

آشنایی با ورزش بسکتبال

توپ، سبد، تور

هستی میکائیلیان

یک توپ و یک حلقه، پرتحرک و پرهیجان، فقط کافی است توپ را از میان بازیکنان حریف در بیل کنید و با چند پاس کاری کوتاه... و حالا اینجاست که صدای تماشاچیان تمام محوطه را پر می‌کند! بله، توپ وارد حلقه شد! و این ورزش، ورزشی است به نام بسکتبال.

تاریخچه بسکتبال

جیمز نای اسمیت یک پزشک کانادایی بود که به ایالات متحده، مهاجرت کرد و تابعیت آن کشور را گرفت. در سال ۱۸۹۱، زمانی که دکتر نای اسمیت در دانشگاه ورزش اسپرینگ فیلد ایالت ماساچوست درس می‌داد، رئیس دانشگاه از او خواست ورزشی ابداع نماید 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. دکتر نای اسمیت، پس از بررسی رشته‌های موجود ورزشی دریافت که ورزش جدید باید دارای مشخصات خاصی باشد: ۱- توپ در آن نقش داشته باشد، ۲- به صورت گروهی به اجرا درآید، ۳- اصل رقابت در آن رعایت شود، ۴- بر مهارت استوار باشد و بر خشونت و برخوردهای سخت بدنی، مبتنی نباشد. حاصل این افکار و اندیشه‌ها، ورزشی شد به نام بسکتبال که امروزه پس از سپری شدن، نزدیک به یک قرن از اختراع آن، از پرتعدادترین و هیجان‌انگیزترین رشته‌های ورزشی بین المللی است.

دکتر نای اسمیت در شروع کار، دو سبد که مخصوص حمل میوه بود، بر دیوار دو طرف سالن ورزش دانشگاه و در ارتفاعی بلندتر از قد یک انسان قد بلند، نصب کرد و به دو گروه از ورزشکاران جوان دانشگاه آموزش داد که توپی را دست به دست بدهند و سعی کنند آن را به درون سبد بیندازند، در این حال، تیم مقابل باید بکوشد که مانع از انجام این کار شود و توپ را هم از چنگ حریف برآید و تصاحب کند.

اولین مسابقات بسکتبال

نخستین مسابقه‌ای که به این ترتیب و به صورتی تجربی ترتیب یافت، میان دو تیم ۹ نفره در کالج اسپرینگ فیلد بود و اولین گل تاریخ بسکتبال را هم یکی از بازیکنان به نام ویلیام چیس به سبد انداخت. بعدها شخصی به نام فرانک ماهان با توجه به اینکه در زبان انگلیسی سبد را بسکت (Basket) و توپ را بال (Ball) می‌گویند، این ورزش را بسکتبال نامید.

دکتر نای اسمیت، برای آنکه بازی بسکتبال خشن نشود، مقررات دقیقی برای آن به وجود آورد. بعضی از مقررات اولیه بسکتبال چنین بود: - بازیکنان حق نداشتند توپ را از دست هم برآیند.

بوسیله آقای فریدون شریف زاده معرفی شد و از طریق آموزش و پرورش استان‌ها به مدارس معرفی شد و در سال ۱۳۲۴ فدراسیون بسکتبال ایران تأسیس شد.

اولین المپیک ایران

در سال ۱۹۴۸ برای اولین بار تیم ملی ایران در المپیک لندن شرکت که بازیکنان تیم ایران افراد مشروحه ذیل بودند:

دکتر صعودی پور - حسین سروری - حسین جبارزادگان - اصغر احساسی - اسفندیاری - رفعت‌جاه - حسین هاشمی - کاراندیش - اشتری - ابوالفضل صلیبی - شادمان - صادقی که تیم ایران بازی‌های خوبی انجام داد.

تخته و حلقه پرتاب:

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 میله‌هایی

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 می‌شود 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

- بازیکنی که توپ را در اختیار داشت، نباید با آن راه برود یا بدود.

- هل دادن و هر نوع خشونت ممنوع بود.

