

نگاهی به قوانین و مقررات بسکتبال



بسکتبال مانند سایر رشته های ورزشی تاریخچه خاص خود را دارد و از زمان پیدایش آن تا کنون، تغییرات قابل ملاحظه ای در قوانین، مقررات، شکل بازی و دیگر ابعاد آن بوجود آمده است که بخشی از آنها برای مطالعه دانشجویان عزیز واحد بسکتبال ارائه میگردد.

تا قبل از سال ۱۸۹۱ میلادی در فصل زمستان فعالیت های ورزشی بسیار کم رونق شده و به ژیمناستیک، حرکات سوئدی و راهپیمایی خلاصه می شد و در بعضی نقاط هم که فقط تیمهای فوتبال و بیسبال فعالیت میکردند ورزش بصورت تعطیل در می آمد. از این رو، دست اندرکاران امر بر آن شدند تا ورزشی ابداع نمایند که از طرفی امکان اجرای آن در تمام فصول سال میسر باشد و از طرف دیگر ادامه فعالیت های ورزشی ورزشکاران دو رشته فوق نیز در خارج از فصل امکانپذیر گردد. لذا بسکتبال در سال ۱۸۹۱ (۱۲۷۰ هجری شمسی) توسط یکی از اساتید ورزش کالج امریکایی اسپرینگ فیلد (Springfield) به نام دکتر جیمز نیسمیت (Dr. James A. Naismith) ابداع شد. چون در این بازی از سبد و توپ استفاده می شد و هدف پرتاب و قرار دادن توپ در داخل سبد بود نام بسکتبال را بر روی آن نهاده و اولین مسابقه بین دو تیم در سال ۱۸۹۲ را که مربیگری یکی از تیمها را نیز، خود بعهده داشت، به انجام رساند. اولین تیم بانوان نیز در سال ۱۸۹۱ تشکیل گردید.

قوانین و مقررات بتدریج بگونه ای تغییر کرده که امروزه بسکتبال به یکی از جذابترین رشته های ورزشی دنیا و دانشگاهی تبدیل گشته و در حال حاضر فدراسیون جهانی بسکتبال (FIBA) مسئولیت تدوین و کنترل اجرای قوانین آنرا بعهده دارد. امروزه مسابقات بسکتبال در سطح قهرمانی جهان، المپیک، قهرمانی دانشجویان و مسابقات بین المللی به مناسبتهای مختلف بصورت آماتور برگزار میشوند. ولی در کشور امریکا، مسابقات بصورت حرفه ای و با مقررات ویژه انجمن بسکتبال امریکا (NBA) برگزار می گردد.

این بازی در سالهای ۱۳۱۵ - ۱۳۱۴ شمسی برای اولین بار توسط آقای فریدون شریف زاده که در آن زمان تحصیلات عالی خود را در کشور ترکیه به پایان رسانیده بود به ایران آورده شد. نامبرده بعنوان معلم ورزش دبیرستان البرز این ورزش را متداول نموده و سپس سایر مربیان ورزش در کشور به ترویج آن مبادرت ورزیدند. آهنگ گسترش بسکتبال در ایران نیز مانند سایر کشورهای جهان بسیار سریع بود، بطوریکه تیم بسکتبال کشورمان توانست در بازی های المپیک ۱۹۴۸ لندن شرکت نماید و در سال ۱۹۵۱ در اولین دوره بازی های آسیایی در دهلی در جای سوم آسیا قرار گیرد و در حال حاضر نیز یکی از قدرتمندترین تیمهای آسیایی بشمار می آید.

کلیات بسکتبال

بازی بسکتبال توسط دو تیم انجام می پذیرد که هر تیم شامل ۵ بازیکن اصلی، ۷ بازیکن ذخیره و ۷ نفر همراه شامل سرپرست، مربی، کمک مربی، پزشک، ماساژور، مترجم و آمارگیر می باشد. هدف آنها عبور دادن توپ از حلقه و ممانعت از گل زدن تیم مقابل است که توپ را می توان با رعایت مقررات در هر مسیر از زمین بازی بصورت پاس، دریبل و شوت مورد استفاده قرار داد.

