ متر که موقعیت آن در فضای بالای زمین در دو انتهای میدان است و یک مربع به طول ۵۹ سانتیمتر و عرض ۴۹ سانتیمتر داخل آن قرار دارد و باید به گونه‌ای قرار گیرد که به اندازه ۱۲۰ سانتی‌متر با خط انتهای زمین فاصله داشته باشد. ارتفاع تخته از کف سالن برای بزرگسالان ۲٫۹۰ متر و برای نوجوانان و نونهالان بین ۲٫۷۰ متر و ۲٫۸۰ متر است.

### انواع تخته

نوعی از تخته‌ها به کمک میله‌هایی آهنی از سقف سالن آویزان می‌شوند که در هنگام عدم نیاز، می‌توان آن‌ها را بالا برد و به سقف سالن متصل کرد. این نوع تخته برقی است. نوعی دیگر از

تخته‌ها با میله‌ای به زمین وصل و محکم می‌شوند. در نوعی دیگر، تخته به وسیلهٔ پایه‌ای متحرک بر روی زمین قرار می‌گیرد.

## حلقه

حلقه بسکتبال در فاصلهٔ ۳۰ سانتی‌متری قاعدهٔ تخته به آن متصل می‌شود. قطر حلقهٔ بسکتبال ۴۵ سانتی‌متر و ارتفاع توری که به شکل سبد به آن متصل می‌شود ۳۰ سانتی‌متر است.

## توپ بسکتبال

در دو سال نخست که بازی بسکتبال ابداع شد، توپ فوتبال را برای بازی به کار می‌بردند. اما چون این توپ سبک بود در سال ۱۸۹۴ میلادی اولین توپ مخصوص بسکتبال توسط یک کارخانه دوچرخه‌سازی تولید شد که اندکی از توپ فوتبال بزرگ‌تر بود. در سال ۱۹۳۷ نوع دیگری توپ بزرگ‌تر اما سبک‌تر به بازار آمد و آنگاه در سال ۱۹۴۹ توپی ساخته شد به همین شکل و اندازه و وزن فعلی که هنوز هم مورد استفاده است. توپ بزرگ‌تر از توپ‌های معمولی است و آن را از چرم، لاستیک یا

پلاستیک می‌سازند و هنگام استفاده آنرا باد می‌کنند. میزان فشار هوای داخل توپ باید به حدی باشد که در صورت رها شدن از ارتفاع ۱٫۸ متری، پس از اصابت به زمین کمتر از ۱٫۲ و بیشتر از ۱٫۴ متر از زمین بلند نشود. محیط یک توپ قانونی بسکتبال پس از باد شدن باید حداقل ۷۵ سانتیمتر و حداکثر ۷۸ سانتیمتر باشد. ضمن آنکه در این حال جرم توپ نباید کمتر از ۶۰۰ و بیشتر از ۶۵۰ گرم باشد. توپ این ورزش بزرگ‌ترین توپ بازی‌های دسته‌جمعی است.

## قوانین بسکتبال

### دفاع

#### قوانین زمانی

بسکتبال در چهار کوارتر ۱۰ دقیقه‌ای (بین‌المللی) یا ۱۲ دقیقه‌ای (ان.بی.ای) انجام می‌شود. زمان استراحت بین کوارتر اول و دوم و بین کوارتر سوم و چهارم ۲ دقیقه و بین کوارتر دوم و سوم (بین دو نیمه) ۱۰ دقیقه است. وقت اضافه (آور تایم) در بسکتبال ۵ دقیقه می‌باشد. پس از استراحت بین دو نیمه زمین حمله و دفاع دو تیم عوض می‌شود. اصطلاحاً به



زمین حریف، زمین حمله و به زمین خودی زمین دفاع گفته می‌شود. زمان‌های گفته شده زمان واقعی بازی است؛ یعنی زمانی که توپ در جریان نیست وقت بازی متوقف می‌شود؛ مثلاً زمانی که خطایی رخ داده است یا هنگام پرتاب آزاد زمان متوقف می‌شود. به همین دلیل زمان انجام یک بازی کامل بیشتر از مجموع عددی زمان‌های بالا است و معمولاً حدود دو ساعت طول می‌کشد. ۴ دوره که در سایت‌های ورزشی معلولین آن‌ها مشخص می‌شود. (set handicap)

### قانون دبل (Double)

۱. دریبیل 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 دریبیل خاتمه می‌پذیرد که با دست آن را گرفته یا اجازه دهد توپ در دست یا دست‌ها استراحت نماید. زمانی که توپ با دست دریبیل‌کننده در تماس نیست، تعداد گام‌های برداشته محدود نخواهد بود. بازیکن مجاز نیست پس از خاتمه دریبیل، برای بار دوم اقدام به دریبیل نماید. در صورتی که این عمل را انجام دهد مرتکب تخلف «دبل» شده است.

