

۱۰۱ تمرین بسکتبال

برای جوانان

مایک دونوان

رقیه شجاع

با همکاری:

علی ذاکریان

۱۳۹۲

انتشارات هتمی
(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: ۱۰۱ تمرین بسکتبال برای جوانان]

[تألیف: مایک دونوان]

[ترجمه: رقیه شجاع، با همکاری: علی ذاکریان]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آواز المیرا میرموسوی]

[طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، ۰۹۱۲۶۱۳۸۶۳۳ (حتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۷۱۳۳ (گودرزی)]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۱۵۷۱]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۰۰ ۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ SMS نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا
مقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متکلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: «دانوان، میک

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۱ تمرین بسکتبال برای جوانان/ تألیف مایک دونوان؛

ترجمه: رقیه شجاع، علی ذاکریان.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۳۳ ص.؛ مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۱۶-۸۰-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: 101 youth basketball drills 2010

عنوان گسترده: صد و یک تمرین بسکتبال برای جوانان.

موضوع: بسکتبال برای کودکان -- مربیگری

شناسه افزوده: شجاع، رقیه، ۱۳۶۶ -- مترجم

شناسه افزوده: ذاکریان، علی، ۱۳۶۰ -- مترجم

رده بندی کنگره: ۷۲۲/۶۸۸۷G: ۵۲/۵۲۴ص ۱۳۹۲

رده بندی دیویی: ۷۷۰۳۲۳/۶۹۷

شماره کتابشناسی ملی: ۶۶۴۶۶۰۳



فهرست مطالب

راهنمای جلسات تمرین

۸	گرم کردن و کار با توپ
۲۴	پاس دادن
۴۴	دریبل کردن
۶۰	شوت کردن
۸۲	ریباند کردن
۹۲	دفاع
۱۰۱	سناریو بازی
۱۲۰	سرد کردن



تقدیم به:

استاد

مشاورم

راهنمام

آرامشم

فاطمه،خواهرم

مقدمه مترجم

با توجه به رشد روز افزون رشته های ورزشی و استقبال از ورزش و تربیت بدنی در کشورمان، لزوم توجه و اهمیت به بالابردن علم و آگاهی مربیان از به روز ترین و جدید ترین اطلاعات در حوزه های مختلف ورزشی افزایش می یابد.

از آن جایی که رشته ورزشی بسکتبال از اقبال عمومی و توجه خاص در میان مربیان، معلمان و بازیکنان در کشورمان برخوردار است، تولید و گسترش دانش در این حوزه موجب تقویت بنیاد های علمی این رشته ورزشی می شود.

کتاب ۱۰۱ تمرین برای جوانان شامل بخش های گرم کردن، آموزش مهارت های بسکتبال، آموزش بازی و سرد کردن است و راهنمای بسیار خوبی برای مربیان تازه کار و جوان می باشد. امید است که معلمان، مربیان با به کار گرفتن شیوه های مختلف تمرینی موجبات توسعه این رشته ورزشی را فراهم کنند. در پایان از همه شما خوانندگان محترم تقاضا دارم نقطه نظرات، پیشنهادات و راهنمایی های خود را از طریق آدرس زیر ارسال فرمایید و ما را در جهت رفع نواقص این کتاب یاری فرمایید.

maryamshoja87@yahoo.com

رقبه شجاع



مقدمه

بیشتر معلمان تربیت بدنی و مربیان در محیط‌های رقابتی رشد کرده‌اند و تاثیرات مثبت و منفی رقابت را تجربه کرده‌اند. این معلمان و مربیان که رقابت را ترویج می‌دهند می‌بایست مطمئن باشند که رقابت از یک راه ساختار مدار به دست آمده است. برای آن دسته از بچه‌هایی که به رقابت کردن علاقه نشان نمی‌دهند، راه دیگری که می‌بایست اتخاذ گردد آن است که موقعیت‌های رسیدن به موفقیت برای هر شخص پیشنهاد گردد.

