



۲۰+۲۰۰ جمله انگلیسی

برای

بسکتبالیست های جوان

علیرضا صابری

رجحان سزاوار

۳.....	
۳.....	صد جمله انگلیسی که شما به مربی میگویید.....
۴.....	۱- پرسش درباره تکنیک‌های شوت‌زنی و پاس دادن
۵.....	۲- پرسش درباره تمرینات بدنسازی و آمادگی جسمانی
۶.....	۳- پرسش درباره دفاع و استراتژی‌های دفاعی
۷.....	۴- پرسش درباره تاکتیک‌های حمله و حرکات تیمی.....
۸.....	۵- ارتباطات درون زمین با هم‌تیمی‌ها.....
۹.....	۶- پاسخ به بازخوردها و نظرات مربی
۱۰.....	۷- بیان مشکلات شخصی و نیاز به راهنمایی.....
۱۱.....	۸- تشویق و روحیه‌بخشی به تیم
۱۲.....	۹- پرسش درباره تحلیل بازی‌ها و نقاط ضعف تیم
۱۳.....	۱۰- درخواست برای تمرینات اضافی یا فردی
۱۴.....	صد جمله انگلیسی که مربی به شما میگوید
۱۵.....	۱- راهنمایی کلی برای تمرین
۱۶.....	۲- راهنمایی درباره شوت‌زنی.....
۱۷.....	۳- نکات درباره پاس دادن.....
۱۸.....	۴- نکات مربوط به دفاع کردن.....
۱۹.....	۵- توصیه‌هایی برای رهبری تیم
۲۰.....	۶- نکات تاکتیکی.....
۲۱.....	۷- توصیه‌های مربوط به ریباند کردن.....
۲۲.....	۸- مدیریت زمان و شرایط بازی
۲۳.....	۹- نکات روانشناختی و انگیزشی
۲۴.....	۱۰- نکات اخلاقی و حرفه‌ای.....
۲۵.....	جملات برای ارتباط با داوران
۲۶.....	جملات برای ارتباط با پزشک مسابقات.....

مقدمه

ارتباط، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که هر بازیکن بسکتبال باید در کنار تکنیک‌ها و تاکتیک‌های بازی به آن مسلط باشد. در دنیای امروز، با توجه به پیشرفت روزافزون بسکتبال در ایران و همکاری‌های بین‌المللی با مربیان خارجی، بازیکنان جوان ایرانی بیش از هر زمان دیگری نیاز دارند که بتوانند به خوبی با مربیان خود ارتباط برقرار کنند. این مهارت نه تنها به فهم بهتر نکات فنی کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود بازیکنان بتوانند توانایی‌ها و نیازهای خود را به شکلی واضح و مؤثر بیان کنند.

این کتاب با هدف کمک به بازیکنان برای ارتقای این مهارت حیاتی تهیه شده است. مجموعه‌ای از ۲۲۰ جمله کاربردی که در موقعیت‌های مختلف بازی و تمرین مورد استفاده قرار می‌گیرد، به زبان انگلیسی و همراه با ترجمه فارسی در اختیار شما قرار گرفته است. این عبارات به گونه‌ای انتخاب شده‌اند که بتوانند نیازهای روزمره بازیکنان در ارتباط با مربیان خارجی را پوشش دهند و آن‌ها را برای تعامل بهتر آماده کنند.

این کتاب به‌طور خاص با هدف تشویق و کمک به بازیکنان جوان بسکتبال طراحی شده است تا در کنار تمرینات بدنی و فنی، توانایی‌های ارتباطی خود را نیز تقویت کنند. در این مجموعه، ۱۰۰ جمله کاربردی به زبان انگلیسی با ترجمه فارسی آورده شده است که در موقعیت‌های مختلف بازی و تمرین می‌توانند به شما کمک کنند تا به راحتی با مربیان خارجی ارتباط برقرار کنید. این جملات به شما این امکان را می‌دهند که نه تنها در تمرینات بلکه در حین مسابقات نیز با تمرکز و دقت بیشتر با مربی خود صحبت کنید، به یادگیری سریع‌تر بپردازید و در نهایت به یک بازیکن حرفه‌ای و هماهنگ با تیم تبدیل شوید.

