

بسکتبال

پرش به: [ناوبری](#), [جستجو](#)

بسکتبال یک **ورزش** گروهی و با کمک یک **توپ** است. در این بازی هر تیم ۵ بازیکن در زمین دارد و هدف بازی انداختن توپ در **سبد** حریف است. امتیاز هر گل (پرتاب موفق در حلقه حریف) به نسبت موقعیت بازیکنی که اقدام به **شوت** کرده است متفاوت است. اگر بازیکن خارج خط سه امتیازی باشد، گل سه امتیاز و اگر داخل آن باشد دو امتیاز دارد. هر **پرتاب آزاد** (پنالتی) یک امتیاز دارد. توپ این ورزش بزرگترین و سنگین ترین توپ بازی های دسته جمعی است.



بسکتبال زنان

ابداع

ورزش بسکتبال 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 حلقه های گل از سبدهای مخصوص که به شکل زنبیل بودند استفاده می شد که توپ پس از گل شدن در درون آنها قرار می گرفت که پس از هر بار گل شدن توپ را به وسیله نردبان از درون سبد بیرون می آوردند و به وسیله بین طرفین در جریان بازی قرار می دادند. هدف اصلی از ابداع چنین ورزشی ایجاد فعالیت در محیط سربسته ای 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

به همین جهت تعداد بازیکنان نامحدود بود و هر دفعه می توانستند از هر تعداد دلخواه برای بازی استفاده نمایند که کم قوانینی برای انجام بازی و سایر قسمت ها وضع نمودند به طوری که تعداد بازیکنان هر طرف ۹ نفر تعیین گردید و سپس به ۷ نفر تقلیل یافت و بالاخره این تعداد به ۵ نفر تثبیت یافته است. هر بازیکن می توانست در موقع وقوع خط به جای کلیه بازیکنان تیم خود پرتاب آزاد را انجام دهد. هر تیم می توانست از شروع تا پایان بازی توپ را در زمین خود به طور دلخواه نگهداری نماید. هر دفعه

که توپ گل می‌شد بازی یا 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 ایام سعی شد توجه رؤسای مدارس و گردانندگان سازمان‌های ورزشی را به آموزش بسکتبال جلب نمایند. با این وجود و این همه تلاش مداوم و پیگیر تعلیم بسکتبال برای مربیان حالت جنبی داشت و اساساً فعالیت آن‌ها در ورزش‌های رقابت‌آمیز دیگری مانند فوتبال امریکایی متمرکز بود.

پیشرفت بسکتبال بعد از جنگ جهانی اول

بعد از جنگ جهانی اول بسکتبال ورزش رقابت‌آمیز و بزرگی شد. و به مرور مربیان بسکتبال وضعیت ثابتی پیدا کردند و فعالیتشان مؤثر واقع شد و این ورزش شناخته گردید و به اروپا نیز کشیده شد در سال ۱۹۲۴ نخستین مسابقات جهانی بین تیم‌های بسکتبال فرانسه، ایتالیا، انگلستان و امریکا در پاریس برگزار گردید و از سال ۱۹۳۲ فدراسیون آماتوری بسکتبال در ژنو با نمایندگی چند کشور تشکیل شد و در مسابقات المپیک ۱۹۳۶ برلین برای نخستین بار ۲۳ کشور در مسابقات رسمی بسکتبال شرکت نمودند و امریکا قهرمان المپیک گردید.

بسکتبال امروزی

امروز با این که ورزش بسکتبال یکی از سریعترین و پرفشارترین ورزش های جهان است و بعضی از اصول آن نیز تغییر یافته ولی هنوز اصول اساسی آن مانند زمان دکتر نایسمیت که در سبدهای هلو انجام می گرفت به قوه خود باقی است.



قوانین بازی

بسکتبال در چهار دوره ۱۰ دقیقه‌ای (بین‌المللی) یا ۱۲ دقیقه‌ای (ان.بی.ای) انجام می‌شود. زمان استراحت بین دوره اول و دوم و بین دوره سوم و چهارم ۲ دقیقه و بین دوره دوم یا سوم (بین دو نیمه) ۱۰ دقیقه است. وقت اضافه در بسکتبال ۵ دقیقه است. پس از استراحت بین دو نیمه زمین حمله و دفاع دو تیم عوض می‌شود. زمان‌های گفته شده زمان واقعی بازی است. یعنی زمانی که توپ در جریان نیست و وقت بازی متوقف می‌شود. مثلاً زمانی که خطایی که 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.

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 دقیقه است.

تیم و لباس

در بسکتبال هر تیم پنج بازیکن در زمین دارد و می‌تواند حداکثر هفت بازیکن ذخیره نیز داشته باشد. تیم‌ها مربی‌ای دارند که بر استراتژی‌های تیم نظارت می‌کند. ممکن است تیمی کمک مربی، مدیر، آمارگیر، دکتر و بدن‌ساز نیز داشته باشد. لباس بازی برای زنان و مردان بلوز بی‌آستین و شلوارک است و نام تیم در جلوی بلوز و شماره بازیکن در پشت و جلوی آن نوشته شده است. در بازی‌های بین‌المللی

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

لیگ‌ها و مسابقات

حرفه‌ای ترین لیگ بسکتبال دنیا را NBA می‌نامند این لیگ بین تیمهای باشگاه‌های حرفه‌ای قاره امریکای شمالی (ایالات متحده امریکا و کانادا) است. راحت ترین لباس برای بسکتبال تی شرت یا بلوز رکابی و شورت ورزشی می باشد. همچنین داشتن یک دست لباس گرمکن توصیه می شود. کفش مناسب بسکتبال هم معمولاً کفش های ساقدار است که از قوزک پا محافظت می کند.

مسابقات لیگ حرفه‌ای ان بی ای

به نوشتار اصلی [ان بی ای](#) مراجعه شود.

این لیگ مسابقات به صورت دو دسته در کنفرانس شرق و غرب برگزار می‌شود که در پایان قهرمان این دو کنفرانس نیز به مصاف 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 مصاف هم می‌روند. مسابقه ALL-STARS شامل مسابقه slam dunk - شوت ۳ امتیازی و ... می‌باشد که

طرفداران بسیار زیادی دارد

بسکتبال نمایشی امریکا ۱AND

در امریکا گروهی از بسکتبالیست‌ها که اغلب در بسکتبال رسمی امریکا شهرت چندانی نیز ندارند (به جز تعداد بسیار محدودی از آنها) تحت عنوان ۱and فعالیت می‌کنند. گروه ۱AND 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 انجام نشدن دقیق برخی از تخلف‌ها رعایت نمی‌شود. این بازی‌ها در غالب خیابانی (street BALL) و سالنی برگزار می‌شود ولی هیچ‌یک از آنها جنبهٔ رسمی ندارد.

بسکتبال خیابانی

بسکتبال خیابانی به آن گونه از بسکتبال که در زمین‌های سرباز بازی می‌شود اطلاق می‌گردد. قوانین آن، قوانین بسکتبال عادی است با تغییرات جزئی‌ای که به نسبت محل بازی متفاوت است.

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 نمایند.