ابعاد زمین: ۲۸ متر طول، ۱۵ متر عرض و ارتفاع ۷ متر تا سقف سالن و سطحی از جنس سخت. تمامی خطوط زمین به عرض ۵ سانتیمتر و شعاع دایره ها باید $1/8+$ باشد.

تخته ها: از جنس چوب یا پلک مخصوص و با ابعاد $1/8+$ * $1/05$ متر، به ضخامت ۳ سانتیمتر و با ارتفاع $2/90+$ از زیر تخته تا زمین و با حلقه هایی با ارتفاع $3/05$ متر از سطح زیر آن نصب می گردند.

توپ: کروی شکل، به رنگ نارنجی و از جنس چرم، لاستیک یا مواد مصنوعی است. محیط توپ در حدود ۷۸-۷۴/۹ سانتیمتر و باسایز ۷ (وزن ۶۵۰-۵۶۷ گرم) برای مردان و سایز ۶ (وزن ۵۷۰-۵۲۰ گرم) برای زنان می باشد. اگر توپ به میزان مناسب باد شده باشد، وقتی از ارتفاع $1/8+$ متر رها گردد، پس از برخورد با زمین تا ارتفاع $1/4-1/2$ بالا می آید.

زمان بازی: در چهار دوره ده دقیقه ای بازی انجام میشود که بین ده دقیقه اول و دوم ۲ دقیقه استراحت و بین ده دقیقه دوم و سوم که نیمه اول هم نامیده می شود پانزده دقیقه استراحت و بین وقتهای سوم و چهارم نیز ۲ دقیقه استراحت توسط داوران داده می شود.

** زمانهای استراحت درخواست شده در طول بازی از جانب مربیان تیمها بدینصورت است که در طول مسابقه، هر تیم می تواند در مجموع ده دقیقه اول و دوم (نیمه اول) دو وقت استراحت و در مجموع ده دقیقه سوم و چهارم (نیمه دوم) سه وقت استراحت در خواست کند. نکته قابل توجه اینکه وقتهای استراحت نیمه ها در صورتی که استفاده نشود قابل انتقال به یکدیگر نیستند و برای هر وقت اضافی بازی (در صورت تساوی دو تیم در وقت قانونی) یک وقت استراحت می توانند درخواست کنند. مدت زمان هر کدام از تایم های استراحت ۱ دقیقه می باشد.

منطقه سه امتیازی: محوطه بیرونی نیم دایره ای شکل که فاصله خط سه امتیازی از مرکز حلقه $6/75$ متر است و هر تویی که از بیرون این منطقه به ثمر برسد سه امتیاز خواهد داشت.

منطقه محدوده یا سه ثانیه: مستطیل هایی به ابعاد $4/9$ * $5/8$ متر که خطوط عرضی روبروی حلقه ها نیز به نام خطوط پرتاب آزاد است.

