

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



آشنایی با قوانین و مقررات رشته ی بسکتبال

مدرس و گردآورنده:
محسن یوسفی خواه





ورزش بسکتبال:

ورزش بسکتبال یک بازی گروهی و هیجان آوری است که در آن بازیکنان باید دارای سرعت عمل و تحرک بسیار باشند. خصوصیتی چون آمادگی جسمانی، وقت شناسی، همکاری، گذشت، سرعت و دقت و همچنین ابتکارات و فنونی که ورزشکاران از خود بروز می دهند این بازی را مفرح و شادی آن را لذت بخش می نماید.





تاریخچه ورزش بسکتبال:

زادگاه بازی بسکتبال آمریکاست. این بازی در آغاز پائیز سال ۱۸۹۱ میلادی به وسیله فردی به اسم جیمز نای اسمیت پایه ریزی و ابداع شد. ولی از قرن ها پیش در بین ساکنان نقاط گوناگون قاره آمریکا، به خصوص آمریکای مرکزی و جنوبی انواعی از بازی و مسابقه شایع بوده که کم و بیش به بسکتبال شباهت داشته است.

در ایران، نوعی بازی سنتی و قدیمی در بین گله دارها متداول است که آنرا (پولو) می نامند. در این بازی، دو تیم سوار بر اسب در میدانی وسیع به تاخت و تاز می پردازند و هر تیم کوشش می کند توپی را که شش حلقه (مانند دستگیره) بر بدنه آن هست، با پرتاب کردن و پاس دادن به یاران خودی، به آن سوی میدان برساند و از حلقه و توری سبکی که در انتهای میدان بر روی ستونی چوبی نصب شده عبور دهد.

این بازی تا حدی مثل بسکتبال است ولی شباهت بازی پوک تا پوک با ورزش بسکتبال بیش از پیش است. پوک تا پوک، در بین اقوام متمدن قاره آمریکای جنوبی و مرکزی رواج بسیار داشت به خصوص اقوام مایا و تولتک (در ناحیه مکزیک کنونی) این بازی با توپ و حلقه های ثابت در میدانی بزرگ انجام می شد. یکی دیگر از بازهایی که به بسکتبال شبیه است کرفبال و اسلم بال می باشد که چند سالی است ابداع شده است.



فایده های ورزش بسکتبال:

– کسب تعادل روانی و فراهم بودن زمینه های لازم برای رشد روانی
– ایجاد انگیزش مناسب در اشخاص برای شرکت در فعالیتهای ورزشی



– ایجاد شخصیت متعادل و روحیه تعاون و همکاری

– تقویت عوامل روانی مثل: اعتماد به نفس، تمرکز و توجه و خود شکوفایی

– کسب نشاط و شادی و طراوت

– پرورش و تقویت توان رهبری اشخاص

– افزایش قدرت تصمیم گیری اشخاص به گونه درست و قضاوت منطقی

– پرورش شخص از نظر هوشی و افزایش ظرفیت های ذهنی



قوانین بسکتبال:

دفاع (قانون های زمانی):

بسکتبال در چهار دوره ۱۰ دقیقه ای (بین المللی) یا ۱۲ دقیقه ای (ان.بی.ای) انجام می شود. زمان استراحت بین دوره نخست 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. بعد 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 هنگامی که توپ در جریان نیست وقت بازی متوقف می شود. به عنوان مثال هنگامی که خطایی رخ داده است یا موقع پرتاب آزاد زمان متوقف می شود. به همین علت زمان انجام یک بازی کامل بیش از مجموع عددی زمان های بالا است و معمولاً حدود دو ساعت طول می کشد.



قانون دبل:

دریبل کردن از زمانی آغاز می شود که بازی کن کنترل توپ را در اختیار گرفته و با پرتاب کردن و زدن آن در تماس با زمین مجدداً آنرا پیش از این که به بازیکن دیگری برخورد کند لمس نماید. زمانی دریبل پایان می پذیرد که با دست آنرا گرفته و یا اجازه دهد توپ در دست یا دست ها استراحت نماید.

زمانیکه توپ با دست دریبل کننده در تماس نیست، تعداد گامهای برداشته محدود نخواهد بود. بازیکن مجاز نیست بعد از پایان دریبل، برای دومین بار اقدام به دریبل نماید. اگر 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 می خواهد، یک یا چند مرتبه حرکت دهد. در صورتی که 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 خویش را بدون توجه به محدودیت فوق حرکت دهد یا گام های وی با دریبل های بازیکن تناسب نداشته باشد.





خطاهای حرکت رانینگ:

– دویدن با توپ بدون دربیبل بیش از یک گام

– برداشتن گام اضافه در سه گام، لی آپ و پاور موو

– برداشتن گام ریز در سه گام بطوری که قابل تشخیص نباشد

– کشیده شدن پا روی زمین برای فاصله‌ی بیش از ۵ سانتیمتر در هر حرکت

– پرش با توپ و برگشت به زمین بدون رها کردن آن. به عنوان مثال بازیکنی که به قصد شوت، پرش جفت می‌کند چنانچه به زمین برسد و هنوز توپ را رها نکرده باشد، رانینگ کرده.

– چنانچه بازیکن در اوت، زمان پرتاب اوت با توپ حرکت کند.





قانون سه ثانیه:

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

قانون ۲۴ ثانیه:

چنانچه 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 چنانچه توپ به تخته بخورد ۲۴ ثانیه ادامه می یابد و اگر توپ به وسیله تیم مقابل اوت شود باز هم ۲۴ ثانیه ادامه می یابد.