اگر هنگام دریبیل کردن از هر دو دست برای دو دریبیل استفاده شود نیز خطای دبل محسوب می‌شود (تک دریبیل با دودست را دریبیل قدرتی می‌نامند).

هنگام دریبیل کردن می‌توان با دست تمام نقاط توپ را لمس کرد مگر اینکه دست را به ناحیهٔ زیرین توپ برده در این صورت نیز خطای دبل مرتکب شده‌است.

توپ در هنگام دریبیل تنها تا ارتفاع شانهٔ شخص می‌تواند بالا بیاید و اگر از شانه بالاتر باشد خطا دبل انجام شده‌است.  
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 دریبیل‌های بازیکن تناسب نداشته باشد.

خطاهای حرکت رانینگ

دویدن با توپ بدون دریبیل بیش از یک گام (به جز سه گام)

برداشتن گام اضافه در سه گام، لی آپ و پاور موو ( Power  
(move)

برداشتن گام ریز در سه گام به طوری که قابل تشخیص نباشد  
کشیده شدن پا روی زمین برای فاصلهٔ بیش از ۵ سانتی متر  
در هر حرکت

پرش با توپ و برگشت به زمین بدون رها کردن آن. برای مثال  
بازیکنی که به قصد شوت، پرش جفت می‌کند اگر به زمین  
برسد و هنوز توپ را رها نکرده باشد، رانینگ کرده است.  
اگر بازیکن در اوت، هنگام پرتاب اوت با توپ حرکت کند  
رانینگ کرده است.

قانون سه ثانیه

زمانی که تیمی کنترل توپ را در زمین حمله، موقعی که ساعت  
در جریان باشد، در اختیار دارد، هیچ‌یک از نفرات آن تیم  
نمی‌تواند بیش از مدت سه ثانیه در منطقهٔ رنگی حریف یا روی  
خطوط رنگی حریف بماند یا حرکت کند.

قانون ۲۴ ثانیه

اگر تیمی مالک توپ شده باشد. باید در عرض ۲۴ ثانیه توپ را وارد حلقه حریف بکند یا به طرف حلقه تیم مقابل شوت بزند در زدن شوت توپ باید حتماً به حلقه بخورد تا ۲۴ ثانیه صفر شود اگر توپ به تخته بخورد ۲۴ ثانیه ادامه می‌یابد و اگر توپ توسط تیم مقابل اوت شود باز هم ۲۴ ثانیه ادامه می‌یابد. ۲۴ ثانیه موقعی صفر می‌شود که ۱ - خطا صورت بگیرد ۲ - بازیکن تیم مقابل با پا توپ را به اوت بیندازد. اگر دستگاه ۲۴ ثانیه بوق بزند و توپ از دست بازیکن رها شده و در هوا باشد، اگر گل شود گل قبول می‌باشد. اگر در هوا با دست بازیکنی لمس شود و گل شود گل مردود می‌باشد. البته این قانون کمی تغییر یافته و در صورتی که از ۲۴ ثانیه، هنوز بیش از چهارده ثانیه مانده باشد، دوباره ۲۴ ثانیه ریست می‌شود ولی اگر کمتر از چهارده ثانیه یا خود چهارده ثانیه مانده باشد، زمان به چهارده ثانیه ریست می‌شود.

### قانون هشت ثانیه

زمانیکه 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 ۵ ثانیه

۱- به‌طور کلی هیچ‌یک از بازیکنان تیم نمی‌توانند توپ را بیش از ۵ ثانیه نزد خود نگه دارند. (در زمان دربیبل این شمارش انجام نمی‌گیرد) ۲- هر زمانی که بازی با پرتاب توپ از بیرون زمین بخواهد شروع شود بازیکن ۵ ثانیه زمان برای شروع در اختیار دارد. ۳- برای پرتاب هر پنالتی، بازیکن ۵ ثانیه زمان دارد.