البته مسلماً این جملات به‌تنهایی کافی نیستند و هدف از این مجموعه، شروعی سریع و ایجاد یک تلنگر برای بازیکنان و علاقه‌مندان است تا انگیزه بیشتری برای یادگیری زبان انگلیسی پیدا کنند. تسلط بر زبان نه تنها در زمین بازی بلکه در زندگی حرفه‌ای و شخصی بازیکنان نیز تأثیرگذار خواهد بود.

ما امیدواریم که این کتاب به عنوان ابزاری کارآمد، گامی مؤثر در جهت ارتقای مهارت‌های ارتباطی بازیکنان جوان بردارد و زمینه‌ساز تعامل بهتر میان آن‌ها و مربیان بین‌المللی باشد. بدون شک، این ارتباط سازنده می‌تواند به پیشرفت بسکتبال ایران و درخشش بازیکنان ایرانی در سطح جهانی کمک کند.

این مجموعه را به تمامی بازیکنان، مربیان و علاقه‌مندان بسکتبال تقدیم می‌کنیم و امیدواریم که در مسیر رشد حرفه‌ای آن‌ها مفید واقع شود.



صد جمله انگلیسی که شما به مربی میگویید

۱- پرسش درباره تکنیک‌های شوت‌زنی و پاس دادن

1. **What's the proper form for a jump shot?**
فرم صحیح شوت پرشی چگونه است؟
2. **How can I improve the accuracy of my passes?**
چگونه می‌توانم دقت پاس‌هایم را بهتر کنم؟
3. **When is the best time to use a bounce pass?**
چه زمانی بهترین وقت برای استفاده از پاس زمینی است؟
4. **Should I focus more on shooting or passing in practice?**
باید در تمرین بیشتر روی شوت‌زنی تمرکز کنم یا پاس دادن؟
5. **How can I improve my shot selection during games?**
چگونه می‌توانم انتخاب شوت‌های بهتری در بازی داشته باشم؟
6. **What's the best way to follow through after a shot?**
بهترین روش برای ادامه حرکت بعد از شوت چیست؟
7. **How do I avoid telegraphing my passes?**
چگونه می‌توانم از لو دادن مسیر پاس‌هایم جلوگیری کنم؟
8. **Should I use one-handed or two-handed passes more often?**
بیشتر از پاس یک‌دستی استفاده کنم یا دودستی؟
9. **What drills can help me shoot consistently under pressure?**
چه تمریناتی به من کمک می‌کنند در شرایط فشار شوت‌های دقیقی بزنم؟
10. **How can I practice no-look passes effectively?**
چگونه می‌توانم پاس‌های بدون نگاه را مؤثر تمرین کنم؟

۲- پرسش درباره تمرینات بدنسازی و آمادگی جسمانی

1. **What's the best workout for improving my vertical jump?**
بهترین تمرین برای افزایش پرش عمودی چیست؟
2. **How can I build more stamina for long games?**
چگونه می‌توانم استقامت بیشتری برای بازی‌های طولانی به دست آورم؟
3. **Should I focus on cardio or strength training during the season?**
در طول فصل باید بیشتر روی تمرینات قلبی یا قدرتی تمرکز کنم؟
4. **How can I improve my flexibility to prevent injuries?**
چگونه می‌توانم انعطاف‌پذیری خود را برای جلوگیری از مصدومیت افزایش دهم؟
5. **What's the proper way to warm up before games?**
روش مناسب گرم کردن قبل از بازی چیست؟
6. **What are some good recovery exercises after a tough game?**
تمرینات خوب برای ریکاوری پس از یک بازی سخت چیست؟
7. **How can I increase my speed on the court?**
چگونه می‌توانم سرعت خود را در زمین افزایش دهم؟
8. **What should I eat to maintain energy during games?**
برای حفظ انرژی در طول بازی‌ها چه چیزی باید بخورم؟
9. **How can I improve my balance for better defense?**
چگونه می‌توانم تعادل خود را برای دفاع بهتر کنم؟
10. **Should I train differently in the off-season?**
آیا باید در فصل تعطیلات تمرینات متفاوتی انجام دهم؟