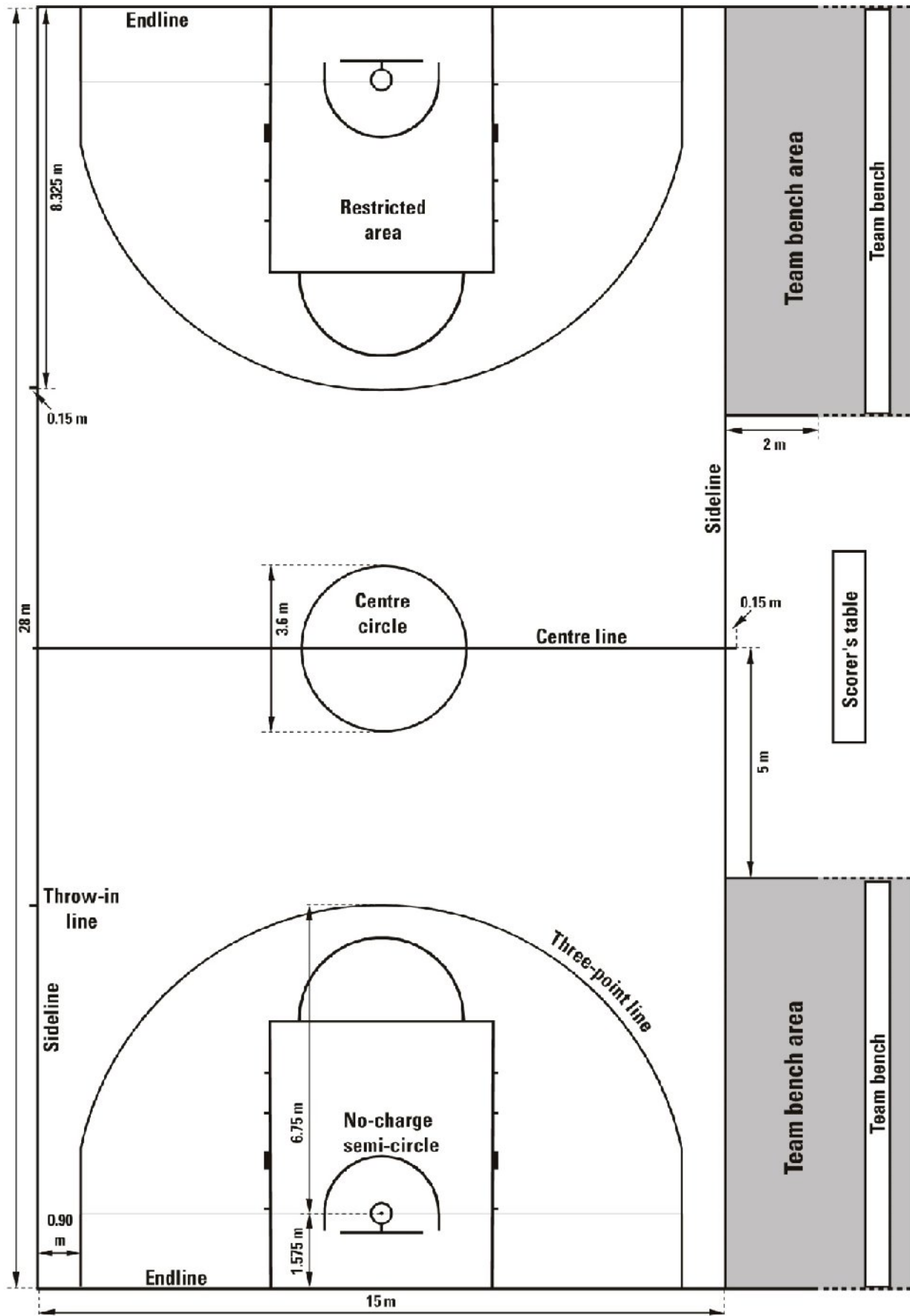
داوران: مسابقه معمولاً با همکاری سرداور و داوران زمین و کمک داوران میز اداره می شود. داوران باید لباس مخصوص داوری به تن داشته باشند که شامل پیراهن طوسی، شلوار بلند مشکی، کفش مشکی بسکتبال و جوراب مشکی است.

مربیان: مربیان باید دارای کارت مربیگری معتبر بوده و حداقل بیست دقیقه قبل از ساعت شروع بازی فهرست کتبی اسامی و شماره بازیکنان، کاپیتان، مربی و کمکها را به منشی ارائه و حداقل ده دقیقه قبل از شروع بازی، پنج نفری که باید بازی را آغاز نمایند مشخص و جدول اسامی را تأیید و امضاء نمایند. فقط مربی یا کمک مربی می تواند درخواست زمان استراحت نموده و هنگام تعویض بازیکن او را به حالت آماده به میز منشی معرفی نماید. فقط کسی که نام او در جدول بعنوان مربی ثبت شده مجاز است در حالت ایستاده تیم را رهبری نماید و نفر جایگزین مربی نیز شامل همین قانون خواهد بود. ضمناً تعداد تعویض ها در بسکتبال محدودیت نداشته و طبق مقررات انجام پذیر است.