## 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. چه با پاس به یاران خود چه با دربیبل کردن خودش آن را به زمین خودی برگرداند. این کار یک تخلف است و توپ در اختیار تیم مقابل قرار خواهد گرفت.

تذکری در این رابطه: در هنگامی که فرد حامل توپ به زمین حریف وارد شد حتی اگر پای او یا توپ زیر دستش وارد زمین خودی شود خطای نیمه (half) صورت گرفته‌است. البته نکته بالا

[پای او یا توپ زیر دستش وارد اوت (Out) شود] در مورد وارد شدن توپ به اوت (Out) نیز صدق می‌کند.

## انواع خطاها

در طی بازی بازیکنان حق گرفتن یکدیگر یا هل دادن، حمله کردن یا دویدن با توپ را ندارند و در صورت انجام خطا داور توپ را به تیم حریف داده و بازی از همان نقطه خطا یا بیرون زمین پیگیری می‌شود.

اگر توپ دست یکی از تیم‌ها باشد و در هنگام حرکت آن را از بالای سر حریف رد کند به شکلی که دستش در زیر توپ قرار گیرد خطا است و داور توپ را به تیم مقابل داده و بازی را از نزدیک‌ترین نقطه به اوت (Out) شروع می‌کند.

اگر در هنگام بازی، زمانی که یکی از بازیکنان تیم مقابل در حال پرتاب توپ است دست یکی از بازیکنان به توپ بخورد خطا صورت گرفته است. اگر فرد پرتاب‌کننده توپ در موقعیت پرتاب‌های ۲ امتیازی باشد داور ۲ پرتاپ پنالتی را حکم می‌دهد و اگر در موقعیت پرتاپ ۳ امتیازی باشد ۳ پرتاب پنالتی حکم داده می‌شود. البته در این میان باید به یک مورد نیز اشاره کرد که اگر هنگام پرتاب، توپ فردی که روی آن خطا شده وارد حلقه

شود، اگر در موقعیت پرتاب دو امتیاز یا سه امتیاز باشد داور ۱ پرتاب پنالتی را حکم می‌دهد.

اگر توپ در دست حریف باشد و آن را به پشت خود ببرد ویکی از هم تیمیمان توپ را در آن حالت از او بگیرد خطا صورت پذیرفته است.

انواع دفاع در بسکتبال

– کاربرد دفاع نزدیک یا بسته:

این شیوه، در مقابل مهاجم با توپ نزدیک به حلقه کاربرد دارد (شکل – دفاع نزدیک یا بسته).

دفاع نزدیک یا بسته

– موقعیت قرارگیری:

مدافع کاملاً روبه‌روی مهاجم با توپ، پشت به حلقه و با فاصله حدود یک دست از وی قرار می‌گیرد. گاهی مدافع بازیکن آورنده توپ، برای دور نمودن مهاجم از شرایط مطلوب و دلخواه خود و تیم حمله، اقدام به دفاع تعیین جهت مهاجم یا

هدایت فنی مهاجم – Push up می‌نماید و در چنین حالتی، یک سمت (راست یا چپ) را کاملاً پوشش می‌دهد تا مهاجم مجبور شود از سمت دیگر که مدافع تمایل دارد به دریبیل خود ادامه دهد. در این حالت، مدافع بین حلقه و مهاجم قرار نمی‌گیرد (شکل الف – مهارت دفاع نزدیک در حالات مختلف). دید موانع به سینه و مرکز ثقل بدن مهاجم و توجه وی کاملاً به توپ و مهاجم است (توپ و مهاجم در یک نقطه قرار دارند).

#### مهارت دفاع نزدیک در حالات مختلف

– وضعیت بدن در دفاع از پاس‌گیرنده:

دستها به موازات یکدیگر و کنار بدن، یا یکی بالا برای دفاع از شوت و پاس‌های بلند و دیگری پائین برای دفاع از دریبیل یا پاس‌های زمینی، قرار دارند. (شکل ب و ج مهارت دفاع نزدیک در حالات مختلف).

– موقعیت مدافع نسبت به خطوط دفاعی:



مدافع، در راستای خط مهاجم، نزدیک به خط توپ و در سمت قوی حمله قرار دارد. دفاع از پاس‌گیرنده یا دفاع از مسیر پاس

– کاربرد دفاع از پاس‌گیرنده:

این شیوهٔ دفاع از فردی است که در موقعیت دریافت بهترین پاس قرار دارد (شکل‌های: دفاع از مسیر پاس – مدافع بالا باید به خط توپ هم توجه داشته باشد؛ و (دفاع از مسیر پاس – اگر توپ روی خط فرضی دو حلقه باشد مدافعان هر دو سمت، باید مسیر پاس را سد کنند).

