

کون ای پرو ساک

بسکتبال

"شادی و بازی"

(۵۰ تمرین مهارتی پایه برای کودکان)

ترجمه:

لیلا مظاهری شیما زعفرانی

ویراستار علمی:

سیدرسول سوزنده پور



Human Kinetics

انتشارات نوید شیراز

بسم الله الرحمن الرحيم

Prusak, Keven A.	پروساک، کوین ا.، ۱۹۶۰ - م.	سرشناسه
بسکتبال: شادی و بازی (۵۰ تمرین مهارتی پایه برای کودکان) / کون ای، پروساک؛ ترجمه: لیلا مظاہری، شیما زعفرانی؛ ویراستار علمی: رسول سوزنده پور.	بسکتبال: شادی و بازی (۵۰ تمرین مهارتی پایه برای کودکان) / کون ای، پروساک؛ ترجمه: لیلا مظاہری، شیما زعفرانی؛ ویراستار علمی: رسول سوزنده پور.	عنوان و نام پدیدآور
شیراز: نوید شیراز، ۱۳۹۳.	شیراز: نوید شیراز، ۱۳۹۳.	مشخصات نشر
۱۶۰ ص: مصور.	۱۶۰ ص: مصور.	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۱۳۶-۰	۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۱۳۶-۰	شابک
فیبا	فیبا	وضعیت فهرست نویسی
عنوان اصلی:	عنوان اصلی:	یادداشت
Basketball fun & games : 50 skill-building activities for children, 2005.	Basketball fun & games : 50 skill-building activities for children, 2005.	موضوع
مربیگری	مربیگری	شناسه افزوده
مظاہری، لیلا، ۱۳۵۷ - مترجم / زعفرانی، شیما، ۱۳۷۰ - مترجم	مظاہری، لیلا، ۱۳۵۷ - مترجم / زعفرانی، شیما، ۱۳۷۰ - مترجم	رده بندی کنگره
۱۳۹۳ ۵ب ۴پ/۲۵/۷۸۸۶GV	۱۳۹۳ ۵ب ۴پ/۲۵/۷۸۸۶GV	رده بندی دیویی
۷۹۶/۳۲۲۶۲	۷۹۶/۳۲۲۶۲	شماره کتابشناسی ملی
۳۵۹۶۳۳۳	۳۵۹۶۳۳۳	



بسکتبال "شادی و بازی"

(۵۰ تمرین مهارتی پایه برای کودکان)

ترجمه: لیلا مظاہری - شیما زعفرانی

ویراستار علمی: سید رسول سوزنده پور

صفحه آرایشی: نجمه اسکندری □ لیوگرافی و چاپ: واصف □ تیراز: ۱۵۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۳ □ حق چاپ محفوظ

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز - تلفن ۶۲ - ۳۲۲۲۶۶۶۱ نمابر ۳۲۲۲۹۶۷۶ - ۷۱

دفتر تهران - تلفن ۵۹۴۵ - ۸۸۹۰۵۹۴۵ نمابر ۱۵۲۲ - ۸۸۹۲۱۵۲۲ - ۲۱

پست الکترونیکی: info@navideshiraz.com

وب سایت: www.navideshiraz.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۲-۱۳۶-۰ ISBN: 978-600-192-136-0

۵۸۰۰ تومان

سومین مترجم

بدون شک، همه‌ی ما می‌دانیم یادگیری آنچه برای کودکان سخت و دشوار به نظر می‌رسد، در قالب بازی بسیار راحت و آسان می‌شود.

ترجمه کتاب حاضر، گامی نو در جهت آموزش مهارت‌های بسکتبال به صورت بازیهای مفرح و شاد به کودکان و دانش‌آموزان می‌باشد. بازی برای کودک منبع شادی و لذت است. دشواری‌های آموزش مهارت‌های بسکتبال، مسأله‌ای است که مربیان پایه‌ی بسکتبال، معلمان تربیت بدنی و نوآموزان رشته بسکتبال با آن مواجه هستند. البته در نظر عده‌ای ممکن است انتقال مفاهیم و آموزش مهارت‌های پایه بسکتبال در قالب بازی به نوآموزان بسیار وقت‌گیر باشد، اما رسیدن به اهداف آموزشی بسکتبال در زمانی کوتاه‌تر و با کیفیت خوب و کاربردی، آرزوی هر مربی یا معلم تربیت بدنی است که با اجرای بازی‌هایی که در این کتاب به خوبی شرح داده شده است به راحتی میسر می‌شود.