بازیکنان: هر تیم باید دارای پیراهن و شورت ورزشی یک رنگ و ساده باشند. لباسها از اعداد چهار تا پانزده با رنگی متفاوت شماره گذاری می شوند. پوشیدن پیراهن آستین دار و پوشیدن تی شرت در زیر پیراهن مجاز نیست، مگر اینکه با مجوز کتبی پزشک و هم‌رنگ پیراهن باشد. تبلیغات روی پیراهن موقعی مجاز است که مانع دیدن شماره بازیکن نشود. در هر مسابقه، تیم اول (میزبان) باید لباس روشن بپوشد و تیم دوم (میهمان) لباس تیره رنگ داشته باشد. پایین پیراهن بازیکنان داخل زمین باید داخل شورت ورزشی باشد.

شروع بازی: هر تیم باید با تعداد نفرات اصلی کامل (۵ بازیکن) بازی را از دایره وسط (jump ball) که با پرتاب توپ بین دو نفر از هر تیم توسط داور انجام میشود، آغاز کند. در ادامه بازی تعداد نفرات تا دو نفر هم می تواند کاهش یابد ولی کمتر از دو نفر بازی متوقف گردیده و نتیجه به ضرر تیمی که دیگر بازیکنی ندارد طبق مقررات اعلام می گردد. در شروع هر دوره ۱۰ دقیقه ای توپ مالکیت تناوبی پیدا کرده و در شروع وقت سوم زمین تیمها عوض میشود.

پایان و نتیجه بازی: در پایان وقت قانونی، هر تیمی که دارای امتیاز بالاتر باشد، برنده است. در صورت مساوی بودن امتیاز در وقت قانونی، بازی با وقت اضافی ۵ دقیقه ای روی همان حلقه های وقت چهارم ادامه می یابد و در صورت تساوی مجدد، وقتهای اضافی ۵ دقیقه ای تا تعیین برنده با فاصله های استراحت ۲ دقیقه ای از یکدیگر و با مالکیت تناوبی و تعویض زمین ادامه می یابد.


Diagram 1 Full size playing court

تخلف ها:

تخلف یعنی تخطی از قانون و جریمه آن فقط از دست دادن مالکیت توپ است و در جدول مسابقات ثبت نمی گردد. برخی از تخلفات بشرح زیر است:

سه ثانیه: زمانی که تیمی توپ را در اختیار دارد نباید هیچ یک از بازیکنان آن تیم بیش از سه ثانیه در منطقه مستطیل رنگی (یا دوزنقه ای شکل) تیم مقابل توقف نمایند. تمامی خطوط منطقه هم جزء منطقه محسوب می شوند.

پنج ثانیه: بازیکن مالک توپ با وجود داشتن مدافع بیش از پنج ثانیه نمی تواند توپ را در دست داشته باشد. (این قانون در زمان پرتاب توپ از اوت نیز اجرا می شود).

هشت ثانیه: زمانی که بازیکنی مالکیت توپ را در زمین دفاعی خود در اختیار می گیرد بایستی در عرض هشت ثانیه توپ را از زمین خارج کرده و به زمین حمله ببرد.

۲۴ ثانیه: تیمی که مالک توپ شده باشد، باید در عرض ۲۴ ثانیه توپ را به قصد شوت به طرف حلقه حریف رها کند. در زدن شوت توپ باید حتماً به حلقه بخورد تا ۲۴ ثانیه مجدداً آغاز شود ولی اگر توپ به تخته بخورد ۲۴ ثانیه ادامه می یابد و اگر توپ توسط تیم مقابل اوت شود باز هم ۲۴ ثانیه ادامه می یابد. اگر دستگاه ۲۴ ثانیه بوق بزند و توپ از دست بازیکن رها شده و در هوا باشد، اگر گل شود گل ثبت میگردد ولی اگر در هوا با دست بازیکن خودی لمس شود و گل شود امتیاز مردود می باشد.

نکته قابل توجه: اگر بازی با پرتاب توپ به داخل، در زمین حمله ادامه پیدا کند، دستگاه ۲۴ ثانیه بشرح زیر شروع بکار میکند (RESET میشود):

- اگر در زمان توقف بازی ۱۴ ثانیه یا بیشتر از زمان ۲۴ ثانیه باقی مانده باشد، همان زمان باقیمانده در شروع بازی اجرا خواهد شد و دستگاه ۲۴ ثانیه RESET نخواهد شد.