از هنگامی که به سمت تحصیلات بالاتر پیش رفتیم، موقعیت‌های مختلفی به من پیشنهاد داده شد تا بازتاب روش‌هایی که قبلاً به عنوان یک مربی یا معلم ورزش استفاده کرده بودم مشاهده کنم و این امکان فراهم شد که روش‌ها و نظریه‌های اخیر را تحقیق کنم. بعضی از مربیان ترجیح می‌دهند بازیکنان جوان را راهنمایی و هدایت کنند به جای آنکه کمک کنند تا کشف کنند، در واقع یک مربی با این سوال مواجه می‌شود که چرا می‌باید دو هفته وقت صرف کند برای کمک کردن به بازیکنی برای کشف یک مهارت در حالی که می‌تواند به او مستقیماً نشان دهد که یک نکته را چگونه در عرض یک ساعت یاد بگیرد. پاسخ این است که با یاد گیری و آموزش توسط خود بازیکنان جوان، یک مفهوم بهتر را درک خواهند کرد به که می‌توانند آنها در سال‌های بعد در فعالیت‌های ورزشی و موقعیت‌های اجتماعی خود به کار گیرند. با آنکه هدف این کتاب بحث درباره روش‌های مختلف مربیگری در تمام جرنیات نیست، من معتقدم که مربیان و معلمان می‌بایست در تمامی راه‌هایی که برای رسیدن به هدف وجود دارد آگاه باشند. گاهی یک نکته کلیدی و خوب وجود دارد که به مربیان در یادگیری و فهم بازیکنان نشان کمک خواهد کرد.

مربیان و معلمان می‌بایست از تاثیرات مثبت و منفی رقابت آگاه باشند. هنگامی که بسیاری از حامیان بازی‌های تیمی و رقابتی مکرراً ادعا می‌کنند به موجب رقابت تقویت نظم، وفاداری، همکاری و تعاون را بیان می‌کنند، دیگران نسبت به خودخواهی فردی، رقابت بی‌رحمانه و حس شکست بعد از شرکت در یک رقابت ورزشی هشدار داده‌اند. من بر اهمیت رقابت اعتقاد زیادی دارم. با این حال جوانان می‌توانند با شرایطی که آمادگی ضعیفی دارند با شرکت



در تمرینات بر آن فائق آیند. معلم و مربی می‌بایست تجربیات بد را محدود کند و مطمئن باشد که جلسات آموزش برای همه شرکت کنندگان مفید می‌باشد. امیدوارم، ۱۰۱ تمرین این کتاب در بدست آوردن این مقصود کمک کند. من امیدوارم از این کتاب لذت ببرید و شما را تشویق کرده باشم تا بازیکنان و مربیان و استادان ما را در وکستر به یاد نگهدارید.

« نگرش‌ها بردست آوردها تاثیر می‌گذارد »

راهنمای جلسه‌های تمرین

یک مربی تاثیر گذار، آموزش، تفریح و اطمینان را به عنوان مسائل ضروری در هنگام برنامه ریزی مراحل، لیست خواهد کرد. هر سه مورد ذکر شده حیاتی می‌باشد، در حالی بازیکنان جوان از ورزش بیشتر لذت می‌برند که آنها احساس کنند که در امنیت قرار دارند و همچنین در حال پیشرفت هستند. تفریحاتی که به صورت سرخود باشد بعضی اوقات می‌تواند خطرناک بوده و نمی‌تواند جوانان را برای مدت طولانی مشغول نگهدارد.

برنامه ریزی برای دستیابی به موفقیت

هنگام برنامه ریزی جلسات مربیگری، خیلی مهم است که از میزان توانایی‌های گروه آگاه باشید و باید شانس رسیدن به موفقیت برای همه تمرین کننده‌ها وجود داشته باشد. مربی و بازیکنان بدانند که بازیکنان باید تصمیماتی برای خودشان در شرایط بازی بگیرند و منتظر بودن برای آنکه به آنها گفته شود در شرایط بازی چه کاری بکنند، می‌تواند دستیابی به موفقیت فردی و تیمی بازیکنان را محدود کند. یک مربی هنگامی که در تلاش برای آماده کردن موقعیت بازی است می‌بایست فرصت‌هایی را برای تصمیم‌گیری و به کارگیری مهارت‌ها در نظر بگیرد. کودکان هنگامی که سوال‌های معنی دار می‌پرسند و جوابهای متفکرانه برای آنها فراهم می‌شود آموزش می‌بینند.

