

به نام خدا

این مقاله شامل تحقیقی کامل و بررسی ورزش محبوب بسکتبال است. در این مقاله شما مطالبی را در مورد تاریخچه، قوانین، نحوه انجام بازی و نقد های وارد به بازی خواهید خواند.

نویسنده: ----- محمد علی عصایی

استاد مربوطه: ----- جناب آقای نادریان

واحد مربوطه: ----- تربیت بدنی

گروه درسی اتخاذ شده: ----- گروه درسی 8206

فهرست مطالب

- 2 سیر تا پیاز ورزش بسکتبال + نکات طلایی و حقایق جالب
- 2 تاریخچه ورزش بسکتبال
- 3 بسکتبال کجا و توسط چه کسی ابداع شد؟
- 3 اولین بازی بسکتبال دنیا!
- 4 بسکتبال در ایران
- 5 قوانین و نحوه بازی Basketball
- 7 فواید ورزش بسکتبال
- 7 تاثیرات جسمی بازی بسکتبال
- 8 تاثیرات روحی روانی و اجتماعی ورزش بسکتبال
- 9 نکات جالب بازی بسکتبال
- 10 مایکل جردن، نامی که با بسکتبال گره خورده است!
- 11 منابع :
- 11 درباره نویسنده

سیر تا پياز ورزش بسکتبال + نکات طلایی و حقایق جالب

ورزش بسکتبال یکی از ورزش های محبوب بین مردم است، اگر شما نام فوتبال را در دنیا بیاورید همه دنیا به یاد لیگ جزیره انگلیس یا لالیگای اسپانیا می افتند اما آمریکای شمالی و مخصوصا ایالات متحده ورزش اصلی که بین عامه مردم رواج دارد بسکتبال است.

در ایران نیز علاقه مندان زیادی به این ورزش وجود دارد اما برخلاف والیبال، کشتی یا وزنه برداری به این ورزش آن طور که باید و شاید توجه نمی شود؛ البته که ورزش محبوب در بین مردم کشور ما همانند اکثر کشور های دنیا فوتبال است. در این مقاله من ([محمد علی عسایی](#)) به تشریح کامل این ورزش می پردازم امیدوارم که از خوانندش نهایت لذت رو ببرید.



تاریخچه ورزش بسکتبال

ورزش بسکتبال در سال ۱۸۹۱ میلادی در کشور آمریکا ابداع شده است. اما پیشینه این ورزش به قرن ها قبل از ابداع آن در آمریکا ، در آمریکای جنوبی در کشور مکزیک فعلی در بین قبایل مایا و اولماک با نام پوک تا پوک (POK-TA-POK) و در کشورمان ایران در میان گله داران با نام پاتو (PATO) چیزی شبیه بازی بسکتبال انجام می شده است.

در بین قبایل مایا و اولماک از توپ و حلقه ای تقریبا شبیه به بازی بسکتبال کنونی ، توپی که از برگ درختان ساخته شده بود و حفره هایی به منظور سبد در زمینی وسیع قرار داشت بازی می شده است.

اما در کشورمان این بازی به این شکل بود که سوارکاران در قالب دو تیم در میدانی وسیع توپی را که دارای دستگیره هایی بود با پاس دادن به یکدیگر به نزدیک تیرک چوبی که در روی آن حلقه و سبده توری قرار داشت بیندازند.

بسکتبال کجا و توسط چه کسی ابداع شد؟

همانطور که گفته شد ورزش بسکتبال در آمریکا ابداع شد. در سال 1981 «دکتر جیمز نای اسمیت» کانادایی الاصل که تابعیت آمریکا را داشت و در یکی دانشگاه های ایالت ماساچوست آمریکا به نام اسپرینگ فیلد مشغول تدریس بود توسط ریاست دانشگاه مامور شد تا ورزشی را ابداع کند.

ورزشی که دانشجویان در فصول سرد سال که ورزش کردن در فضای باز مشکل است بتوانند در جهت آمادگی جسمی ورزشی را در سالن انجام دهند تا برای فصل بهار و تابستان برای انجام مسابقات هاکي ، فوتبال و بیسبال از آمادگی بدنی برخوردار باشند.



پرتره دکتر جیمز اسمیت با اولین توپ بسکتبال

ایشان در نهایت به این نتیجه رسید که ورزشی را اختراع کند که بر پایه توپ باشد و بیشترین درگیری را با توپ داشته باشد.

