

بنام خدا

بسکتبال مقدماتی برای نوجوانان

نویسنده: جان ویمر

مترجم: حمیرا مرادقلی

(کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

انتشارات پریس



- سرشناسه : ویمر، جان Wamer, John
- عنوان و نام پدیدآور : بسکتبال مقدماتی برای نوجوانان/نویسنده جان ویمر؛ مترجم حمیرا مرادقلی.
- مشخصات نشر : تهران: نشر پریس، ۱۳۹۳.
- مشخصات ظاهری : ۸۰ص.؛ مصور.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۹۳-۵-۲ ریاال ۴۵۰۰۰
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : Beginner Youth Basketball Plays.؛ عنوان اصلی.
- موضوع : بسکتبال -- مربیگری
- شناسه افزوده : مرادقلی، حمیرا، ۱۳۵۰ -، مترجم
- رده بندی کنگره : GV۸۸۵/۳/۹۵پ۵ ۱۳۹۳
- رده بندی دیویی : ۷۹۶/۳۲۳۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۳۰۶۵۳

نام کتاب: بسکتبال مقدماتی برای نوجوانان

نام کتاب به زبان اصلی: Beginner Youth Basketball Plays

نویسنده: جان ویمر

مترجم: حمیرا مرادقلی

ناشر: پریس

طراح جلد: فرهاد مرادقلی

صحافی و چاپ: پیشگام

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۹۳-۵-۲

حق چاپ این کتاب برای ناشر محفوظ است

۹.....	حمله ۱-۳-۱.....
۱۲.....	حمله ۴-۱: پاس برگشتی.....
۱۴.....	حمله هجومی ۴-۱ : اوور لود.....
۱۸.....	حمله هجومی ۴-۱ : پیک بالا و چرخش.....
۲۲.....	باکس دفاع : یک دور.....
۲۳.....	دفاع باکس : استک.....
۲۴.....	حمله انعطافی : فلکس III.....
۳۰.....	حمله فردی: سلیک تری دان.....
۳۳.....	حمله فردی: انتقال گربه وحشی.....
۳۶.....	حمله شافل (به هم ریختن): کو رو قوی.....
۴۰.....	حمله شافل: انتخاب شافل سیاه.....
۴۲.....	حمله منطقه ای: کورنرها.....
۵۰.....	دفاع منطقه ای: استک دوبل پایین.....
۵۶.....	حمله در حرکت: نوک پیکان.....

حمله در حرکت: حرکت اف - ویل..... ۶۳

حمله مثلثی: اصول مثلث..... ۶۹

حمله مثلثی: گزینه ی دایره ای..... ۷۴

حمله ویژه: مثلث و ۲..... ۷۶

www.ketab.ir

این کتاب بطور خاص برای مربی بسکتبال نوجوانان تازه کار طراحی شده است. در واقع، تمام بازی های موجود در این کتاب توسط کادر مربیگری ما بطور واقعی تست شده و عیوب آن مرتفع گردیده است. ما این اعتماد را به شما می دهیم که این بازی ها برای هر تیم بسکتبال نوجوان، بدون در نظر گرفتن تجربه مربی، تجربه بازیکنان یا سطح استعداد، کارآمد خواهد بود.

ما امیدواریم که شما در این فصل به موفقیت دست یابید اما بیشتر از آن امیدواریم که به همان اندازه که ما از تجربه مربیگری بسکتبال نوجوانان لذت بردیم، شما نیز لذت ببرید. مربیگری یک تیم بسکتبال نوجوانان می تواند یک تجربه ارزشمند باشد و ما امیدواریم که با استفاده از تمرینات میدانی داده شده، بازیکنان تیم شما، گاهی هر چند کوچک در جهت پیشرفت در بازی بردارند و از بازی خود لذت ببرند.

اوقات خوشی را برایتان آرزو می کنم و موفق باشید.

"جان ویمر بنیانگذار مربیگری نوجوانان"

ورزش بسکتبال به دلیل جذابیت و هیجانی که در بین جوانان دارد، توانسته است جایگاه ویژه ای را نزد کارشناسان و اهالی ورزش کسب کند. در این ورزش جذاب و منحصر به فرد، سرنوشت برنده بازی در ثانیه ها تعیین خواهد شد. بنابراین وقتی سرنوشت یک بازی در زمانی به اندازه یک ثانیه می تواند عوض شود، لازم است که بازیکنان هم از لحاظ فکری و هم از لحاظ روحی به نحوی تمرین کنند که تا آخرین لحظه ای که سوت پایان بازی اعلام میشود، تمام فرامین مربی را اجرا کنند. اگر بازیکنی در دریافت راهنمایی ها از سوی مربی و اجرای آنها در زمین بازی ضعف داشته باشد، نخواهد توانست یک بازی خوب و روان از خود ارائه کند و در نتیجه تاثیر آن بر روی کل بازی خواهد بود. اینجاست که نقش مربی تیم بسیار پر رنگ تر می شود زیرا که باید تمرینات طوری طراحی شود که کلیه موارد از جمله: قدرت بدنی مناسب آن پست و تکنیک های فردی در غالب تاکتیک و کار گروهی و آماده سازی بازیکن از لحاظ فکری برای به اجرا گذاشتن یک بازی زیبا که شایسته این رشته ورزشی هیجان انگیز و پر اضطراب است، باشد. در غیر این صورت نمی توان انتظار معجزه از بازیکن در هنگام بازی داشت.

امید است کتاب حاضر مورد توجه و استفاده هر چه بیشتر مربیان و تمام کسانی باشد که به نحوی با رشته پر طرفدار و مهیج بسکتبال در ارتباط هستند قرار بگیرد.

لطفاً با پیشنهادات و انتقادات سازنده خود در جهت بر طرف نمودن مشکلات و نواقص موجود در ترجمه کتاب در چاپ های بعدی، اینجانب را یاری نمایید.

حمیرا مرادقلی

تابستان ۱۳۹۳

www.ketab.ir