دفاع از مسیر پاس (مدافع بالا باید به خط توپ هم توجه داشته باشد)

دفاع از مسیر پاس (اگر توپ روی خط فرضی دو حلقه باشد مدافعان هر دو سمت، باید مسیر پاس را سد کنند) دفاع از

مسیر پاس (اگر توپ روی خط فرضی دو حلقه باشد مدافعان هر دو سمت، باید مسیر پاس را سد کنند)

– موقعیت قرارگیری دفاع از پاس‌گیرنده:

مدافع به حالت سهرخ نسبت به مهاجم و تقریباً پشت به حلقه و با فاصله‌ای بیش از یک دست از مهاجم، قرار می‌گیرد (شکل – دفاع از مسیر پاس). دید مدافع متوجه توپ، و نیز سینه و مرکز ثقل مهاجم است (توپ و مهاجم در دو نقطه قرار دارند).

دفاع از مسیر پاس

– وضعیت بدن در دفاع از پاس‌گیرنده:

یک دست به صورت خمیده در مقابل سینه مهاجم و دست دیگر (دست سمت توپ) به صورت کشیده در مسیر پاس به مهاجم و پای سمت توپ نیز کمی جلوتر قرار دارد.

– موقعیت مدافع نسبت به خطوط دفاعی:

مدافع، در راستای خط مهاجم و کمی متمایل به توپ، با حفظ فاصله مناسب بین خط توپ و مهاجم مستقیم و معمولاً در سمت قوی حمله (به جز دفاع از بازیکن ساتر – Center/Pivotman/bigman یا وقتی توپ روی خط فرضی دو حلقه باشد) واقع است. دفاع باز

– کاربرد دفاع باز:

این شیوه، در مقابل مهاجمان دور از توپ، یا به عبارتی، مهاجمانی که امکان دریافت بهترین پاس را ندارند استفاده می‌شود (شکل‌های: دفاع باز از بازیکن دور از توپ و – نمایش دفاع باز به وسیله دو مدافع).

دفاع باز از بازیکن دور از توپ

نمایش دفاع باز به وسیله دو مدافع

– موقعیت قرارگیری در دفاع باز:

مدافع، در وضعیت نیمرخ نسبت به توپ و نیمرخ نسبت به مهاجم مستقیم و پشت به حلقه، قرار دارد. مرکز توجه وی تقریباً نیمی به توپ و نیمی به مهاجم مستقیم خود است.

– وضعیت بدن در دفاع باز:

دستها کاملاً باز و آماده و پاها نیز حدوداً کمی بیش از عرض شان باز هستند (شکل – دفاع باز).

دفاع باز

– موقعیت مدافع نسبت به خطوط دفاعی:

مدافع، می‌تواند روی خط حلقه‌ها یا کمی متمایل به سمت مهاجم مستقیم خود قرار گیرد، به طوری که مثلثی از توپ، مدافع و مهاجم مستقیم تشکیل شود. دفاع از بازیکن زیر حلقه

– کاربرد دفاع از بازیکن زیر حلقه:

از بازیکن زیر حلقه به این شکل دفاع می‌شود، به خصوص زمانی که توپ در منطقه بالای سه ثانیه باشد (شکل – دفاع از بازیکن زیر حلقه).

دفاع از بازیکن زیر حلقه

– موقعیت قرارگیری دفاع از بازیکن زیر حلقه:

مدافع، تقریباً پشت به مهاجم مستقیم و حلقه قرار دارد. در واقع، مدافع در این حالت استثنائاً بین توپ و مدافع قرار می‌گیرد (شکل – دفاع از بازیکن زیر حلقه).

## دفاع از بازیکن زیر حلقه

– وضعیت بدن در دفاع از بازیکن زیر حلقه:

مدافع فاصله‌ای کمتر از یک دست از مهاجم دارد. یکی از دست‌ها را برای جلوگیری از پاس‌های هوایی بالا نگاه می‌دارد و با دست دیگر، گاه‌به‌گاه حضور مهاجم را کنترل می‌نماید. نیمی از توجه مدافع به توپ و نیمی دیگر به مهاجم مستقیم است.