۳- پرسش درباره دفاع و استراتژی‌های دفاعی

1. **What's the best way to defend against taller players?**
بهترین راه برای دفاع از بازیکنان قدبلند چیست؟
2. **How can I avoid fouls while playing aggressive defense?**
چگونه می‌توانم در دفاع تهاجمی بدون خطا بازی کنم؟
3. **What are the key principles of man-to-man defense?**
اصول کلیدی دفاع نفر به نفر چیست؟
4. **How can I improve my help defense?**
چگونه می‌توانم دفاع کمک‌رسانی خود را بهتر کنم؟
5. **Should I focus on stealing the ball or blocking shots?**
باید بیشتر روی دزدیدن توپ تمرکز کنم یا بلاک کردن شوت‌ها؟
6. **What's the best way to communicate on defense?**
بهترین روش برای برقراری ارتباط در دفاع چیست؟
7. **How do I guard quicker players effectively?**
چگونه می‌توانم بازیکنان سریع‌تر را مؤثرتر دفاع کنم؟
8. **What's the proper stance for defending the perimeter?**
حالت صحیح بدن برای دفاع از محیط زمین چیست؟
9. **How can I stop a player driving to the basket?**
چگونه می‌توانم بازیکنی که به سمت سبد حمله می‌کند را متوقف کنم؟
10. **What's the best way to guard against pick-and-rolls?**
بهترین روش برای دفاع در برابر پیک‌اند‌رول چیست؟

۴- پرسش درباره تاکتیک‌های حمله و حرکات تیمی

1. **What's the best way to run a pick-and-roll?**
بهترین روش برای اجرای پیک‌اند‌رول چیست؟
2. **How can I create scoring opportunities for my teammates?**
چگونه می‌توانم فرصت‌های امتیازگیری برای هم‌تیمی‌هایم ایجاد کنم؟
3. **What's the proper timing for cutting to the basket?**
زمان‌بندی مناسب برای بریدن به سمت سبد چیست؟
4. **How do I make myself more available for passes?**
چگونه می‌توانم بیشتر برای دریافت پاس در دسترس باشم؟
5. **Should I focus on spacing or screening in this offense?**
باید روی فاصله‌گذاری تمرکز کنم یا اسکرین‌گذاری؟
6. **What's the best way to exploit mismatches on the court?**
بهترین روش برای استفاده از ناهماهنگی‌ها در زمین چیست؟
7. **How can I improve my fast-break decision-making?**
چگونه می‌توانم تصمیم‌گیری در ضدحملات را بهتر کنم؟
8. **What's the key to effective ball movement?**
کلید حرکت مؤثر توپ چیست؟
9. **How can I improve my court vision during offensive plays?**
چگونه می‌توانم دید خود را در حرکات حمله‌ای بهبود ببخشم؟
10. **What's the best way to handle double teams?**
بهترین روش برای مقابله با دفاع دو نفره چیست؟

۵- ارتباطات درون زمین با هم‌تیمی‌ها

1. **Let's communicate more on defense.**
بیا بید در دفاع بیشتر با هم ارتباط برقرار کنیم.
2. **I'm open; pass me the ball!**
!من آزاد هستم؛ توپ را به من بدهید
3. **Set a screen for me, and I'll take the shot.**
برای من اسکرین بگذارید و من شوت می‌زنم.
4. **Switch on the pick-and-roll.**
در پیک‌اند‌رول جابجا شوید
5. **Let's work together to box out on rebounds.**
بیا بید با هم روی ریباندها کار کنیم.
6. **I'll cover your man if you help on defense.**
من بازیکن تو را می‌گیرم اگر در دفاع کمک کنی.
7. **Cut to the basket; I'll find you!**
!به سمت سبد حرکت کن؛ تو را پیدا می‌کنم
8. **Call out screens so we don't get caught.**
اسکرین‌ها را اعلام کنید تا غافلگیر نشویم.
9. **Let's slow the game down and reset the play.**
بیا بید بازی را آرام کنیم و حرکت را دوباره شروع کنیم.
10. **Stay positive, and let's focus on the next play.**
مثبت بمانید و روی حرکت بعدی تمرکز کنیم.