۲۴ ثانیه موقعی صفر می شود که ۱- خطا صورت بگیرد ۲- بازیکن تیم مقابل با پا توپ را به اوت بیاندازد. اگر دستگاه ۲۴ ثانیه بوق بزند و توپ از دست بازیکن رها شده و در هوا باشد، اگر گل شود گل قبول می باشد. اگر در هوا با دست بازیکنی لمس شود و گل شود گل مردود میباشد .



قانون هشت ثانیه:

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 ۵ ثانیه:

بطور کلی هیچ کدام از بازیکن های تیم نمی توانند توپ را بیش از ۵ ثانیه پیش خود نگه دارند.

قانون نیمه (بازگشت 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 دریبل کردن خودش آنها را به زمین خودی برگرداند. این کار یک تخلف است و توپ در اختیار تیم مقابل قرار خواهد گرفت.



خطاهای ورزش بسکتبال:

خطای شخصی:



۱- بلاک کردن

۲- شارژ کردن

۳- دفاع از پشت سر

۴- تماس با دست

۵- نگهداشتن

۶- استفاده غیرقانونی از دستها

۷- هل دادن

۸- اسکرین غیر قانونی خطای شخصی در تمامی حالات جهت بازیکن خطاکار اعلام می شود.

خطای طرفین:

خطایی است که دو بازیکن مخالف روی همدیگر در یک زمان انجام می دهند.



خطای غیر ورزشی:

خطای فردی است که بطور عمد روی بازیکن با توپ و یا بدون توپ صورت میگیرد و جریمه آن دو پرتاب آزاد و مالکیت توپ از وسط زمین می باشد.

دیسکالیفه:

هرگونه خطایی خارج از روحیه ورزشکاری را با دیسکالیفه (اخراج از زمین بازی) جریمه و دو پرتاب آزاد و مالکیت توپ از وسط زمین به رقیب داده می شود.

خطای فنی:

خطایی است که بدون برخورد بازیکن به وجود می آید. جریمه آن یک پرتاب آزاد با مالکیت توپ از وسط زمین می باشد. خطای فنی برای بازیکن ذخیره دو پرتاب آزاد با مالکیت توپ و خطای فنی برای مربی و همراه تیم دو پرتاب آزاد و مالکیت توپ است.

خطای تیمی:

در هرده دقیقه، تیمی که خطاهای انجام شده آن بیش از ۴ خطا باشد، خطای تیمی به حساب می آید و جریمه آن دو پرتاب آزاد توسط بازیکنی که خطا روی آن اتفاق افتاده است انجام می شود.



چطور می توان از پیدایش آسیب در بسکتبال جلوگیری کرد؟

بسکتبال ورزش پرتحرک و پربرخوردی است و به همین دلیل احتمال بروز آسیب های ورزشی در آن بالا است. چهار اصل مهم در جلوگیری از آسیب های ورزشی در بسکتبال عبارتند از:



- ۱- گرم کردن
- ۲- قدرت عضلات
- ۳- آمادگی
- ۴- وسایل مناسب



گرم کردن:

گرم کردن صحیح و اصولی از مهمترین موانع بروز آسیب های ورزشی است. ۱۰ - ۵ دقیقه گرم کردن برای افزایش تعداد ضربان قلب، افزایش دمای بدن مهم است. بعد از آن باید نرمش های کششی را انجام داد تا قابلیت انعطاف تاندون ها، رباط ها و عضلات بهتر شود. در انجام حرکات کششی باید تأکید بیشتری بر روی عضلات ران، ساق، باسن، شانه و سینه شود.

قدرت عضلات:

بسکتبال یک ورزش قدرتی است و بدون داشتن عضلات قدرتمند احتمال آسیب زیاد میشود. پس باید با انجام ورزش های مطلوب عضلات بدن و به ویژه عضلات درگیر در بسکتبال را قدرتمند کرد.



آمادگی:

بدن ورزشکار در زمان هایی که مسابقه ندارد باید با انجام نرم های هوازی آماده بماند و در پیش از مسابقه باید آماده انجام فعالیت بی هوازی شود.

وسایل مناسب:

زانو بند و آرنج بند برای مراقبت این دو مفصل از وارد شدن ضربات شدید و همینطور در صورت لزوم استفاده از کفش هایی که مچ پا را محکم تر پوشانده و محافظت می کنند می توانند به کاهش آسیب های ورزشی در بسکتبال کمک کنند.



زمین بسکتبال:

– اندازه زمین بسکتبال باید (۲۸ * ۱۵) یا (۲۶ * ۱۴) یا (۲۴ * ۱۲) باشد و ارتفاع زمین بازی تا سقف سالن باید هفت متر باشد.



– تمامی خطوط زمین باید ۵ سانتی متر عرض داشته باشد.

– شعاع دایره های زمین بازی بسکتبال باید ۱.۸ متر باشد.

– اندازه تخته بسکتبال باید ۱۸۰ * ۱۵۰ سانتیمتر باشد که با فاصله ۲.۹ متر از سطح زمین نصب می گردد.



داوران در بسکتبال:



تعداد داوران یک مسابقه 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 ثبت کننده امتیازها و خطاها (منشی) یک نفر مسئول ۲۴ ثانیه و هم وقت نگهدار است. خطاهای عمده‌ای که داوران به آن توجه دارند عبارتند از: خطا در حمله، رانینگ، دبل، سه ثانیه، خطاهای برخورد و سد مسیر.



پایان