– موقعیت مدافع نسبت به خطوط دفاعی:

مدافع، در این نوع دفاع لزوماً پائین‌تر از خط توپ و نزدیک به خط انتهائی زمین قرار می‌گیرد و موقعیت خاصی نسبت به دو خط دیگر ندارد (این دفاع معمولاً برای دفاع از بازیکنان سانتر نزدیک به حلقه، در محوطهٔ ذوزنقه به‌کار برده می‌شود).

نحوه پاس دادن

اگر فاصله ما با هم تیمیمان زیاد بود اول از همه باید توپ را با دو دست از دو سمت راست و چپ بگیریم به طوری که دو انگشت شست دست ما به سمت خود باشد و توپ را به دو سوم خود یا یک سوم هم تیمیمان پرتاب می‌کنیم. طوری که توپ نهایتاً به دست هم تیمیمان برسد. اگر فاصله ما با یار خودمان کم بود و حریف در جلوی ما ایستاده بود می‌توانیم توپ را از زیر دست حریف به یارمان بدهیم و اگر حریف به سمت ما هجوم بیاورد می‌توانیم توپ را از یک سمت به پشت خود برده و از سمت دیگر به جلوی خود آورده و به یارمان بدهیم.

نکته: می‌توانیم در خارج از زمین هم به هم تیمیمان پاس بدهیم تا پاس را او که زیر فشار پرس نیست انجام دهد این حرکت معمولاً در زمان پرس شدید بسیار کارساز خواهد بود.

## بازیکن بسکتبال

بازیکن بسکتبال یا بسکتبالیست (به فارسی تاجیکی: بسکتبالباز) به کسی که به‌عنوان پیشه و حرفه خود به ورزش بسکتبال می‌پردازد گفته می‌شود. واژه «بسکتبالیست»، به

قیاس «فوتبالیست»، [۲] از زبان روسی وارد زبان فارسی شده است. [۳][۴]

### پست‌های بسکتبال

در بسکتبال به‌طور کل سه پست اصلی وجود دارد، دو بازیکن در پست گارد، دو بازیکن در پست فروارد و یک بازیکن در پست ستتر. در بسکتبال رسمی و حرفه‌ای این سه پست به پنج پست جداگانه تبدیل می‌شود که عبارتند از: گارد رأس، شوتینگ گارد، فروارد کوچک، فروارد قدرتی، ستتر.

### پوینت گارد

گارد رأس (point guard) یا پست ۱ معمولاً بهترین پاس دهنده تیم است و توانایی حمل توپ (ball handling) او از بقیه افراد تیم بیشتر است و معمولاً آمار پاس گل و توپ ربایی او از همه افراد تیم بیشتر است. گارد رأس بازیکنی سریع است که می‌تواند شوت‌های سه امتیازی یا نزدیک (دو امتیازی) بزند. گارد رأس به عنوان مربی زمین شناخته شده و باید بازی را مطالعه کند و ضعف دفاعی را تشخیص دهد. گارد رأس وظیفه رهبری حمله و بردن توپ به زمین طرف مقابل را دارد و



بازدهی تیم را با دادن پاس گل افزایش می‌دهد. گارد رأس کوتاه قدترین بازیکن تیم است و معمولاً قدی بین ۱۸۰ سانتیمتر تا ۱۹۰ سانتیمتر دارد.

### شوتینگ گارد

شوتینگ گارد (shooting guard) یا پست ۲ معمولاً بازیکنی به استقامت فروارد و با سرعت گارد رأس است. در کنار مهارت حمل توپ و شوت زدن مهارت پاس خوبی دارد و می‌تواند وظایف گارد رأس را انجام دهد. در بازی، شوتینگ گارد وظیفه دفاع از خطرناک‌ترین تهدید حمله‌ای تیم مقابل را دارد. قد شوتینگ گاردها معمولاً از گارد بلندتر است و قدی بین ۱۹۰ سانتیمتر تا ۲ متر دارند. بازیکنان این پست معمولاً می‌توانند به جای فروارد هم بازی کنند.

### اسمال فروارد

فروارد کوچک (small forward) یا پست ۳ برخلاف اسمش بازیکنی تنومند و با استقامت بالاست که باید همه توانایی‌ها را از قبیل پاس، دفاع، شوت و حمل توپ داشته باشد. فروارد کوچک باید توانایی بردن توپ به نزدیکی سبد و لی آپ کردن و

گرفتن خطا را داشته باشد و بتواند بخش عظیمی از امتیازش را از خط پرتاب آزاد بدست بیاورد. وظیفه دفاع از حلقه بر عهده فروارد کوچک و فروارد قدرتی است پس باید توانایی بلاک کردن را هم داشته باشد.

