

پرتاب بهتر در بسکتبال

نویسنده: دو هوپلا

مترجم: امین عابدینی

سرشناسه	هوپلا، دو
عنوان و نام پدیدآور	Hopla, Dave
مشخصات نشر	نجف آباد: امین عابدینی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۷۴ص: مصور، جدول
شابک	978-600-04-2968-3
وضعیت فهرست	فیهای مختصر
نویسی	
یادداشت	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.njai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	عنوان اصلی: Better Basketball Shooting Improving free throws and midrang Jump Shots
شناسه افزوده	عابدینی، امین، ۱۳۶۹ - مترجم
شماره کتابشناسی	۳۸۴۲۳۵۷
ملی	

نام کتاب:	پر تاب بهتر در بسکتبال
مؤلف:	دو هوپلا (Dave Hopla)
مترجم:	امین عابدینی
ناشر:	امین عابدینی
حروفچینی و صفحه آرایی:	مسیح عابدینی
نوبت چاپ:	اول
تیراژ:	۱۰۰۰
چاپ:	باربد
صحافی:	باربد
شابک:	978-600-04-2968-3
بها:	۱۳۰۰۰ تومان

مقدمه ی مترجم:

ورزش بسکتبال یکی از ورزش هایی است که در سال های اخیر پیشرفت چشمگیری در کشور ما داشته است ولی هنوز می تواند به مدارج بالاتری برسد. یکی از ابزار رسیدن به این اهداف آموزش صحیح و اصولی به افرادی است که قصد یادگیری این ورزش را دارند. کتابی که در پیش رو دارید ترجمه ی یک از بهترین منابع جهت یادگیری اصول پایه ای در پرتاب بسکتبال می باشد که به کودکان و افراد جوان که به تازگی قصد آموختن این ورزش را دارند کمک می کند تا اشکالات خود را پیدا کنند و طرز صحیح انواع پرتاب ها را یاد بگیرند. امیدوارم که این کتاب بتواند در یادگیری هر چه بهتر ورزش بسکتبال به شما کمک کند.

امین عابدینی

مقدمه ی نویسنده:

قبل از این که شما بتوانید در حین حرکت، پرتابی از پشت خط سه امتیاز انجام دهید باید توانایی این را داشته باشید که از فاصله ۶۰ سانتی متری و در حالت ایستاده، پرتاب انجام دهید. مشکل اینجاست که بیش تر بازیکنان می خواهند برای کسب بیش ترین امتیاز ابتدا حرکت و سپس پرتاب کنند. اگر کودکان کوچک یا بزرگ را در کمپ ها و در حین گرم کردن مشاهده کنید، اولین کاری که می خواهند انجام دهند این است که توپ را بگیرند و درپیل بزنند و خود را به پشت خط سه امتیاز برسانند و سپس توپ را به هوا پرتاب کنند. به ندرت می توان بازیکنان بسیار جوان را دید که کار خود را با پرتاب کردن (نه حرکت و سپس پرتاب) و شکل دهی به آن آغاز کنند. شما باید در زمینه ی پرتاب کردن مانند یک کودک عمل کنید که قصد دارد راه رفتن را یاد بگیرد، یعنی ابتدا سینه خیز را می رود و سپس آرام و با دو پا راه می رود و در نهایت می تواند بدون فرایند یادگیری پرتاب نیاز به صبر و حفظ نظم و انضباط دارد. دقیقاً مانند یک بچه کوچک که در ابتدای راه رفتن می افتد شما هم در ابتدای فرایند یادگیری پرتاب به مشکلاتی برخورد خواهید کرد ولی به مرور زمان با یادگیری نکات کلیدی، پرتاب های بهتری را می توانید انجام دهید.

این کتاب، تکنیک های مناسب را با جزئیات دقیق به شما آموزش می دهد تا بتوانید پرتاب های آزاد و پرتاب های پرشی میان برد (Midrange jump shot): منظور پرتابی است که بین خط سه امتیاز و منطقه پینت انجام می شود. را به درستی انجام دهید. برای این که شما به درستی متوجه شوید که چگونه پرتاب ها را انجام دهید، پرتاب ها به قسمت های مختلفی تقسیم شده اند. در این کتاب چگونگی قرارگیری پاها و بدن، چگونگی حفظ و رهاسازی توپ و هم چنین چگونگی هدف گیری آموزش داده شده است. هم چنین یک چک لیست ارزیابی در این کتاب قرار داده شده است که به شما کمک می کند که اشکالات خود را بیابید. با دقت به جزئیات گفته شده در کتاب توجه کنید و صادقانه تکنیک های انجام شده توسط خود را ارزیابی کنید. بهترین پرتاب کننده ها همواره فرم خود را مورد ارزیابی و انتقاد قرار می دهند، بنابراین شما نیز باید این کار را انجام دهید.

فهرست مطالب:

۹.....	فصل اول: تکنیک های پرتاب
۱۰.....	حالت ایستادن و موقعیت پا:
۱۳.....	دست ها:
۱۴.....	دست پرتاب کننده:
۱۶.....	آرنج:
۱۹.....	پرتاب به فرم دست پرتاب کننده
۲۱.....	دست تعادل
۲۳.....	پرتاب به فرم دست تعادل
۲۴.....	ضربه به هدف
۲۶.....	دنبال کردن
۲۸.....	دنبال کردن ثابت شده
۲۸.....	تخم مرغ روی لیه ی حلقه
۲۹.....	بررسی تکنیک شوت
۳۳.....	فصل دوم: پرتاب های آزاد
۳۴.....	پرتاب های آزاد
۳۶.....	تکنیک پرتاب آزاد
۳۶.....	نحوه ی ایستادن
۳۷.....	چند پرتاب باید انجام بدهید؟
۴۰.....	بازوان
۴۱.....	ایجاد یک روتین برای پرتاب های آزاد
۴۳.....	دنبال کردن
۴۵.....	تمارین پرتاب آزاد
۴۶.....	گل بدون برخورد با حلقه
۴۶.....	تمرین ۲۵-۳
۴۷.....	پنج پرتاب آزاد، پنج پرتاب سه گام با دست تعادل
۴۷.....	دو تا گل کن، با حداکثر سرعت به سمت خط عرضی بدو
۴۹.....	فصل سوم: پرتاب میان برد
۵۰.....	شوت جفت میان برد
۵۱.....	تکنیک برای شوت جفت میان برد

۵۲		حالت بدن
۵۳		دریافت توپ
۵۸		رهایی
۵۹		دنبال کردن
۶۱		شوت جفت Pull-Up
۶۵		تمرین شوت‌های جفت میان‌برد
۶۶		پاس‌کاری مثلثی
۶۸		۳ از ۵، ۴ از ۵، ۵ از ۵
۶۹		چرخش سریع، در خارج محور
۷۰		چرخش سریع، در داخل محور
۷۱		دریبل از خط عرضی، راندن از خط عرضی
۷۲		دریبل با پاس دست‌به‌دست، برگشتن
۷۳		سانتر کنید، به سمت مخالف نگاه کنید