- فقط بازیکنانی که توپ را در اختیار نداشته، می‌توانستند به هر طرف بدون و جا بگیرند.

- بازیکن توپ به دست باید توپ را به طرف یاران خود پرتاب کند و به آنها برساند.

در آغاز، ته سبدها هم بسته بود و هر بار که توپ به درون سبد می‌افتاد، باید کسی به کمک نردبان توپ

را از سبد بیرون می‌آورد. در

سال ۱۸۹۲ شخصی به نام

لئوآلن، سبد بسکتبال را که

تا آن روز از ترکه چوب یا

الیاف بود و به همین دلیل

به زودی پاره و فرسوده

می‌شد، از سیم بافت تا

استحکام بیشتری داشته

باشد. دیری نگذشت که

این ورزش جدید طرفداران

زیادی در میان دانشجویان

دانشگاه اسپرینگ فیلد و

دیگر دانشگاه‌ها یافت. دکتر

نای اسمیت هم مقررات و

قوانین بسکتبال را کامل‌تر

کرد و نسخه‌هایی از آن را

به هر دانشگاه یا باشگاهی

که علاقمند بود، ارسال داشت. این مقررات در سال

۱۸۹۲ میلادی به صورت کتابچه‌ای برای استفاده

عموم منتشر شد.

اولین کشور بسکتبالی!

کشور کانادا، نخستین کشور خارجی بود که ورزش

بسکتبال به آن راه یافت. سایر کشورها هم به تدریج

و در سال‌های بعد پذیرای این ورزش جدید شدند:

فرانسه ۱۹۹۳، چین و هندوستان ۱۸۹۴، انگلستان

۱۸۹۴، ژاپن ۱۹۰۰ و ...

بسکتبال در ایران

بسکتبال در ایران در سال‌های ۱۳۱۰ به بعد بطور

غیررسمی فعالیتش را در بعضی از مدارس شروع

کرد تا اینکه در سال ۱۳۱۴ این ورزش بطور رسمی





اما سبک‌تر به بازار آمد و آنگاه در سال ۱۹۴۹ توبی 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 تیم های بسکتبال، نا محدود بود و هر تیم می توانست 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



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 بیاورند. 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 بکوشد که هر چه می توانند امتیاز بیشتری بگیرند. جامپ بال در مراحل بعدی بصورت تناوبی است که از نزدیکترین محل که جامپ بال صورت گرفته است از بیرون از زمین توسط تیمی که توسط تیمی که صاحب جامپ بال است به داخل زمین پرتاب می کنند.

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 است. 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.

می گیرد. بین زمان 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 شد یک وقت اضافی دیگر به مدت ۵ دقیقه در نظر میگیرد. 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 زمان یک تایم اوت وجود دارد. اگر تیمی تایم اول را نگرفت می تواند در تایم دوم از دو تایم اوت استفاده نماید. در تایم اوتها بازی متوقف می شود تا بازیکنان از راهنمایی های 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 می تواند 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 می شود جزء زمان رسمی بازی به حساب نمی آید و کسی که مسئول نگهداری وقت مسابقه است ساعت را در آن مدت متوقف می کند.

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



ورزش بسکتبال از آن دسته ورزش هایی است که افراد جانباز و معلول هم می توانند در این رشته فعالیت کنند. یکی از رشته هایی که در سال ۱۳۵۹، فدراسیون تازه تأسیس ورزش جانبازان و معلولین، مسابقات آن را برگزار کرد، رشته بسکتبال با ویلچر بود. که بعدها با استقبال افراد معلول و جانباز روبه رو شد. این استقبال منجر به این شد که تیم ملی بسکتبال با ویلچر در اردیبهشت ۱۳۶۰ به عنوان اولین تیم ورزشی افراد جانباز و معلول به کشور بوگسلاوی اعزام شود. و تا کنون مسابقات بسکتبال با ویلچر در سطح ملی و بین المللی به نحو شایسته ای برگزار می شود. امروزه ورزشکاران جانباز ما در رشته بسکتبال افتخارات بسیاری برای کشور کسب کرده اند.