### پاور فروارد

فروارد قدرتی (power forward) یا پست ۴ وظیفه‌ای مثل ستر دارد و باید بتواند زیر حلقه امتیاز بگیرد و در دفاع به قدری بزرگ (اندازهٔ بدنی) باشد که بتواند یار بزرگتر تیم مقابل را دفاع کند و سریع باشد تا یار کوچکتر را هم دفاع کند. پاور فروارد باید بتواند توپ‌های زیادی را ریباند کند و از توانایی بلاک کردن خوبی نیز برخوردار باشد. قد پاور فروارد از فروارد کوچک بلندتر است و چیزی حدود ۲۰۳ سانتیمتر تا ۲۱۳ سانتیمتر است.

### ستر

ستر (center) یا پست ۵ یا بیگمن (big-man) یکی از مهم‌ترین پست‌ها است معمولاً نزدیک سبد بازی می‌کند و بلند قامت‌ترین بازیکن تیم است. مهارت‌های آن‌ها در ریباند کردن،

امتیاز آوری زیر سبد و درست کردن دیوار برای بازیکنان دیگر  
برای نفوذ به سبد (setting screen) است.

انواع پرتاب

نحوه پرتاب شوت

در تمامی پرتابها از جهات مختلف، باید به چند نکته توجه  
کنیم:

برای پرتاب شوت توپ را باید به شکل T برعکس گرفته شود  
یعنی دست چپ در کنار توپ و دست راست روی توپ (روی  
قسمتی که روبروی ماست) قرار داده شود.

برای پرتاب توپ باید با دست چپ به توپ جهت داده شود و با  
دست راست پرتاب شود؛ به طوری که تنها مچ دست خم شود.

هنگام پرتاب (۲ ثانیه قبل از پرتاب توپ به سبد) باید پاها را  
مقداری خم کرده و بعد به حالت اولیه در بیاوریم هنگامی که به  
حالت اولیه درآمد آنگاه پرتاب می‌کنیم.

به هنگام پرتاب پاها باید به اندازه عرض شانه باز شود.

پرتاب سه گام

در هنگام بازی می‌توانیم از پرتاب‌های سه گام استفاده کنیم.  
سه گام به این شکل است که وقتی به نزدیکی حلقه حریف  
رسیدیم در همان حالت دویدن می‌توانیم ۳ گام برداریم و توپ  
را به داخل حلقه بیندازیم. به شکلی که ۲ گام برداریم و گام  
آخر را می‌پریم و توپ را در حلقه بیندازیم. به علت پرش بهتر  
به صورت سه گام بهترین راه برای انجام «دانکینگ» (انداختن  
توپ در حلقه) می‌باشد.

### پرتاب بوسیلهٔ تخته

اگر روبروی حلقه بودید می‌توانید با استفاده از مربع روی تخته  
آن را در درون سبد بیندازید به طوری که آن را دقیقاً به وسط  
مربع بزنید.

اگر در دو سمت چپ یا راست حلقه بودید می‌توانید به ضلع  
بالایی مربع پرتاب کنید.

اگر زیر حلقه بودید می‌توانید از گوشه‌های مربع استفاده کنید  
به طوری که مقداری به سمت عقب خم شده (در این حالت برای  
بهتر پرتاب کردن می‌توانید فقط یک پای خود را به سمت عقب  
بیاورید) و اگر به سمت چپ خم شده‌اید باید توپ را به گوشه

چپ مربع بزنید و اگر به سمت راست خم شده‌اید توپ را به گوشه راست مربع بزنید.

در تمامی این موارد سرعت توپ نقش مهمی دارد مسلم است که هر چه فاصله نزدیک تر می‌شود سرعت توپ هم باید کم‌تر شود.

نکته: معمولاً بازیکن‌های حرفه‌ای به دلیل پایین آمدن درصد موفقیت از تخته برای زدن گل استفاده نمی‌کنند

### بلاک Block

در هر پرتاب باید به زاویه توپ توجه داشت؛ زیرا اگر زاویه پرتاب ما کم باشد یا پرتاب ما در زمان نادرست صورت گیرد توپ در اصطلاح بلاک می‌شود. اکثر مواقع بهترین زاویه برای پرتاب توپ زاویه ۴۵ درجه است.