۶- پاسخ به بازخوردها و نظرات مربی

1. **I'll work on that in practice, coach.**
مربی، روی آن در تمرین کار خواهم کرد.
2. **Thanks for the feedback; I'll improve.**
ممنون بابت بازخورد؛ بهتر می‌شوم.
3. **Can you show me what I did wrong?**
می‌توانید به من نشان دهید که چه اشتباهی کردم؟
4. **I'll make sure not to repeat that mistake.**
مطمئن می‌شوم که آن اشتباه را تکرار نکنم.
5. **Can you explain the play one more time?**
می‌توانید یک بار دیگر حرکت را توضیح دهید؟
6. **I'll focus more on my defense next time.**
دفعه بعد بیشتر روی دفاع تمرکز می‌کنم.
7. **Thanks for trusting me with that play.**
ممنون که در آن حرکت به من اعتماد کردید.
8. **I'll step up and lead the team better.**
من پیشرفت خواهم کرد و تیم را بهتر رهبری می‌کنم.
9. **Can you give me tips for improving my performance?**
می‌توانید به من نکاتی برای بهبود عملکردم بدهید؟
10. **I appreciate your guidance, coach.**
از راهنمایی‌های شما ممنونم، مربی.

۷- بیان مشکلات شخصی و نیاز به راهنمایی

1. **I'm struggling with my confidence during games. Can you help me?**
در بازی‌ها با اعتمادبه‌نفسم مشکل دارم. می‌توانید کمک کنید؟
2. **How can I manage my nerves before big games?**
چگونه می‌توانم قبل از بازی‌های بزرگ اضطرابم را مدیریت کنم؟
3. **I feel like I'm not contributing enough to the team.**
احساس می‌کنم به اندازه کافی به تیم کمک نمی‌کنم.
4. **Can you give me advice on how to handle tough opponents?**
می‌توانید به من مشاوره‌ای برای مقابله با حریفان سرسخت بدهید؟
5. **I want to take on more responsibility on the court.**
می‌خواهم مسئولیت بیشتری در زمین داشته باشم.
6. **How can I stay focused when things aren't going well?**
وقتی اوضاع خوب پیش نمی‌رود، چگونه می‌توانم تمرکزم را حفظ کنم؟
7. **I'm having trouble balancing school and basketball.**
در ایجاد تعادل بین مدرسه و بسکتبال مشکل دارم.
8. **What should I do if I feel burned out?**
اگر احساس خستگی مفرط کنم، باید چه کار کنم؟
9. **I'm not happy with my performance lately. How can I improve?**
اخیراً از عملکردم راضی نیستم. چگونه می‌توانم بهتر شوم؟
10. **Can you help me set realistic goals for improvement?**
می‌توانید به من کمک کنید اهداف واقعی برای پیشرفت تعیین کنم؟

۸- تشویق و روحیه بخشی به تیم

1. **Keep pushing; we're still in this game!**
ادامه بدهید؛ ما هنوز در این بازی هستیم
2. **Stay positive; we can turn this around.**
مثبت بمانید؛ می توانیم بازی را برگردانیم
3. **Great defense, let's keep it up!**
دفاع عالی بود، همین طور ادامه دهید
4. **We're stronger together as a team.**
ما به عنوان یک تیم قوی تر هستیم
5. **Let's focus on the next play and forget the mistake.**
روی حرکت بعدی تمرکز کنیم و اشتباه را فراموش کنیم
6. **We've got this; stay confident.**
ما می توانیم؛ اعتماد به نفس داشته باشید
7. **Good job, let's keep building on this momentum!**
!کار خوب بود، بیایید به این روند ادامه دهیم
8. **Trust each other; we're all in this together.**
به یکدیگر اعتماد کنید؛ ما همه با هم هستیم
9. **Keep up the energy; the game isn't over yet.**
انرژی خود را حفظ کنید؛ بازی هنوز تمام نشده است
10. **We've worked hard for this moment; let's finish strong.**
برای این لحظه سخت کار کرده ایم؛ بیایید قوی تمام کنیم

۹- پرسش درباره تحلیل بازی‌ها و نقاط ضعف تیم

1. **What went wrong in the last game?**
در بازی قبلی چه اشتباهی رخ داد؟
2. **Can we review the tape to analyze our mistakes?**
می‌توانیم فیلم بازی را بررسی کنیم تا اشتباهاتمان را تحلیل کنیم؟
3. **What's our biggest weakness as a team right now?**
بزرگ‌ترین ضعف ما به عنوان یک تیم در حال حاضر چیست؟
4. **How can we improve our transition defense?**
چگونه می‌توانیم دفاع در ضدحملات را بهبود ببخشیم؟
5. **What adjustments should we make for the next game?**
چه تغییراتی باید برای بازی بعدی انجام دهیم؟
6. **How can we minimize turnovers in the future?**
چگونه می‌توانیم در آینده اشتباهات (توپ لو دادن) را کاهش دهیم؟
7. **What's the key to improving our rebounding?**
کلید بهبود ریباندهای ما چیست؟
8. **How do we handle teams with better shooters?**
چگونه با تیم‌هایی که شوت‌زن‌های بهتری دارند مقابله کنیم؟
9. **Can we work on our spacing during practice?**
می‌توانیم در تمرین روی فاصله‌گذاری کار کنیم؟
10. **What are some strategies for closing out games better?**
چه استراتژی‌هایی برای بهتر تمام کردن بازی‌ها داریم؟

