

# آمادگی جسمانی در بسکتبال

ویژه سطح ۳ دوره مربیگری بسکتبال  
نوجوانان و جوانان

دکتر سیده فریده هادوی

استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

دکتر امیر حاجی قاسم

استادیار و عضو هیات علمی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

مسئول بخش قدرت آکادمی ملی المپیک



## فهرست

۱۰	آمادگی جسمانی با تأکید در بسکتبال	فصل ۱
۲۰	سوالات فصل	
۲۱	فرایند آمادگی جسمانی با تأکید بر بسکتبال	فصل ۲
۲۶	سوالات فصل	
۲۷	چهار چوب جلسات تمرین بسکتبال	فصل ۳
۴۰	سوالات فصل	
۴۱	سیستم‌های انرژی	فصل ۴
۵۰	سوالات فصل	

## مقدمه معاون امور فرهنگی و توسعه ورزش همگانی

علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی در سالهای اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، علمی و مهارتی داشته است. یکی از مسائل مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به کارگیری آن در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی است.

بر این اساس، آموزشی نظاممند بر پایه‌ی علم و تخصص مریان ورزش کشور که سکانداران تیم‌های ورزشی محسوب می‌شوند، بیش از پیش احساس می‌شود. بدین جهت یکی از ضروریات اصلی تحقق این امر، بازبینی، روزآمدی و تخصصی شدن محتوای آموزشی دوره‌های کوتاه مدت مریبگری از سطح پایه (درجه ۳) برای تمامی فدراسیون‌های ورزشی است.

در این راستا معاونت فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان برای اولین بار با همکاری فدراسیون بسکتبال براساس طرح کمیته آموزش که در سال ۱۳۹۴ به عنوان برترین کمیته آموزش انتخاب شد، با تلاش‌های متخصصان، استادی و خبرگان علوم ورزشی، خصوصاً در رشته‌ی بسکتبال، کتب دروس نظری مریبگری درجه ۳ بسکتبال را بر اساس عناوین و سرفصل‌های مندرج در آیین‌نامه دوره‌های کوتاه‌مدت مریبگری وزارت ورزش و جوانان و متناسب با ساعات و سطوح فرآگیران تهیه و تدوین نمود.

سپاس خود را از رییس فدراسیون بسکتبال و سرکار خانم دکتر سیده فریده هادوی به خاطر همت و علاقمندی نسبت به نشر دانش کاربردی اعلام و از مولفین و سایر فراهم آورندگان این مجموعه کتب، قدردانی و توفیق ایشان را در نشر دانش و خدمت به جامعه علمی ورزش کشورمان از خداوند متعال مسئلت می‌نمایم.

دکتر سید عبدالحمید احمدی  
معاون امور فرهنگی و توسعه ورزش همگانی  
وزارت ورزش و جوانان ایران

## مقدمه رئیس فدراسیون بسکتبال

پیشرفت روزافزون علوم ورزشی در جهان و گسترش ورزش قهرمانی و حرفة‌ای باعث گردیده ورزش به عنوان پدیده‌ای اقتصادی، فرهنگی و صنعتی در جوامع مطرح شود. ورزش به عنوان یکی از پایه‌های اصلی سلامت جامعه محدوده فعالیت خود را از حوزه سلامت به سایر حوزه‌های کلیدی و زیربنایی جوامع باز کرده و بر این اساس به یکی از شاخصه‌های توسعه یافته‌گی تبدیل گردیده است.

در این میان آموزش به عنوان اصلی‌ترین رکن پیشرفت ورزش در جوامع، مهمترین نقش را در توسعه سایر ابعاد نیز ایفا می‌کند و مجموعه تلاش‌های صورت گرفته در مسیر توسعه بسکتبال نیز بخش عمده‌ای از این راه می‌باشد.

امروزه رشد و تکامل فراینده امر ورزش به طور اعم و بازی زیبای بسکتبال بالاخص در ابعاد قهرمانی و حرفة‌ای و لزوم همگانی شدن آن در سراسر جهان، استفاده علمی از کتب آموزشی را الزام آور نموده است.