دکتر جیمز اسمیت پس از تحقیق به این نتیجه رسید که ورزشی را ابداع کند که بازی به صورت تیمی انجام و بر مهارت فردی بازیکنان دلالت داشته و برخورد های فیزیکی و خشن در آن نقش نداشته و کاملاً قانون مند باشد حاصل تحقیقات دکتر جیمز نای اسمیت ابداع ورزش بسکتبال شد. وی هنوز هیچ تصمیمی برای نام بازی و قوانین آن نگرفته بود اما در بازی اول همه چیز مشخص شد...

اولین بازی بسکتبال دنیا!

در ابتدای شروع بازی دکتر جیمز نای اسمیت دو سبد حمل میوه را در دو طرف دیوار سالن ورزش دانشگاه اسپرینگ فیلد در ارتفاعی نسبتاً بلند تر از قد یک انسان بلند قامت نصب و از دانشجویان ورزشکار خواست تا در قالب دو تیم تلاش کنند توپ را با دست و به شکل پاس کاری به داخل سبد تیم مقابل بیندازند. در این خلال تیمی که توپ را اختیار ندارد باید مانع از انداختن توپ به سبدش شده و تلاش کند توپ را صاحب شود.

اولین مسابقه بسکتبال در قالب دو تیم ۹ نفره در سالن ورزشی دانشگاه اسپرینگ فیلد انجام و نخستین گل تاریخ بسکتبال را دانشجویی به نام ویلیام چیلز به ثمر رساند کمی بعد فردی بنام فرانک موهان با توجه به نوع بازی که در آن توپ و سبد دو جزء اصلی و هدف این ورزش بودند این ورزش را **بسکتبال** نامید که مورد توجه و قبول دکتر جیمز نای اسمیت قرار گرفت و نام بسکتبال بدین شکل تثبیت شد.

بسکتبال در ایران

دایره المعارف بریتانیکا، سال ورود بسکتبال به کشور ما ایران را ۱۹۰۱ میلادی برابر با ۱۲۸۰ هجری شمسی ذکر کرده است. اما آنچه مسلم است، اولین 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 شریف زاده" 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.

تیم ملی بسکتبال ایران، نام تیم رسمی بزرگسالان ایران است که کشور ایران را در مسابقات جهانی و بین‌المللی بسکتبال نمایندگی می‌کند. تیم ملی بسکتبال ایران زیر نظر فدراسیون بسکتبال جمهوری اسلامی ایران فعالیت می‌کند.



قوانین و نحوه بازی Basketball

از آنجایی که لیگ NBA ایالات متحده اصلی ترین و رقابتی ترین لیگ بسکتبال دنیاست، ما به شرح قوانین عمومی بسکتبال و تعداد کمی قوانین خاصی که در این لیگ باید اجرا شوند می پردازیم.