۱۰- درخواست برای تمرینات اضافی یا فردی

1. **Can I stay after practice to work on my shooting?**
می‌توانم بعد از تمرین بمانم و روی شوت‌زنی کار کنم؟
2. **Is it okay if I come in early to practice dribbling?**
آیا اشکالی دارد اگر زودتر بیایم و روی دریبل تمرین کنم؟
3. **Can you help me with one-on-one drills?**
می‌توانید به من در تمرینات تک‌به‌تک کمک کنید؟
4. **Are there any specific drills I can do at home?**
آیا تمرینات خاصی وجود دارد که بتوانم در خانه انجام دهم؟
5. **Can we schedule extra sessions for conditioning?**
می‌توانیم جلسات اضافی برای آمادگی جسمانی برنامه‌ریزی کنیم؟
6. **What individual skills should I focus on improving?**
باید روی چه مهارت‌های فردی تمرکز کنم؟
7. **Can I get more feedback on my performance during practice?**
می‌توانم بازخورد بیشتری درباره عملکردم در تمرین دریافت کنم؟
8. **How can I work on my shooting under pressure?**
چگونه می‌توانم شوت‌زنی تحت فشار را تمرین کنم؟
9. **Can I shadow you during practice to learn more?**
می‌توانم در طول تمرین‌ها شما را دنبال کنم تا بیشتر یاد بگیرم؟
10. **What's the best way to practice alone effectively?**
بهترین روش برای تمرین مؤثر به تنهایی چیست؟



صد جمله انگلیسی که مربی به شما میگوید

۱- راهنمایی کلی برای تمرین

1. **Hustle, hustle! Don't slow down!**
!بجنب، بجنب! سرعتت را کم نکن
2. **Stay focused; distractions can cost you the game.**
تمرکز داشته باش؛ حواس‌پرتی می‌تواند بازی را از دستت بگیرد.
3. **Push yourself harder; you've got more in you!**
!بیشتر تلاش کن؛ تو توانایی بیشتری داری
4. **Practice like you play, and play like you practice.**
مثل مسابقه تمرین کن و مثل تمرین مسابقه بده.
5. **Always warm up properly to avoid injuries.**
همیشه به‌درستی گرم کن تا از مصدومیت جلوگیری کنی.
6. **Listen carefully; every detail matters.**
با دقت گوش بده؛ هر جزئیاتی مهم است.
7. **Work together; basketball is a team sport.**
با هم کار کنید؛ بسکتبال یک ورزش تیمی است.
8. **Keep your energy up; we've got a long session ahead.**
انرژی‌ات را حفظ کن؛ یک جلسه طولانی در پیش داریم.
9. **Be patient; improvement takes time.**
صبور باش؛ پیشرفت زمان می‌برد.
10. **Give it your all; effort is what counts most.**
تمام توانت را بگذار؛ تلاش بیشترین اهمیت را دارد.

۲- راهنمایی درباره شوت زنی

1. **Square your shoulders to the basket before shooting.**
شانه‌هایت را قبل از شوت به سمت سبد صاف کن.
2. **Keep your elbow in; it's crucial for accuracy.**
آرنجت را به داخل نگاهدار؛ این برای دقت مهم است.
3. **Follow through with your wrist after every shot.**
بعد از هر شوت مچت را ادامه بده.
4. **Don't rush your shot; find your rhythm first.**
شوتت را عجله‌ای نزن؛ اول ریتم خودت را پیدا کن.
5. **Aim for the back of the rim.**
هدف را به پشت حلقه قرار بده.
6. **Shoot with confidence, even if you miss.**
با اعتماد به نفس شوت بزن، حتی اگر گل نشود.
7. **Use your legs to generate more power in your shot.**
برای ایجاد قدرت بیشتر در شوت، از پاهایت استفاده کن.
8. **Focus on your form, not just the result.**
روی فرم شوت تمرکز کن، نه فقط نتیجه.
9. **Take your time at the free-throw line.**
در خط پرتاب آزاد وقتت را بگذار.
10. **Practice shooting under pressure to prepare for real games.**
شوت زنی تحت فشار را تمرین کن تا برای بازی واقعی آماده شوی.