مطالعه این کتاب، به تمامی مربیان پایه‌ی بسکتبال، معلمان تربیت بدنی و نوآموزان رشته بسکتبال توصیه می‌شود. امید است از فواید بسیار زیادی که در اجرای بازی‌های این کتاب نهفته است بهره‌مند شوید.

لیلا مظاهری

Mazaheri_l@yahoo.com

فهرست مطالب

فصل اول: معرفی

فصل دوم: گرم کردن

صفحه	سن (سال)	مهارت‌ها		
۲۶	۱۱	F	بازی مجسمه	۱
۲۹	۱۰-۱۱	F	بازی تروخشک	۲
۳۲	۸-۱۱	F,T	بازی کارآگاه و فراری	۳
۳۳	۱۰-۱۱	B,P,S	بازی سریعترین دریبل در حال حرکت	۴
۳۵	۷-۱۰	B,D,F	بازی حلقه‌های آتش	۵
۳۷	۹-۱۱	B,T	بازی دریبل سربالا	۶
۳۸	۸-۱۱	B	بازی مجموعه‌های کار با توپ	۷
۴۲	۱۱	B,F	بازی جزایر پنهان	۸

فصل سوم: کار با توپ (دریبل)

۴۸	۱۰-۱۱	B,T	بازی دریبل‌های چهارگانه	۹
۵۳	۹-۱۰	B,T	بازی دریبل نمایشی	۱۰
۵۵	۹-۱۱	B,D,T	بازی کوسه و ماهی کپور	۱۱
۵۷	۱۰-۱۱	B,T	بازی دریبل با دوتوپ	۱۲
۵۹	۸-۱۰	B,T	بازی پلک زدن	۱۳
۶۱	۹-۱۱	B	بازی دریبل و شعبده بازی	۱۴
۶۲	۷	همه مهارت‌ها	بازی حلقه‌های دریبل	۱۵
۶۷	۸-۱۱	F,B	بازی حرکت پای مثلثی	۱۶
۶۹	۱۰-۱۱	B,F	بازی دریبل گروهی	۱۷

فصل چهارم: پاس

۷۴	۱۱	P,T,F	بازی پنج پاس	۱۸
۷۶	۸-۱۱	P	بازی پاسکاری دونفره	۱۹
۷۹	۱۰-۱۱	P	بازی رقابت پاسکاری تیمی	۲۰
۸۰	۱۰-۱۱	P	بازی پاس و حرکت اردکی	۲۱
۸۲	۱۰-۱۱	S,P	بازی برتاب قانونی	۲۲
۸۴	۱۰-۱۱	P	بازی پاسکاری مشارکتی با دیوار	۲۳

فصل پنجم: شوت

۹۰	۹-۱۱	S,T,P	بازی بیست	۲۴
۹۲	۱۰-۱۱	B,P,S	بازی گلف - بسکتبال	۲۵
۹۴	۱۰-۱۱	B,P,S	بازی بسکتبال سه گانه	۲۶
۹۷	۸-۱۱	S,T	بازی سرعت	۲۷
۹۸	۱۰-۱۱	S	بازی راه رفتن روی تخته چوب	۲۸
۱۰۰	۱۰-۱۱	S,B	بازی چرخه‌ی سه گام (لی آپ)	۲۹
۱۰۲	۱۰-۱۱	P,F,S	بازی "شوت - من - طول امدادی"	۳۰

