

۱۴۵۰ ۲۹۲



به نام خدا

بهداشت کتبال

ویژه مربیان و دانش آموزان

مؤلفان:

دکتر امید یعقوب پور

دکتر کاظم عباس ثانی





سرشناسه	:	عقوب پور، امید-۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور	:	بسکتبال ویژه مربیان و دانش آموزان، تألیف: امید یعقوب پور، کاظم دانش ثانی
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات بین المللی آبرنگ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۴×۲۱×۱۷ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۲۵۲-۶۱۴-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	بسکتبال — تعلیم
شناسه افزوده	:	دانش ثانی، کاظم، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	:	GV۱۱۳۷/۶/۵۲۸ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۷۲۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۸۹۹۶۰۸

انتشارات: بین المللی آبرنگ

مدیر مسئول: امیر هوشنگ اقبال پور

مدیریت برنامه ریزی و تألیف ورزش: سید مسعود کشفی

عنوان: بسکتبال ویژه مربیان و دانش آموزان

مولفان: دکتر امید یعقوب پور، دکتر کاظم دانش ثانی

راستار ادبی: لیلا کشفی

حروف چین و گرافیک متن: زیبا کتاب

چاپ و صحافی: آبرنگ

نوبت چاپ: ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰۰

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۲-۶۱۴-۴

آدرس اینترنتی: www.abrangbook.ir

یا رَبِّ قَوِّ عَلَی خِدْمَتِكَ جَوَارِحِی

پروردگارا اعضا و جوارح مرا در اطاعت خویش نیرومند گردان. «حضرت علی (ع)»

توانایی از صفات خداوند یکتاست؛ و در آیین ایرانیان ورزشکاری و جوانمردی به سوی توانمندی کمال حرکت می‌کند که از صفات خداوند بزرگ مرتبه است. هر آدمی اگر قدرت بدنی داشته باشد ولی توانا و صاحب کمال نباشد اسیر است.

راه راست و درست ورزشکاری از مسیر حق و عدالت می‌گذرد و این راه و رسم همان رسیدن حقیقی به حقیقت است؛ روحیه‌ی ظلم‌ستیزی ورزشکار، پهلوان، جوانمرد و قهرمان نیز به همین گونه است. در مرام ورزشکاری ظلم شکست می‌خورد تا حق و عدالت جای آن بنشیند.

ورزشکار از راه و مسیر آزادگی می‌گذرد تا به قله پر افتخار آزادی برسد و در نهایت تفکر و معیارهای پاک انسانی در او متجلی خواهد شد.

این صفات، آیین‌ها و پندارهاست که ورزشکار را در ذهن فرهنگی مردم شریف و محبوب می‌کند.

هر کسی که ورزش می‌کند ورزشکار نیست؛ زیرا در فرهنگ ما ایرانیان ورزشکار را حرمت و عزتی است که این صفت دلالت بر آدمی و آدمیت می‌دهد.

این مجموعه‌ی آموزشی جهت کشف استعدادها و ورزشی آیندگان ایران عزیزمان بر اساس آخرین قوانین و مقررات بازی و داوری تهیه شده است که مربیان و دانش‌آموزان مدارس می‌توانند در ساعات ورزش از این کتاب‌ها استفاده نمایند.

۳۶	جریمه‌ی تخلف رانینگ:	۳	پیشگفتار
۳۷	تخلف دبل	۵	بسکتبال چیست؟
۳۷	جریمه‌ی تخلف دبل:	۸	اهداف و فواید ورزش‌های گروهی یا تیمی
۳۸	معتبرترین لیگ بسکتبال مردان جهان	۹	قوانین و مقررات بازی بسکتبال:
۳۹	معتبرترین لیگ بسکتبال زنان جهان	۱۰	زمین و اندازه‌ها:
۳۹	بسکتبال نمایشی آمریکا AND1	۱۲	تجهیزات و وسایل ورزشی بسکتبال:
۴۰	آسیب‌های شایع در بسکتبال	۱۲	اندازه‌های تخته و حلقه:
۴۱	اهداف اصلی گرم کردن	۱۳	توپ بسکتبال
۴۲	بخش‌های گرم کردن	۱۴	تیزات بازیکنان بسکتبال
۴۳	اهداف سرد کردن	۱۵	اندازه‌های تخته و حلقه در مینی بسکتبال:
۴۳	بخش‌های سرد کردن	۱۶	بازیکنان، مربیان، داوران و ذخیره‌های تیم:
۴۴	کمک‌های اولیه درمانی در آسیب‌های ورزشی بسکتبال	۱۸	نحوه امتیازدهی در بسکتبال
۴۴	روش‌ها:	۱۹	پرتاب آزاد
۴۶	نکات قابل توجه در یخ درمانی:	۲۰	مقررات زمان بسکتبال
۴۹	ستارگان بسکتبال جهان	۲۰	وقت بازی:
۴۹	ماکل جردن	۲۱	وقت اضافه
۵۰	لبران جیمز		وقت استراحت «time out»
۵۰	(کلیولند)		خطای شخصی:
۵۱	کارلوس (نیویورک)	۲۴	پنج خطای بازیکن:
۵۲	پامو گاس (سان دیگو)	۲۴	خطای تیمی:
۵۳	کریس پاول	۲۵	خطای غیر ورزشی:
۵۴	دریک رز	۲۶	خطای فنی (تکنیکال فُل):
۵۵	دوایت هاوارد	۲۷	خطای مهاجم در حین حمله (شارژ کردن):
۵۶	کوبی برایانت	۲۸	خطای طرفین:
۵۷	ستارگان بسکتبال ایران	۲۹	خطای اخراج (دیسکالیفه):
۵۷	حامد حدادی	۳۰	تخلفات در بسکتبال
۵۸	ارسلان کاظمی	۳۱	تخلف سه ثانیه:
۵۹	صمد نیکخواه بهرامی	۳۲	تخلف پنج ثانیه:
۶۰	مهدی کامرانی	۳۳	تخلف هشت ثانیه و بیست و چهار ثانیه:
		۳۴	جریمه تخلفات سه، پنج و هشت ثانیه
		۳۵	تعریف دربیبل
		۳۶	تخلف رانینگ (تراولینگ)