در این راستا فدراسیون بسکتبال جمهوری اسلامی ایران به عنوان یکی از پیشروترین فدراسیون‌ها در امر تدوین برنامه‌های آموزشی و پژوهشی، اقدام به تهیه و تدوین کتاب‌های مرتبط به دروس تئوری مربیگری سطح ۳ تا یک نموده و امیدوار است که مورد توجه و استفاده مریبان سراسر کشور قرار گیرد.

لازم می‌دانم از نویسنده‌گان، مترجمین و ویراستاران این مجموعه خصوصاً سرکار خانم دکتر فریده هادوی و تیم همراه کمال تشكر را نمایم و امیدوارم تدوین و انتشار این مجموعه بتواند به عنوان مرجع جهت ارتقای دانش مریبان در فدراسیون‌های ورزشی کشور مورد استفاده قرار گیرد.

رامین احمدی طباطبایی  
رئیس فدراسیون بسکتبال

## مقدمه مدیر کل دفتر توسعه آموزش‌های پایه و استعداد یابی

تغییرات محیطی متأثر از جابه‌جایی رکوردها و تغییر روش‌ها و نیز به کارگیری نتایج حاصل از پژوهش‌ها و اصلاح روندها و فرایندها شاید با ثبات‌ترین ویژگی محیطی عصر حاضر فدراسیون‌ها و سازمان‌های ورزشی باشد؛ زیرا که یادگیری مادام‌العمر، انعطاف‌پذیری و پیش‌کننی به آینده برای ارتقای قدرت سازگاری و رسیدن به قله‌های موفقیت از طریق پرداختن به آموزش و تربیت منابع انسانی توانمند امری اجتناب ناپذیر است.

در آموزش و تدوین برنامه درسی، انتخاب محتواه همواره از حساسیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا نخستین گام در تلاش برای تحقق آرمان‌های یک سازمان تلقی می‌شود. در واقع محتوای آموزشی نماد واقعی تمامی اراده‌ی یک سیستم آموزشی و فلسفه وجودی آن است که متأثر از محیط پیرامونی دائمً در معرض تکامل و نقد قرار دارد.

هر محتوای آموزشی اساسا سازگار با واقعیت‌های حاکم بر جامعه، منطبق بر تجربیات قبلی یادگیرندگان، متناسب با نیازها و علایق مخاطبین، بر اساس آخرین نتایج علمی، مبتنی بر شایستگی‌های رفتاری و بر اساس وضع مطلوب مخاطبان جامعه خود بارعایت تعادل در وسعت و عمق تدوین می‌شود. به منظور رعایت ملاحظات یاد شده، سرکار خانم دکتر سیده فریده هادوی از جمله فرهیختگانی بودند که با داشتن دانش تخصصی ورزشی و تجاربی که در عرصه‌های داخلی و جوامع بین‌المللی کسب کرده‌اند، دعوت شدند تا بر اساس آیین نامه دوره‌های کوتاه مدت وزارت ورزش و جوانان، به عنوان اولین نمونه، برای فدراسیون بسکتبال اقدام به تهیه و تدوین محتوای آموزشی سطح ۳ مربیگری نمایند.

دفتر توسعه آموزش‌های پایه و استعداد‌یابی وزارت ورزش و جوانان مصمم است با تعیین اهداف و اتخاذ استراتژی‌های آموزشی، سطح دانش، نگرش و مهارت‌های علمی مریبان ورزشی را به سطح دانش ارتقا داده و بی‌تردید تدوین و بروز رسانی محتوای آموزشی فدراسیون‌های ورزشی جزء اصولی ترین گام‌های تحقق این امر مهم خواهد بود. بر خود لازم می‌دانم از همکارانم در دفتر برنامه ریزی آموزشی سابق که آغازگر این مهم بودند و مدیریت فدراسیون بسکتبال که برای تحقق این مهم پیشگام بوده و بسترها لازم را فراهم نمودند، تشکر و قدردانی نمایم.

احمد سعادت‌مند

مدیر کل دفتر توسعه آموزش‌های پایه و استعداد یابی

وزارت ورزش و جوانان ایران

## مقدمه

یکی از اهداف آموزش در حوزه تخصصی ورزش ایران، برگزاری دوره‌های نظری مریبگری در سه سطح (۱، ۲ و ۳) است که با هدف ارتقای دانش تخصصی و عمومی مریبیان رشته‌های مختلف ورزشی و مهم‌تر از آن با رویکرد ترویج مفاهیم تربیتی و اخلاقی در یاددهی صحیح اصول پایه مهارت‌های ورزشی به نوجوانان و جوانان و نیز افزایش کارایی و اثر بخشی ورزشکاران نخبه از جام می‌شود.