محتوای جلسه تمرین

مربی می‌بایست همیشه برای معرفی تمرین‌ها و آموزش‌های مختلف تلاش کند. بازیکنان با



تمرین کسل کننده و تکرار بیش از حد آن اشتیاق خود را از دست خواهند داد. در تجربیات من هفت تا ده دقیقه، زمان مناسبی است برای صرف کردن در انجام یک تمرین است. اگر مربی از پیشرفت بازیکنان در این زمان مشخص راضی نبود، این امکان وجود دارد که با تمرکز بر روی آن آموزش از تمرین‌های مشابه استفاده نماید. بارها شنیده‌ام که یک مربی می‌گوید: ما باشگاه را ترک نمی‌کنیم تا زمانی که این تمرین را درست انجام بدهیم؟

دانستن یک راه حل مبتکرانه هنگامی که روی یک تمرین می‌مانیم کلیدی است. اغلب بهترین هدف واقع‌گرایانه توسط خود بازیکنان تعیین می‌شود و این مهم است که به آنها نسبت به پیشرفت در عملکردشان و اهداف آینده آنها بازخورد داده شود. در این کتاب تعداد زیادی مهارت‌های تمرینی انفرادی و تعداد زیادی تمرین مشابه بازی در ابعاد کوچکتر وجود دارد (یک در مقابل یک، دو در مقابل دو، سه در مقابل سه) که برنامه خوبی را برای پیشرفت فراگیران فراهم می‌کند.

تجهیزات و سازماندهی

بیشتر این تمرینات نیازمند آن است که هر یک از بازیکنان یک توپ داشته باشد اما برای کودکان بسیار ناامید کننده است که منتظر بمانند تا نوبتشان شود در حالی که اگر یک توپ داشته باشند می‌توانند در این مدت آموزش ببینند، این مشکل به سختی زمانی خواهد بود که از بچه‌ها بخواهیم با هم کلاسی خود به طور موثری از یک مدار استفاده کنند. اگر چنین چیزی ناممکن بود پس نیاز است در هنگامی که بازیکنان جوان منتظر هستند و هم تیمی‌هایشان را نگاه می‌کنند، وظایف معنادار دیگری برای آنها در نظر گرفته شود.

سبب بازی و مخروط

مربی باید مطمئن باشد که حداقل یک توپ برای هر بازیکن وجود دارد و اگر مدرسه منابع مالی گسترده‌ای ندارد: ارزش آن را دارد که یاد آور شویم، توپ فوتبال و نت بال هم، هم سبب توپ مینی بسکتبال است و می‌تواند به جای آن استفاده شود. علاوه بر آن بازیکنان قدهای یکسان و اندازه دست‌های یکسان نخواهد داشت و به طور واضح آنها قدرت بدنی



یکسانی نخواهند داشت بنابراین مربی می‌بایست سایزهای مختلفی از توپ فراهم کند.

در حالی که مخروط‌های مسطح برای علامتگذاری زمین تمرین ایده آل هستند، مخروط‌های بلندتر برای زمانی که به عنوان مدافع استفاده می‌شوند مناسب‌ترند و بازیکنان را به راه رفتن و دریبل کردن در میان آنها منصرف می‌کند، چیزی که ممکن در مقابل یک مدافع اتفاق نخواهد افتاد.

زمین و حلقه‌ها

علامت زمین در شکل صفحه ۴ نشان می‌دهد که گزینه‌های زیادی برای برنامه ریزی وظایف بازیکنان در نقاط مخصوص زمین که علامت گذاری شده‌اند، وجود دارد (خط سه امتیازی، منطقه دایره مرکزی، خط نیمه زمین و غیره). در بیشتر دبیرستان‌ها یک حلقه و یک تخته در یک طرف زمین وجود دارد که گروه کوچکتر را تشویق می‌کند تا مشغول تمرین برای شوت کردن شوند. به هر حال، اگر مربی با محدودیت در امکانات مواجه است باید استفاده از انواع تمرین‌های مختلف را در نظر بگیرد. برای مثال هنگامی که تعدادی از افراد گروه در حال شوت زدن هستند، بقیه می‌توانند پاس دادن و دریبل کردن را در میانه زمین تمرین کنند.