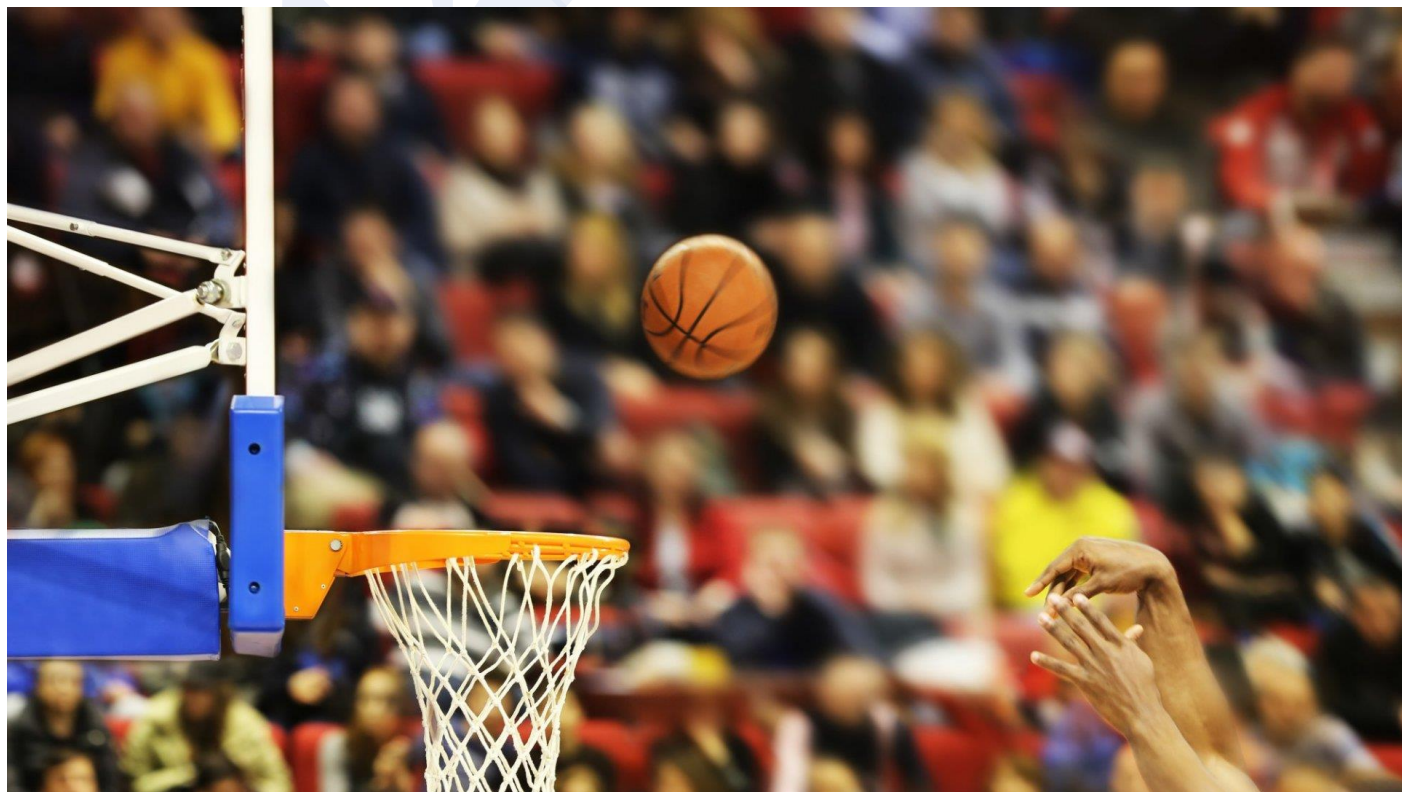
1. فقط پنج بازیکن در هر تیم در زمین حضور دارند. در بسکتبال NBA، WNBA و NCAA، هر تیم می تواند حداکثر با پنج بازیکن در زمین بازی کند. اگر یک تیم این قانون اصلی را زیر پا بگذارد، مالکیت توپ را از دست خواهد داد.

2. امتیاز بیشتری نسبت به حریف خود کسب کنید تا برنده شوید. برای برنده شدن در بازی، یک تیم باید گل های بیشتری نسبت به تیم دیگر به ثمر برساند. گل زمینی به هر سبدی که بازیکن در طول بازی به ثمر می رساند اشاره دارد. گل های میدانی می توانند ارزش دو یا سه امتیاز داشته باشند.

3. امتیاز در ساعت شات. تیم ها زمان محدودی برای شلیک توپ در زمان مالکیت مشخص دارند. در لیگ NBA و WNBA، تیم ها اجازه دارند 24 ثانیه مالکیت توپ را قبل از اینکه باید شوت کنند، در حالی که تیم های NCAA 30 ثانیه مجاز هستند.

4. با دریبل زدن توپ را به جلو ببرید. بسکتبالیست ها فقط می توانند با پاس دادن یا دریبل زدن (پرتاب توپ روی زمین) توپ را هنگام بالا و پایین رفتن زمین به جلو ببرند.

5. خط حمله پنج ثانیه فرصت دارد تا توپ را وارد سبد کند. پس از اینکه مهاجم یک توپ را در سبد انداخت و امتیازی را به ثمر رساند، تیم حریف مالکیت توپ را دریافت می کند. یکی از بازیکنان تیم حریف باید توپ را از نقطه ای مشخص در حاشیه زمین به داخل زمین ببرد تا بازی را از سر بگیرد.