۳- نکات درباره پاس دادن

1. **Always pass with purpose, not just to get rid of the ball.**
همیشه پاس را با هدف بده، نه فقط برای خلاص شدن از توپ.
2. **Use a bounce pass in crowded areas.**
در مناطق شلوغ از پاس زمینی استفاده کن.
3. **Keep your passes quick and sharp.**
پاس‌هایت را سریع و دقیق نگاه‌دار.
4. **Don't telegraph your passes; keep defenders guessing.**
مسیر پاس‌هایت را لو نده؛ بگذار مدافعان گنجشوند.
5. **Look off the defender before passing.**
قبل از پاس دادن، مدافع را به سمت دیگری نگاه کن.
6. **Use two hands for more control on long passes.**
برای کنترل بیشتر در پاس‌های بلند از دو دست استفاده کن.
7. **Communicate with your teammates before passing.**
قبل از پاس دادن با هم‌تیمی‌هایت ارتباط برقرار کن.
8. **Pass to where your teammate is going, not where they are.**
به جایی که هم‌تیمی‌ات می‌رود پاس بده، نه جایی که هست.
9. **Fake a pass to make a pass.**
یک پاس فیک بده تا بتوانی پاس واقعی بدهی.
10. **Don't force a pass if the lane isn't open.**
اگر مسیر باز نیست، پاس را به زور نده.

۴- نکات مربوط به دفاع کردن

1. **Stay low and keep your stance wide.**
پایین بمان و حالت دفاعی‌ات را باز نگاه دار.
2. **Watch your opponent's waist, not the ball.**
به کمر حریف نگاه کن، نه توپ.
3. **Communicate with your teammates on defense.**
در دفاع با هم‌تیمی‌هایت ارتباط برقرار کن.
4. **Don't reach for the ball; stay disciplined.**
برای گرفتن توپ عجله نکن؛ منظم بمان.
5. **Close out quickly but under control.**
سریع به سمت حریف نزدیک شو، اما کنترل‌شده.
6. **Always box out for rebounds.**
همیشه برای ریباند جایگیری کن.
7. **Keep your hands active but don't foul.**
دستانت را فعال نگاه دار، اما خطا نکن.
8. **Anticipate the offensive player's next move.**
حرکت بعدی بازیکن حمله را پیش‌بینی کن.
9. **Stay between your man and the basket.**
بین بازیکن حریف و سبد بمان.
10. **Switch effectively on screens.**
روی اسکرین‌ها به خوبی جابجا شو.

۵- توصیه‌هایی برای رهبری تیم

1. **Lead by example on and off the court.**
در داخل و خارج از زمین الگو باش.
2. **Encourage your teammates, especially after mistakes.**
هم‌تیمی‌هایت را تشویق کن، مخصوصاً بعد از اشتباهات.
3. **Stay vocal; good communication is key.**
پرحرف باش؛ ارتباط خوب کلید کار است.
4. **Keep the team focused during tough moments.**
در لحظات سخت، تیم را متمرکز نگاه‌دار.
5. **Take responsibility for your actions.**
مسئولیت کارهایت را بپذیر.
6. **Be positive and uplifting, even in losses.**
مثبت و روحیه‌بخش باش، حتی در شکست‌ها.
7. **Share the ball and trust your teammates.**
توپ را به اشتراک بگذار و به هم‌تیمی‌هایت اعتماد کن.
8. **Stay calm under pressure.**
زیر فشار آرامش داشته باش.
9. **Celebrate small victories together.**
پیروزی‌های کوچک را با هم جشن بگیر.
10. **Always show respect to your coach and teammates.**
همیشه به مربی و هم‌تیمی‌هایت احترام بگذار.