فصل ششم: فعالیت‌های چندمهارتی

۱۰۸	۹-۱۱	همه مهارت‌ها	بازی کارت‌های جورکردنی	۳۱
۱۱۱	۸-۱۱	همه مهارت‌ها	بازی شکارچی جستجوگر	۳۲
۱۱۳	۱۰-۱۱	همه مهارت‌ها	بازی کیسه شانس بسکتبال	۳۳
۱۱۵	۱۰-۱۱	همه مهارت‌ها	بازی اسب در مسیر مسابقه	۳۴
۱۱۸	۸-۱۱	همه مهارت‌ها	بازی چوب امدادی	۳۵
۱۲۰	۱۰-۱۱	P,S	بازی گردونه	۳۶
۱۲۲	۸-۱۱	همه مهارت‌ها	بازی اسب دوانی با پرش از مانع	۳۷

۱۲۵	۸-۱۱	همه مهارت ها	بازی مسیر مسابقه	۳۸
۱۲۷	۱۰-۱۱	P,S,F	بازی جاگیری	۳۹
۱۲۹	۱۱	همه مهارت ها	بازی چهار گوشه	۴۰
۱۳۱	۱۰-۱۱	همه مهارت ها	بازی بسکتبال رقابتی	۴۱
۱۳۳	۹-۱۱	همه مهارت ها	بازی بسکتبال در کنار خط طولی	۴۲

فصل هفتم: تاکتیک ها و کار گروهی

۱۳۷	۸-۱۱	D,B,T	بازی پرچم	۴۳
۱۴۰	۱۰-۱۱	T	بازی تار عنکبوت	۴۴
۱۴۲	۱۰-۱۱	T	بازی جعبه امدادی	۴۵
۱۴۳	۱۰-۱۱	T	بازی میدان کور	۴۶
۱۴۵	۷-۱۰	D,R,B,S	بازی یخ بستن	۴۷
۱۴۶	۱۰-۱۱	همه مهارت ها	بازی چراغ سبز- چراغ قرمز	۴۸
۱۴۸	۱۰-۱۱	همه مهارت ها	بازی پیشبرد ساختار حمله ی	۴۹
۱۵۲	۱۰-۱۱	همه مهارت ها	بازی شماره گذاری	۵۰

پیشگفتار

هنگامی که من به عنوان معلم مهمان، در کلاس درس تربیت بدنی، به دانش‌آموزان پایه پنجم گفتم: "امروز بسکتبال بازی کنیم"، چنین جوابی دادند: "من از بسکتبال متنفرم!". اما پس از اینکه چند بازی را (که در این کتاب موجود می‌باشد) انجام دادیم و از آنجا که آنها هرگز چنین بازی بسکتبال شادی را انجام نداده بودند، از من خواستند، در صورت امکان دوباره به مدرسه آنها بروم.

آیا این همان چیزی نیست که ما به عنوان معلم تربیت بدنی، از کلاس‌مان انتظار داریم؟ اینکه بچه‌ها از آموختن بازی، مهارت و آمادگی جسمانی پایه واقعاً لذت ببرند. تأثیر آموزش ما نیز، در صورتی که بتوانیم یادگیری را لذت بخش کنیم، افزایش می‌یابد.

هنگامی که کارگاه آموزشی معلمان را، به این سمت سوق می‌دهم، از آنها می‌شنوم که می‌گویند: "این فعالیتها خیلی شاد بودند، کجا می‌توان فعالیتهای بیشتری نظیر اینها را به دست آورد؟". از آنجا که معلمان و مربیان جوان، فرصتی برای ایجاد و امتحان فعالیتهای جدید ندارند، برای فعالیتهای در حال پیشرفت و نو، بسیار مشتاق هستند. آنها احساس می‌کنند، خلاق نیستند و به تجربه‌های

پیشین خود، که فکرمی کنند متناسب با سن دانش آموزان است تکیه می‌کنند. بسیاری از آنها از روشهای سنتی خسته شده‌اند و در پی یافتن روشهایی شاد برای توسعه آمادگی جسمانی و مهارتهای دانش آموزان می‌باشند.