6. خط حمله باید توپ را پیش ببرد. هنگامی که یک تیم تهاجمی توپ را از خط نیمه زمین جلو می برد، توپ گیر ممکن است دیگر از آن خط عبور نکند، یا داور مالکیت توپ را به تیم مقابل می دهد.
7. در طول بازی، بازیکنی که توپ را در اختیار دارد باید در خطوط ورودی مشخص شده در زمین بماند. اگر بازیکنی در حالی که توپ را در دست دارد از محدوده خارج شود یا با پای خود این خط را لمس کند، داور مالکیت توپ را به تیم مقابل می دهد.
8. مدافعان نمی توانند در یک شوت در مسیر رو به پایین دخالت کنند. پس از اینکه بازیکن تهاجمی توپ را شوت می کند (به سمت سبد پرتاب کند)، برای بازیکن دفاعی غیرقانونی است که وقتی توپ به سمت لبه فرود می آید، با آن تداخل کند.
9. مدافعان می توانند به طور قانونی توپ را مهار کنند یا توپ را بدزدند. هدف تیم مدافع این است که با ربودن توپ، ممانعت از ورود توپ به سبد، یا استفاده از تاکتیک های دفاعی برای جلوگیری از شوت زدن و نفوذ بازیکن مهاجم، از گلزنی تیم حریف جلوگیری کند.
10. قسمتی که مستقیماً جلوی سبد قرار دارد گاهی اوقات به عنوان "رنگ" یا "داخل کلید" نامیده می شود. مدافعان باید پس از سه ثانیه رنگ را ترک کنند. بازیکنان تهاجمی ممکن است در این منطقه در انتظار توپ یا ریباند تهاجمی کمپ نکنند.
11. شارژ کردن حریف منجر به خطای تهاجمی می شود. خطای تهاجمی یک خطای شخصی است که بازیکنان مهاجم زمانی مرتکب می شوند که تیمشان توپ را در اختیار داشته باشد. دو خطای تهاجمی متداول عبارتند از: شارژ کردن و نمایش توپ غیرقانونی.



در این تصویر شما یک خطای معروف بسکتبال (منع نمایش توپ) را می بینید.

فواید ورزش بسکتبال

ورزش بسکتبال ورزشی لذت بخش است و از آنجایی که برای همه سنین و در همه سطح مهارت مناسب است دارای محبوبیت جهانی است. یک تیم بسکتبال استاندارد شامل 5 بازیکن است. اما شما میتوانید با در اختیار داشتن یک زمین بازی به تنهایی و یا با دوستانتان نیز بازی کنید. هدف اصلی در ورزش بسکتبال امتیاز گرفتن با پرتاب توپ به داخل حلقه است.

روحیه بازیگوشی و رقابتی برای انجام این ورزش بسیار کارآمد است و برای به دست آوردن قدرت، هماهنگی و استقامت عضلانی بسیار مفید خواهد بود. به علاوه، این فرصت را خواهید داشت که در یک تیم و یک جامعه بزرگ تر عضو شوید.

تأثیرات جسمی بازی بسکتبال

- **تقویت استقامت عضلانی:** بازی بسکتبال به چابکی، قدرت و استقامت نیاز دارد. با استفاده از انقباضات عضلانی با شدت زیاد و کوتاه مدت باید سریع حرکت کرده و مسیرتان را مدام تغییر دهید.
- **حفظ سلامت استخوان ها:** انجام یک ورزش گروهی مانند بسکتبال، می تواند مزایای منحصر به فردی از نظر جسمی و روانی داشته باشد. تحقیقات سال 2018 یک منبع معتبر نشان داد که انجام یک ورزش تیمی تاثیر مثبتی بر قدرت استخوان ها دارد. در افرادی که هندبال و فوتبال بازی می کردند تراکم مواد معدنی استخوان بیش تر از افراد کم تحرک بود.



- **بهبود تعادل و هماهنگی بدن :** بازی بسکتبال به شما کمک می کند تا هماهنگی دست، چشم و پا را حفظ کنید تا تعادلتان در طول بازی حفظ شود. هنگام بازی، هنگام پریدن، چرخش یا تغییر جهت باید بدن خود را سریع حرکت دهید. بسکتبال مستلزم استفاده از مهارت های حرکتی مانند پرتاب، پاس و دریبل است.
- **تقویت سلامت قلب :** فعالیت بدنی منظم به بهبود سلامت قلب و سطح کلی تناسب اندام کمک می کند. طبق تحقیقاتی که در سال 2019 انجام شد، بسکتبال ضربان قلب را در حالت استراحت افزایش می دهد که تاثیر مثبتی بر تناسب قلب و تنفس دارد و میزان ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را تا میزان زیادی کاهش میدهد.
- **افزایش قد :** برخی فکر می کنند به دلیل ساعت ها و ساعت ها بازی بسکتبال است. منتها شواهد کمی وجود دارد که نشان می دهد بسکتبال می تواند قد شما را افزایش دهد. البته اکثر بازیکنان بسکتبال بلند قد هستند!