۶- نکات تاکتیکی

1. **Know your role on the team.**
نقش خودت در تیم را بدان.
2. **Stick to the game plan we practiced.**
به برنامه بازی که تمرین کردیم پایبند باش.
3. **Be aware of the shot clock.**
حواست به زمان شوت باشد.
4. **Spread out to create space on offense.**
در حمله فاصله بگیر تا فضا ایجاد کنی.
5. **Move without the ball to create opportunities.**
بدون توپ حرکت کن تا موقعیت بسازی.
6. **Set solid screens for your teammates.**
اسکرین‌های محکمی برای هم‌تیمی‌هایت بگذار.
7. **Read the defense and adjust accordingly.**
دفاع را بخوان و مطابق آن تنظیم کن.
8. **Attack the gaps in the defense.**
به فضاهای خالی در دفاع حمله کن.
9. **Use pick-and-roll effectively.**
از پیک و رول به خوبی استفاده کن.
10. **Stay patient; wait for the right opportunity.**
صبور باش؛ منتظر موقعیت مناسب بمان.

۷- توصیه‌های مربوط به ریباند کردن

1. **Crash the boards aggressively.**
با شدت برای ریباند تلاش کن.
2. **Box out your opponent before jumping.**
قبل از پریدن، حریف را بلاک کن.
3. **Keep your hands ready for the ball.**
دست‌هایت را برای گرفتن توپ آماده نگاه‌دار.
4. **Anticipate where the ball will land.**
پیش‌بینی کن توپ کجا فرود می‌آید.
5. **Rebound with two hands whenever possible.**
هر زمان ممکن است با دو دست ریباند کن.
6. **Go after every rebound, even if it seems out of reach.**
برای هر ریباند تلاش کن، حتی اگر دور از دسترس باشد.
7. **Secure the ball before looking to pass.**
توپ را محکم بگیر قبل از اینکه بخواهی پاس بدهی.
8. **Use your body to shield the defender.**
از بدنت برای جلوگیری از مدافع استفاده کن.
9. **Be quick on offensive rebounds for put-backs.**
در ریباندهای حمله سریع عمل کن تا دوباره شوت بزنی.
10. **Stay disciplined; don't foul while going for rebounds.**
منظم بمان؛ هنگام ریباند خطا نکن.

۸- مدیریت زمان و شرایط بازی

1. **Know when to slow the game down.**
بدان کی باید سرعت بازی را کم کنی.
2. **Control the tempo; don't let the other team dictate it.**
ریتم بازی را کنترل کن؛ اجازه نده تیم مقابل آن را تعیین کند.
3. **Take smart shots, especially in close games.**
شوت‌های هوشمندانه بزن، به‌ویژه در بازی‌های نزدیک.
4. **Be aware of how many fouls you have.**
حواست باشد چند خطا داری.
5. **Manage the clock effectively in the final minutes.**
در دقایق پایانی به‌خوبی زمان را مدیریت کن.
6. **Call a timeout when the team needs to regroup.**
وقتی تیم نیاز به هماهنگی دارد، تایم اوت بگیر.
7. **Stay composed during high-pressure situations.**
در شرایط پرسترس آرامش داشته باش.
8. **Don't rush plays; stick to the plan.**
حرکات را عجله‌ای انجام نده؛ طبق برنامه عمل کن.
9. **Communicate on inbound plays to avoid mistakes.**
هنگام اجرای بازی‌های پرتاب اوت، ارتباط برقرار کن تا اشتباه نکنی.
10. **Stay focused in the final seconds; every moment counts.**
در ثانیه‌های آخر متمرکز بمان؛ هر لحظه مهم است.

۹- نکات روانشناختی و انگیزشی

1. **Play with confidence, no matter the opponent.**
با اعتماد به نفس بازی کن، فرقی نمی‌کند حریف چه کسی باشد.
2. **Learn from your mistakes and move forward.**
از اشتباهات درس بگیر و به جلو حرکت کن.
3. **Visualize your success before the game.**
موفقیت را قبل از بازی تصور کن.
4. **Stay positive, even when the game gets tough.**
مثبت بمان، حتی وقتی بازی سخت می‌شود.
5. **Focus on what you can control, not the refs.**
روی چیزی که می‌توانی کنترل کنی تمرکز کن، نه داورها.
6. **Celebrate small victories during the game.**
پیروزی‌های کوچک در طول بازی را جشن بگیر.
7. **Don't let one bad play affect the next.**
اجازه نده یک حرکت بد روی حرکت بعدی تأثیر بگذارد.
8. **Stay mentally tough; the game isn't over until it's over.**
از نظر ذهنی قوی بمان؛ بازی تمام نشده تا وقتی تمام شود.
9. **Believe in your abilities, even under pressure.**
به توانایی‌هایت ایمان داشته باش، حتی زیر فشار.
10. **Support your teammates to build their confidence.**
از هم‌تیمی‌هایت حمایت کن تا اعتماد به نفسشان بالا برود.