- اگر در زمان توقف بازی ۱۳ ثانیه یا کمتر از زمان ۲۴ ثانیه باقی مانده باشد، دستگاه ۲۴ ثانیه به ۱۴ ثانیه RESET خواهد شد.

رانینگ Running (تراولینگ Traveling): موقعی که بازیکن توپ را در دست گرفته یک پا را ثابت و پای دیگر را به هر طرف که بخواهد به حرکت در آورد پای ثابت را پای پیوت (Pivot) می گویند. اگر بازیکنی با توپ با دو پا همزمان به زمین بیاید هر دو پای او پای پیوت می باشد. اگر یک پای خود را بلند کند پای دیگر به عنوان پای پیوت خواهد بود. بنابراین اگر پای ثابت را هم به حرکت درآورده و گام بیشتری بردارد رانینگ محسوب خواهد شد.

نیمه: تیمی که مالکیت توپ را در اختیار دارد نمی تواند آنرا از زمین حمله به زمین دفاعی برگرداند.

دبل (Double): تخلفات دریبل کردن دبل نام دارد که عبارتند از:

- دریبل کردن با دو دست بطور همزمان
- دریبل کردن، گرفتن توپ و مجددا دریبل کردن
- حمل کردن توپ در هنگام دریبل

خطاها:

خطای شخصی: خطای بازیکنی است که با بازیکن حریف برخورد کرده، او را هل دهد یا با حرکات خشن مانع پیشروی بازیکن مهاجم گردد. اگر خطای شخصی روی بازیکن در حال شوت باشد پس از ثبت خطا در جدول، جریمه وی عبارت است از:

الف) اگر توپ گل نشود، به آن بازیکن دو یا سه پرتاب آزاد (با توجه به اینکه خطا در منطقه دو یا سه امتیازی اتفاق افتاده باشد) تعلق می گیرد.

ب) اگر توپ گل شود، امتیاز گل قبول است (دو یا سه امتیاز) و یک پرتاب آزاد اضافی نیز به بازیکن داده می شود. ****محدودیت خطای شخصی:** هر بازیکن پس از انجام پنج خطای شخصی باید زمین بازی را ترک کرده و بازیکن دیگری جایگزین وی گردد. این محدودیت قانون پنج خطا نام دارد.

خطای طرفین: خطایی است که دو بازیکن مخالف روی همدیگر در یک زمان انجام می دهند. برای هر یک از بازیکنان خطا اعلام و برای هر دو ثبت می شود و تیمی که در زمان وقوع خطا مالک توپ بوده، بازی را از بیرون خطاوت آغاز می کند، در غیر اینصورت با توجه به قانون تناوبی مالکیت توپ، داور مالک توپ را مشخص میکند.

خطای غیر ورزشی: خطای شخصی است که به طور عمد روی بازیکن با توپ و یا بدون توپ صورت میگیرد و جریمه آن دو پرتاب آزاد و مالکیت توپ از وسط زمین می باشد.

خطای دیسکالیفه (disqualification): هرگونه خطایی خارج از روحیه ورزشکاری را با دیسکالیفه (اخراج از زمین بازی) جریمه شده و دو پرتاب آزاد و نیز مالکیت توپ (از وسط زمین) به حریف داده می شود.

خطای تیمی: در هر ده دقیقه از زمان قانونی بازی، تیمی که خطاهای انجام شده آن بیش از ۴ خطا باشد، محدودیت خطای تیمی اش پایان یافته و جریمه آن دو پرتاب آزاد توسط بازیکنی که خطا روی آن (در هر کجای زمین) اتفاق افتاده است می باشد.

با تشکر ویژه از جناب آقای حسن نوربخش داور بین المللی و رئیس کمیته داوران فدراسیون بسکتبال ج.ا.ا

با آرزوی سلامتی و موفقیت

تهیه و تنظیم: فتانه ملک