### پرتاب ریباند

اگر تیم ما توپ را به سوی حلقه حریف پرتاب کرد و آن وارد سبد نشد، می‌توانیم با روش ریباند آن را وارد سبد کنیم. روش ریباند اینگونه است که در هنگامی که توپ توسط یار ما زده شد و به تخته برخورد کرد و درون سبد قرار نگرفت، ما

می‌توانیم هنگامی که توپ در حال برگشتن است پریده و توپ را در همان حال که پایمان روی زمین نیست با دست آرام به تخته زده و آن را درون سبد جای دهیم. البته ما می‌توانیم توپ را گرفته و به زمین برگردیم و یک شوت آرام زده و توپ را وارد سبد کنیم.

### روش امتیازدهی

امتیاز هر گل (پرتاب موفق در حلقهٔ حریف) با توجه به موقعیت بازیکنی که اقدام به شوت کرده‌است 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 می‌شود تا یکی از دو تیم برنده شود. زمان استراحت بین وقت‌های اضافه ۱ دقیقه‌است.

### نحوه امتیازبندی تیم‌ها در جدول

هر تیم بر اساس نتیجه‌ای که در یک مسابقه بسکتبال بدست می‌آورد امتیاز بدست می‌آورد.

در صورتی که تیمی تیم دیگر را برد، ۲ امتیاز بدست می‌آورد؛ در حالی که تیم بازنده ۱ امتیاز بدست می‌آورد و تیمی که به هر دلیلی باخت فنی بگیرد، هیچ امتیازی را به دست نمی‌آورد.

## داوران بسکتبال

### داوران بسکتبال لیگ اسپانیا

تعداد داوران یک مسابقهٔ بسکتبال ۶ نفر است. از این ۶ نفر ۳ داور در درون زمین بر جریان بازی نظارت می‌کنند که یکی از آن‌ها سرداور و دو نفر دیگر داور هستند. در کنار زمین هم ۳ نفر هر یک وظیفه‌ای خاص را انجام می‌دهند. یک نفر ثبت‌کنندهٔ امتیازها و خطاها (منشی) یک نفر مسئول ۲۴ ثانیه و هم وقت نگهدار است. خطاهای عمده‌ای که داوران به آن توجه دارند عبارتند از: تخلف در حمله، رانینگ، دبل، سه ثانیه، خطاهای برخورد و سد مسیر.

### لیگ‌ها و مسابقات

حرفه‌ای‌ترین لیگ بسکتبال ان‌بی‌ای (NBA) می‌باشد. این لیگ بین تیم‌های باشگاه‌های حرفه‌ای آمریکای شمالی (ایالات متحده

آمریکا و کانادا) برگزار می‌شود. از دیگر لیگ‌های مطرح بسکتبال جهان می‌توان به یورولیگ در اروپا که بین تیم‌های مطرح اروپایی برگزار می‌شود و لیگ اندسا در اسپانیا و لیگ ان بی ای بانوان (WNBA) در ایالات متحده آمریکا اشاره کرد. مسابقات جام جهانی بسکتبال مردان و زنان هر چهار سال یک بار با حضور تیم‌های ملی صعودکننده به این مسابقات برگزار می‌شود. از دیگر مسابقات مهم ملی در سطح بسکتبال جهان می‌توان به مسابقات یوروبسکت که بین تیم‌های ملی اروپایی و هر دو سال یک بار برگزار می‌شود اشاره کرد.

### مسابقات لیگ حرفه‌ای ان بی ای

این لیگ مسابقات به صورت دو دسته در کنفرانس شرق و غرب برگزار می‌شود که در پایان قهرمان این دو کنفرانس نیز به رقابت با هم می‌روند. علاوه بر این مسابقات، هر ساله مسابقه‌ای تحت عنوان بازی ALL-STARS انجام می‌شود که در آن ستاره‌های کنفرانس شرق و غرب با یک بازی نمایشی به رقابت با هم می‌پردازند. مسابقه ALL-STARS شامل مسابقه slam dunk – شوت ۳ امتیازی و ... می‌باشد 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 1 فعالیت می‌کنند. گروه AND 1 با انجام بازی‌های نمایشی و بسیار حرفه‌ای و برگزاری مسابقاتی با جذابیت بسیار بالا هواداران بسیار زیادی را به سمت خود جلب کرده‌اند. لازم است ذکر شود که در این بازی‌ها برای زیبایی بیشتر بازی آ برخی از قوانین رعایت نمی‌شود. این بازی‌ها در قالب خیابانی (street BALL) و سالنی برگزار می‌شود ولی هیچ‌یک از آنها جنبهٔ رسمی ندارند.