تاثیرات روحی روانی و اجتماعی ورزش بسکتبال

- **تقویت اعتماد به نفس :** عضویت در یک گروه و تیم یکی از راه های افزایش تعاملات اجتماعی و افزایش اعتماد بنفس است. به عنوان یک تیم، اعضا می توانند مشوق و حامی یک دیگر باشند و میتوانند زمینه برای پیشرفت و موفقیتتان را ایجاد کنند. همچنین موفقیت در مسابقه و یک رقابت میتواند اعتماد شما به توانایی، مهارت و استعدادتان را بالاتر ببرد و زمینه موفقیت شما را فراهم سازد.
- **کاهش استرس :** اندروپین یا هورمون خوشبختی در زمان فعالیت های بدنی ترشح میشود. این هورمون روحیه شما را تقویت میکند و باعث آرامش و کاهش درد میشود. هم چنین می تواند افسردگی را کاهش دهد و با تقویت تمرکز شما موجب بهبود عملکرد کاری شما شود.



نکات جالب بازی بسکتبال

دانستنی های جالب هر ورزش می تواند نکاتی را به ما گوش زد کند که به سادگی یاد نمی گیریم و اطلاعات مفیدی در مورد آن ورزش و حوزه فعالیت آن به ما می دهد.

کدام کشور ها بیشترین میزان امتیاز در ورزش بسکتبال را دارند؟ به ترتیب ایالات متحده آمریکا و اسپانیا بالاترین رتبه ها را در رنکینگ امتیاز های بسکتبال دارند.

FIBA WORLD RANKING PRESENTED BY NIKE [View all](#)

MEN	Points	WOMEN	Points	BOYS	Points	GIRLS	Points
1. USA	765.2	1. USA	829.3	1. USA	700.0	1. USA	674.0
2. Spain	722.4	2. Spain	685.1	2. Canada	384.0	2. Spain	473.0
3. Australia	690.5	3. Australia	677.0	3. Spain	378.0	3. France	414.0
4. Slovenia	675.9	4. Canada	659.5	4. France	367.0	4. Canada	375.0
5. France	670.5	5. France	645.8	5. Lithuania	339.0	5. Italy	315.0
VIEW FULL RANKING		VIEW FULL RANKING		VIEW FULL RANKING		VIEW FULL RANKING	

توپ بسکتبال در گذر زمان تغییرات زیادی داشته است اما تا سال 1929 از لاستیکی همانند توپ راگی برای بازی بسکتبال استفاده می شد!



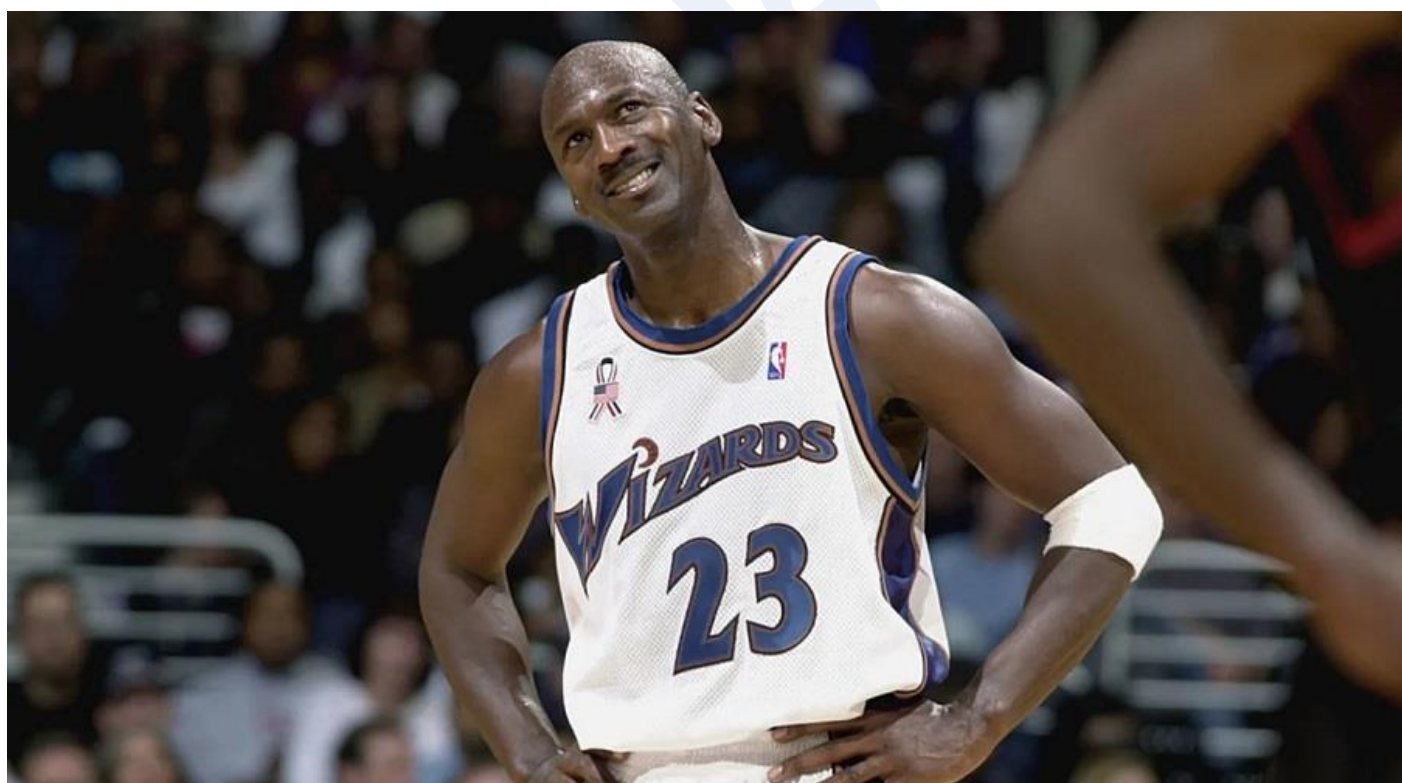
بازی بسکتبال همان گونه که گفته شد، یکی از بازی های قدیمی با قدمت بالایی است که از همان ابتدا وارد المپیک نشد و بعد از گذشت چند سال از اجرای آن در اقصی نقاط جهان، نهایتاً در سال 1936 میلادی به المپیک راه یافت و توانست بطور رسمی تبدیل به یکی از بازی های جهانی شود و مخاطبان خود را داشته باشد!