این کتاب، مجموعه ای از فعالیتهای مناسبی است که در طی سالها مشورت با مدرسان تربیت بدنی و مربیان جوان ورزش در ایالات متحده آمریکا جمع آوری شده است. همچنین تجربه ۲۰ سال تدریس درس تربیت بدنی، مربیگری بسکتبال و اجرای پژوهشهایی در زمینه تربیت بدنی چیزهایی به من آموخت:

• کودکان فقط می‌خواهند شاد باشند

مربیان جوان، بر ایجاد تجربه‌های رقابتی مثبت و موفقیتهای دلگرم کننده که به طور منظم، سبب افزایش انگیزه‌ی کودکان می‌شود، تمرکز دارند. والدین و کسانی که در رأس برنامه‌های آموزشی هستند نیز به این نتیجه رسیده‌اند که کودکان از انجام فعالیتهای بدنی، لذت و شادی می‌خواهند. فعالیتهایی که در این کتاب آمده به منظور ایجاد تجربه‌های آموزشی به شیوه ای شاد و جذاب طراحی شده‌اند. معلمان و مربیان، این توانایی را دارند تا محیطی را ایجاد کنند که کودکان در آن آمادگی جسمانی و مهارت‌های بیشتری به دست آورند و تمام لحظه‌های آن را دوست داشته باشند. این کتاب به شما کمک می‌کند تا شما به اهدافی که در نظر دارید برسید.

• رقابت همیشه برای کودکان سودمند نیست

از آن جا که بسکتبال، یک بازی رقابتی است، فراهم ساختن یک تجربه مثبت برای همه‌ی دانش آموزان به ویژه دانش آموزانی با توانایی کمتر، کار سختی می‌باشد. کودکان و نوجوانان می‌خواهند با هم سن و سالان خود، به خوبی مقایسه شوند. اما این کار نیاز به زمان و تمرین دارد. اگر پیش از آنکه کودک در اجرای مهارت، به چیرگی و تبحر برسد و در بین هم سن و سالان خود به تمرین بپردازد

و در جریان رقابت قرار بگیرد ممکن است باعث به وجود آمدن یک تجربه منفی شود. به همین دلیل در این کتاب تمرینهایی آمده که بیشتر بر تلاش و تمرین کردن تأکید دارد تا رقابت.

• آماده سازی و ایجاد مهارت می تواند همزمان کامل شود

آماده سازی، یک جنبه مهم از رقابت موفق، آمادگی جسمانی و یک هدف مهم برای مربیان تربیت بدنی است. برای مثال مربیان تربیت بدنی با آماده سازی و ایجاد مهارت به عنوان دو فعالیت مجزا و متفاوت برخورد می کنند، در حالیکه نباید اینگونه باشد. آمادگی جسمانی و مهارت، می توانند همزمان با هم توسعه یابند و فعالیت هایی که در این کتاب طراحی شده، به طور دقیق این کار را انجام می دهد. مثلاً هنگامی که مربیان این فعالیت ها را انجام می دهند، دانش آموزان می توانند همزمان استقامت قلبی و عروقی خود را افزایش دهند و شوئیست های دقیق تری شوند. مجموعه ی فعالیت های "آمادگی جسمانی-مهارتی" هنگامیکه توپ در دست دانش آموزان است باعث افزایش انگیزه ی دانش آموزان برای شرکت در فعالیت بدنی شدید می شود. امیدوارم این کتاب، بسیاری از فعالیت های مفیدی را برای آموزش به بچه ها و مربیگری در بسکتبال، برای شما به ارمغان آورد. هر چند هر کدام از این فعالیت ها درشش سطح و برای بچه های سنین دبستان مورد استفاده و آموزش قرار گرفته است، پیشنهاد می کنم که شما مجدداً این فعالیت ها را آن گونه که با شرایطتان سازگار است انجام دهید. همچنین امیدوارم همانطور که در فصل یک توضیح داده شده است، اصولی که در پیشبرد این فعالیت ها نهفته است، به شما، در تصحیح مهارت های حال حاضر خود، حتی بهتر کردن، مؤثر کردن و هیجان انگیز کردن آنها برای بچه ها، کمک کند. امیدوارم که این فعالیت ها از طریق مشارکت شما، باعث شود تا دیگران نیز از آن ها بهره مند شوند.