۱۰- نکات اخلاقی و حرفه‌ای

1. **Show respect to the referees at all times.**
همیشه به داوران احترام بگذار.
2. **Be a good sport, whether you win or lose.**
چه برنده شوی چه بازنده، رفتار ورزشی خوبی داشته باش.
3. **Shake hands with your opponents after the game.**
بعد از بازی با حریفان دست بده.
4. **Uplift your teammates when they're feeling down.**
وقتی هم‌تیمی‌هایت ناراحت هستند، آن‌ها را دلگرم کن.
5. **Represent your team and school with pride.**
با افتخار نماینده تیم و مدرسه‌ات باش.
6. **Always give 100% effort, regardless of the score.**
همیشه ۱۰۰٪ تلاش کن، بدون توجه به نتیجه بازی.
7. **Take care of your gear and equipment.**
مراقب وسایل و تجهیزاتت باش.
8. **Follow the team rules and expectations.**
قوانین و انتظارات تیم را رعایت کن.
9. **Stay humble in victory and gracious in defeat.**
در پیروزی متواضع و در شکست باوقار باش.
10. **Always strive to improve, on and off the court.**
همیشه برای پیشرفت تلاش کن، در زمین و خارج از آن.



جملات برای ارتباط با داوران

1. **Excuse me, ref, can you explain that call?**
ببخشید داور، می‌توانید آن تصمیم را توضیح دهید؟
2. **Was that a foul on me or my teammate?**
این خطا روی من بود یا هم‌تیمی‌ام؟
3. **Can I ask why that wasn't a foul?**
می‌توانم بپرسم چرا آن خطا نبود؟
4. **Thank you for clarifying, ref.**
ممنون که توضیح دادید، داور.
5. **I didn't mean to foul; it was unintentional.**
قصد خطا نداشتم؛ اتفاقی بود.
6. **Am I allowed to move more on the screen?**
اجازه دارم روی اسکرین بیشتر حرکت کنم؟
7. **I respect your decision, but I thought I was in position.**
به تصمیم شما احترام می‌گذارم، اما فکر می‌کردم در موقعیت درست بودم.
8. **Can you watch for the pushing under the basket?**
می‌توانید مراقب هل دادن زیر سبد باشید؟
9. **Good call, ref. I appreciate your fairness.**
تصمیم خوبی بود، داور. از انصاف شما ممنونم.
10. **Thank you for keeping the game safe and fair.**
ممنون که بازی را ایمن و عادلانه نگه می‌دارید.



جملات برای ارتباط با پزشک مسابقات

1. **I feel some pain in my ankle; can you check it?**
در مچ پایم درد احساس می‌کنم؛ می‌توانید بررسی کنید؟
2. **I think I twisted my knee during the last play.**
فکر می‌کنم در حرکت آخر زانویم پیچ خورد.
3. **Can you help me tape my wrist before I get back in?**
می‌توانید مچ دستم را ببندید تا دوباره وارد بازی شوم؟
4. **I'm feeling dizzy; should I sit out for a while?**
سرگیجه دارم؛ باید مدتی بیرون بمانم؟
5. **It's hard to breathe after that collision. Is it serious?**
بعد از آن برخورد نفس کشیدن برایم سخت است. آیا جدی است؟
6. **I think I pulled a muscle in my leg. What should I do?**
فکر می‌کنم یک عضله در پایم کشیده شده. چه کاری باید انجام دهم؟
7. **Is it safe for me to keep playing with this injury?**
بازی کردن با این مصدومیت ایمن است؟
8. **I got hit in the head; should I be checked for a concussion?**
ضربه‌ای به سرم وارد شد؛ باید از نظر ضربه مغزی بررسی شوم؟
9. **Can you give me some ice for the swelling?**
می‌توانید برای کاهش ورم به من یخ بدهید؟
10. **How long do I need to rest before returning to practice?**
چقدر باید استراحت کنم قبل از اینکه به تمرین برگردم؟



برای دانلود این کتابچه به آدرس زیر مراجعه فرمایید:

<https://github.com/AlirezaSaber2/Useful-basketball-sentences>