مایکل جردن، نامی که با بسکتبال گره خورده است!

آقای مایکل جردن، یکی از بسکتبالیست های معروف و محبوب آمریکایی است که تاکنون در بازی های زیادی شرکت کرده است که این دلیلی بر 6 جایزه با ارزش ترین بازیکن NBA وی می باشد و سابقه درخشانی را در این بازی به نام خود ثبت کرده است. وی در سال 2003 بازنشست شده است.

ثروت خالص مایکل جردن حالا 2.1 میلیارد دلار تخمین زده می شود. وی را پردرآمد ترین ورزشکار دنیا در تمام ادوار می شناسند!!! وی 97 درصد سهام تیم شارلوت هورنتس را در سال 2010 خریداری کرد و در سال 2014 با رشد هرچه بیشتر این تیم در لیگ NBA وی ثروتمند ترین ورزشکار دنیا شد. وی در حال حاضر فعالیت ورزشی ندارد، و در صدر فهرست پولدار ترین ورزشکاران دنیا نام راجر فدرر تنیسور سوئیسی با 106 میلیون دلار می درخشد.

جالب است بدانید همانند آخرین آدامسی که الکس فرگوسن در آخرین بازی منچستر که در یک مزایده به قیمت بسیار بالایی فروش رفت آخرین کفش مایکل جردن که در تیم واشنگتون بولز به پا می کرده است در یک حراجی به قیمت 1.5 میلیون دلار فروش رفت!



منابع :

فدراسیون بسکتبال ایران - مقاله تاریخچه بسکتبال در ایران - [لینک سایت](#) - [لینک مقاله](#)

وبسایت FIBA - فدراسیون اصلی بسکتبال در دنیا - [لینک سایت](#)

وبسایت MasterClass یک وبسایت عمومی با مقالات حرفه ای - [لینک سایت](#) - [لینک مقاله](#)

وبسایت هنر فردی - یک وبسایت عمومی در جهت رشد مهارت فردی - [لینک سایت](#) - [لینک مقاله](#)

وبسایت کالا ورزش | یک وبسایت فروشگاه لوازم ورزشی - [لینک سایت](#) - [لینک مقاله](#)

وبسایت عمومی نمناک | دانستنی های بسکتبال - [لینک سایت](#) - [لینک مقاله](#)

نویسنده : محمد علی عصایی



https://

aliasaei.ir



@Mohammad_ali_asaei



@ali__asaei



[تماس با من](#)