## بسکتبال خیابانی

نام بسکتبال خیابانی (street BALL) 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.

## قوانین بسکتبال خیابانی

بسکتبال خیابانی تنها در یک‌نیمه از زمین بازی می‌شود. حلقه‌های موجود در این نوع از بازی بسیار محکم و ضخیم است زیرا حرکات نمایشی که در این نوع از بسکتبال صورت می‌گیرد بسیار روی حلقه اثر می‌گذارد (مثل دانک) و اگر حلقه ضعیف باشد شکسته می‌شود. قوانین:

بازی از پشت یک‌نیمه توسط یکی از دو تیم صورت می‌پذیرد. تعداد هر تیم نباید از ۳ نفر بیشتر باشد (البته چون این قانون رسمی نیست بیش از ۳ نفر نیز ممکن می‌باشد اما چون زمین شلوغ و بازی کردن در آن دشوار می‌شود بهتر است از ۳ نفر در هر تیم استفاده شود)

اگر تعداد یک تیم ۲ نفر و تعداد تیم مقابل ۳ نفر باشد پرتاب‌های اوت (out) تیمی که ۲ نفر است آزاد است (البته این قانون نیز توافقی است)

هر تیمی که گل زد خودش از پشت نیمه بازی را شروع می‌کند یعنی توپ را به تیم مقابل نمی‌دهد.

اگر یار تیم حریف توپ را به حلقه زد و توپ وارد سبد نشد و در موقعیت دوزنقه به دست ما رسید باید از آن محیط خارج شویم و بعد اقدام به حمله کنیم در غیر این صورت خطا صورت پذیرفته است.

در این نوع بازی خطاهای ۲۴ و ۳ و ۸ ثانیه وجود ندارد.

اگر توپ از نیمه زمین خارج شود اوت (out) است.

قوانین رانینگ (running) دبل (Double) در این بازی وجود دارد.

### بسکتبال در کشور ایران

دائرة المعارف بریتانیکا، سال ورود بسکتبال به ایران را ۱۲۹۹ خورشیدی (۱۹۲۱ میلادی) بیان کرده است. آنچه مسلم است، نخستین نشانه‌های ورود بسکتبال به ایران در سال‌های ۱۳۱۰ و ۱۳۱۱ دیده شده که آن هم توسط کارکنان سفارتخانه‌های خارجی در ایران بوده است. در سال ۱۳۱۴، یک مربی ورزش به نام «فریدون شریفزاده» ورزش بسکتبال را به دانش آموزان دبیرستان البرز (کالج البرز) تهران معرفی و پایه‌گذاری کرد و کم‌کم دیگر مربیان ورزش به گسترش و آموزش این ورزش پرداختند. در سال ۱۳۲۴، فدراسیون بسکتبال ایران تشکیل شد و نخستین حضور بسکتبال ایران در میدان‌های بین‌المللی،

در بازی‌های المپیک لندن (۱۹۴۸) بود. فریدون شریفزاده نیز اولین بازیکن دعوت شده به تیم ملی در آن زمان بود

## منابع

«ویکی‌پدیای انگلیسی». بسکتبال.

صادقی، علی‌اشرف. «کلمات روسی در زبان فارسی و تاریخچهٔ ورود آنها». مجلهٔ زبان‌شناسی. سال بیستم، شمارهٔ دوم، پاییز و زمستان ۱۳۸۴. صص ۳-۴۶.

انوری، حسن. فرهنگ بزرگ سخن (هشت‌جلدی)، تهران: انتشارات سخن، ۱۳۸۱، شابک دوره: ۳-۹۸-۶۹۶۱-۹۶۴-۹۷۸. ج ۲، ص ۹۷۵، مدخل «بسکتبالیست» (شابک ج ۲: ۶-۹۷۸-۹۶۴-۶۹۶۱-۹۱)

صادقی، علی‌اشرف. «کلمات روسی در زبان فارسی و تاریخچهٔ ورود آنها». مجلهٔ زبان‌شناسی. سال بیستم، شمارهٔ دوم، پاییز و زمستان ۱۳۸۴. صص ۳-۴۶.