کتاب‌های ۱۰ جلدی تخصصی سطح ۳ مریبگری بسکتبال ایران که با حمایت وزارت ورزش و جوانان و با تلاش اساتید بر جسته علوم مختلف و مریبیان بسکتبال تدوین شده است، منابع معتبری برای دوره‌های آموزش مریبیان پایه در بسکتبال خواهند بود. این کتاب‌ها تحت عنوانی، «آمادگی جسمانی در بسکتبال»، «روانشناسی ورزشی با تأکید بر بسکتبال»، «آناتومی و فیزیولوژی بسکتبال»، «اصول و مبانی تربیت بدنی با تأکید بر بسکتبال»، «تجزیه و تحلیل مهارت‌های بسکتبال»، «ایمنی و کلیات آن در بسکتبال»، «تجزیه و کلیات آن در بسکتبال»، «رشد و تکامل حرکتی در بسکتبال» «نقش مریبی بسکتبال» و «مریبگری بسکتبال» می‌باشند.

لازم می‌دانم در راستای تدوین کتاب‌ها از مرحله آغازین تا چاپ نهایی از خدمات جانب آقای مهندس علی توفیق (دییر وقت فدراسیون بسکتبال و از شاخصان حوزه بسکتبال) که یکی از بانیان اصلی اجرای طرح فوق بوده‌اند، جانب آقای دکتر افشین ملایی سفیددشتی (مدیر کل وقت دفتر برنامه‌ریزی آموزشی وزارت ورزش و جوانان) که با اعتقاد راسخ به نقش آموزش تخصصی در توسعه ورزش قهرمانی، مدیریت روند تدوین کتاب‌ها را بر عهده داشتند، سرکار خانم زهرا امین (مشاور دفتر برنامه ریزی آموزشی) که همواره با روحیه‌ای خستگی‌ناپذیر در تحقق این امر تلاش داشتند، جانب آقای دکتر دلفان (ریاست گروه نیاز سنجی و برنامه‌ریزی آموزشی) که با ایمان به تاثیر آموزش در تأمین نیاز مریبیان کشور از هیچ کوششی در به ثمر رسیدن این پروژه دریغ نکردند، سرکار خانم یوسفی (کارشناس آموزشی فدراسیون بسکتبال) که همواره امور مربوطه را با دلسوزی پیگیری کردند، جانب آقای احسان قرخانلو (عضو گروه پژوهش) که با تلاشی درخور تحسین در این پروژه همکاری داشتند، جانب آقای قهرمانی و جانب آقای اردستانی (مسئولان امور مالی فدراسیون) و مؤلفین محترم کتاب‌ها که با تطبیق دانش تخصصی خود با ورزش جذاب و در عین حال پیچیده بسکتبال بنده را در تحقق طرح «تدوین کتاب‌های تخصصی مریبگری بسکتبال» یاری کردند، خالصانه و خازعانه تشکر می‌کنم.

تحقیق چنین امری ممکن نبود مگر با حمایت‌های جناب آقای دکتر احمدی (معاونت فرهنگی و آموزش وزارت ورزش و جوانان) جناب آقای محمود مشحون (ریاست وقت فدراسیون بسکتبال) جناب آقای دکتر رامین طباطبایی (ریاست فدراسیون بسکتبال ایران) جناب آقای دکتر سعادتمند (رییس دفتر آموزش‌های پایه و استعدادیابی وزارت ورزش و جوانان) و جناب آقای عماری (دبیر فدراسیون بسکتبال ایران) که لازم می‌دانم ضمن تشکر از آن‌ها توفیقات روز افزون آنان را از خداوند متعال مسئلت نمایم.

در پایان از کلیه همکاران و همراهان دلسوز ورزش قهرمانی کشور عزیزم ایران، تقاضا دارم تا ضمن نقد سازنده این کتاب‌ها، مولفین را در ارتقای محتوا در چاپ‌های بعدی یاری کنند.