در بسیاری از مدارس ابتدائی زمین بسکتبال وجود ندارد و با وجود اینکه بسیاری از تمرینات نیازمند یک حلقه بسکتبال نیست، بازیکنان جوان همیشه دوست دارند که از سبد امتیاز کسب کنند. در این جا راه حل حلقه‌های قابل حمل است که می‌تواند در یک جعبه، یا یک حلقه نت بال در زمین بازی و یا در سالن نگهداری شوند. بسیاری از مدارس جهت خرید و وسایل قابل حمل می‌تواند از دولت کمک‌های ورزشی دریافت کنند. حامیان بعضی از مدارس ابتدائی نیز می‌توانند رابطه همکاری با مدارس دبیرستان را توسعه دهند که شامل استفاده مشترک از تجهیزات می‌شود.

گرم کردن و کار با توپ

در گرم کردن باید از روش مناسبی استفاده شود تا بازیکنان را هم به لحاظ بدنی و هم روانی برای بازی یا تمرین آماده کند.



تا جایی که امکان دارد گرم کردن نباید جدا از فعالیت‌های دیگر انجام شود. در طول گرم کردن بهتر است بازیکنان از انواع حرکات پایه‌ای (کار پا، پاس دادن، دریبل و غیره) استفاده کنند تا مهارت‌ها و تکنیک‌های خود را بهبود دهند و برای بازی آماده شوند. من کار با توپ را در این قسمت گنجانده‌ام زیرا این مساله حیاتی است که وقتی بازیکنان تمرین و یا بازی می‌کنند با توپ آشنا باشند و با شکل توپ و وزن آن احساس راحتی داشته باشند.

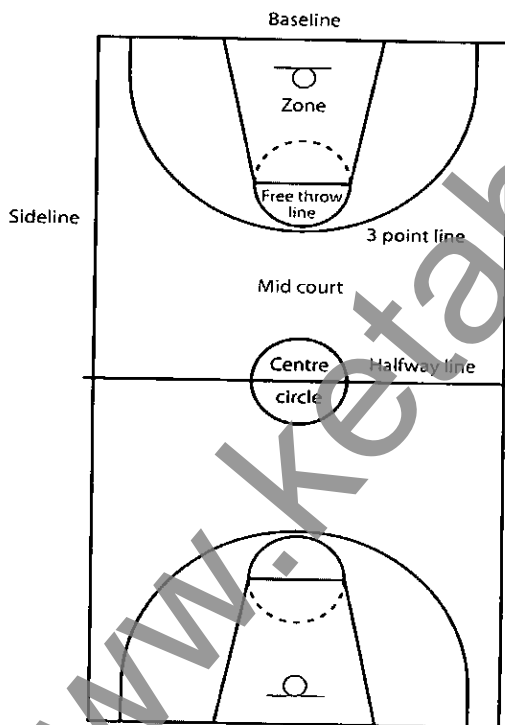
در طول گرم کردن بازیکنان باید در موقعیت‌های مختلفی قرار گیرند و تشویق به تصمیم‌گیری و تمرکز بیشتر شوند تا همیشه نسبت به شرایط آگاه و آماده باشند.

www.ketab.ir



تمرین ۱

آشنایی با زمین بازی



هدف: گرم کردن بدن و بهبود مهارت‌های شنیداری و حرکت پای دفاع در قسمت‌های مختلف زمین. این تمرین می‌تواند افراد مبتدی را در مورد اهمیت رنگ آمیزی و شکل زمین بازی آگاه کند و به مربی اجازه معرفی قوانین پایه‌ای را بدهد.

وسایل: کل زمین بازی.

شرح تمرین: بازیکنان را به طور مساوی در بیرون زمین بازی تقسیم کنید. مربی فریاد