توان ابود هرکه دانا بود زدانش دل پیر بربنا بود

فریده هادوی

## پیشگفتار مؤلفین

ورزش دانشگاهی بسکتبال، از جمله رشته‌های ورزشی است که موفقیت در آن نه تنها متأثر از چگونگی اجرای تکنیک‌های فردی و تاکتیک‌های گروهی است، بلکه بستگی به عوامل مختلف علمی دارد.

دانش تخصصی آمادگی جسمانی در بسکتبال به عنوان یکی از شاخه‌های تخصصی علوم ورزشی، رشد و توسعه گستره‌های در میان مردم و بازیکنان پیدا کرده و آنان به خوبی می‌دانند که با استفاده از علوم ورزشی تخصصی در هر رشته ورزشی می‌توانند سطح عملکرد خود را ارتقاء داده و به درجات عالی دست پیدا کنند.

بنابراین براساس طرح «تدوین محتوای آموزش تخصصی رشته بسکتبال» در حوزه‌های مختلف علمی، مصوب دفتر برنامه‌ریزی آموزشی وزارت ورزش و جوانان، مقرر شد تا کتاب «آمادگی جسمانی در بسکتبال» در سطح ۳ مریگری تدوین شود.

امید است مطالعه این اثر بتواند در ارتقای دانش تخصصی آمادگی جسمانی در بسکتبال مردم بسکتبال کشور و در نهایت کشف و پرورش مستعدین و همچنین موفقیت تیم‌های بسکتبال در میادین ملی، بین‌المللی و المپیک، نقش مهمی داشته باشد.

مؤلفین



## آمادگی جسمانی با تأکید در بسکتبال

### اهداف فصل

مریبان بسکتبال در ردهی پایه با مفاهیم آمادگی جسمانی و استتھ به سلامت و مهارت آشنا شوند.

مریبان بسکتبال در ردهی پایه با مفاهیم آمادگی جسمانی بسکتبال آشنا شوند.





## آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی<sup>۱</sup>، اصطلاحی با مفاهیم وسیع است که برای افراد مختلف، معنایی متفاوت دارد؛ در نتیجه بیان یک تعریف دقیق از آن کار دشواری است. مراکز و سازمان‌های ورزشی و غیرورزشی تعاریف مختلفی ارائه کرده‌اند که به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود: آمادگی جسمانی، عبارت است از توانایی بدن در انجام دادن حرکات هوشیارانه، مفرونه به صرفه، با حداقل خستگی، با نیرومندی و بدون اتلاف انرژی؛ اما این تعریف در هر ورزشی با تفاوت‌هایی ارائه می‌شود:

### نکته برای بسکتبال

آمادگی جسمانی در بسکتبال، عبارت است از: توانایی بازیکن در انجام دادن مهارت‌های بسکتبال، در چهارچوب تاکتیک‌های مورد نظر، برای مدت حدود ۲ ساعت بازی، در ۴ دوره ۱۰ دقیقه‌ای و استراحت‌های قانونی یا استراحت‌های حاصل از تعویض بازیکنان

### اهداف آمادگی جسمانی در بسکتبال:

- بالا بردن ظرفیت دستگاه قلبی و عروقی (برای ۴۰ دقیقه بازی بسکتبال مفید)
- بالا بردن کارایی سیستم عضلانی (برای توانایی اجرای مهارت‌ها و پیشگیری از آسیب‌دیدگی‌ها)
- دستیابی به قابلیت‌های مورد نظر در مهارت‌ها و تمرینات
- بالا بردن ظرفیت‌های ذهنی (برای تحمل فشارهای بازی)

## ترکیبات آمادگی جسمانی

مؤسسه‌ی ایفرد<sup>۲</sup> با توجه به دو هدف کلی آمادگی جسمانی؛ یعنی هدف تندرستی و هدف مهارتی، ترکیبات آمادگی جسمانی را نیز به دو طبقه تقسیم کرده است که عبارت‌اند از:

۱. آمادگی وابسته به سلامت و تندرستی
۲. آمادگی وابسته به مهارت‌های حرکتی

در اینجا به تبیین عوامل مربوط به هر دو نوع ترکیب آمادگی می‌پردازیم:

1. Physical Fitness

2. AAHPERD: American Association of physical Education Recreation and dance