



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المهارات الدفاعية في كرة السلة

محاضرة في مادة كرة السلة

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الاولى

اعداد التدريسي

م. م. عمار مجيد علي

المهارات الدفاعية في كرة السلة

أولاً: المقدمة

تُعد المهارات الدفاعية في كرة السلة من العناصر الأساسية التي تكمل الجانب الهجومي وتسهم في تحقيق التوازن داخل الفريق، إذ إن الفوز لا يتحقق بالهجوم الفعّال فقط، بل يحتاج إلى دفاع منظم يمنع الخصم من تسجيل النقاط. فالدفاع الجيد يُعدّ أساس النجاح في المباريات، لأنه يحدّ من فرص الخصم، ويمنح الفريق فرصاً أكبر للهجوم المنظم والارتداد السريع.

ثانياً: مفهوم المهارات الدفاعية

المهارات الدفاعية هي مجموعة من الحركات الفنية التي يؤديها اللاعب أثناء فقدان الكرة بهدف منع الفريق المنافس من تسجيل الأهداف أو تمرير الكرة بحرية. وتتطلب هذه المهارات تركيزاً عالياً، ولياقة بدنية جيدة، وسرعة استجابة، إلى جانب القدرة على قراءة تحركات الخصم واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

ثالثاً: أنواع الدفاع في كرة السلة

يمكن تقسيم الدفاع في كرة السلة إلى نوعين رئيسيين:

١- الدفاع الفردي (Man to Man Defense): يعتمد على مبدأ مراقبة كل لاعب لخصم محدد، بحيث يكون مسؤولاً عن منعه من التمرير أو التصويب أو الاختراق.

- يُتيح هذا النوع من الدفاع فرصة لمواجهة الخصم وجهاً لوجه.

- يحتاج إلى لياقة عالية وسرعة في الحركة.

٢- الدفاع الجماعي أو دفاع المنطقة (Zone Defense): يعتمد على تغطية مناطق محددة من الملعب بدلاً من مراقبة لاعب معين.

- يُستخدم عندما يمتلك الفريق الخصم لاعبين ماهرين يصعب مراقبتهم فردياً.

- يعتمد على التعاون بين المدافعين وسرعة الانتقال في المراكز.

رابعًا: المهارات الدفاعية الفردية

- ١- وضعية الاستعداد الدفاعي (Defensive Stance): الأساس في الأداء الدفاعي، تُستخدم في جميع المواقف الدفاعية. القدمين متباعدتان، الركبتان مثنيتان، الذراعان مرفوعتان، والجسم مائل قليلاً للأمام.
- ٢- الحركة الجانبية الدفاعية (Defensive Slide): تُستخدم لمتابعة الخصم دون فقدان التوازن، بخطوات قصيرة وسريعة جانباً مع الحفاظ على الوضع الدفاعي المنخفض.
- ٣- قطع الكرة (Stealing): محاولة انتزاع الكرة دون ارتكاب خطأ، تعتمد على التوقيت وسرعة رد الفعل.
- ٤- صد التصويبة (Blocking): محاولة منع الخصم من تسجيل النقاط عبر اعتراض مسار الكرة أثناء التصويب.
- ٥- الارتداد الدفاعي (Defensive Rebound): يتم بعد إخفاق الخصم في التصويب، ويعتمد على التمرکز الجيد تحت السلة وحجز الخصم بطريقة قانونية.

خامسًا: المهارات الدفاعية الجماعية

- ١- المساعدة الدفاعية (Help Defense): يقوم بها اللاعب عندما يتجاوز الخصم زميله، فيتحرك لتغطية المنطقة المفتوحة.
- ٢- التبديل الدفاعي (Switch Defense): يُستخدم عند تنفيذ الخصم لعملية Screen، حيث يقوم المدافعان بتبديل مراقبة اللاعبين.
- ٣- الضغط الدفاعي (Press Defense): أسلوب يُستخدم للحد من تنظيم الخصم للهجمة من خلال الضغط على حامل الكرة في كل الملعب أو نصفه.
- ٤- الدفاع بالمنطقة (Zone Defense): يقوم كل لاعب بتغطية مساحة محددة من الملعب وليس لاعباً معيناً.

سادسًا: الملاحظات التعليمية والتدريبية

يجب تعليم اللاعبين الوضعية الدفاعية الصحيحة منذ المراحل الأولى. تدريب الحركات الجانبية والتبديلات الدفاعية باستمرار. تطبيق الدفاع في مواقف لعب واقعية لزيادة القدرة على اتخاذ القرار. الاهتمام باللياقة الهوائية والسرعة ورد الفعل لتقوية الجانب الدفاعي. تعليم التواصل اللفظي بين المدافعين لتنسيق الجهد الجماعي.

سابعًا: الاستنتاج

تُعد المهارات الدفاعية العمود الفقري للأداء الجماعي في كرة السلة، إذ يحقق الدفاع المنظم التوازن بين الهجوم والدفاع، ويمنح الفريق فرصًا أكبر للسيطرة على مجريات اللعب. فالمدافع الجيد هو الذي يجمع بين اللياقة البدنية العالية، والتركيز، والتعاون مع زملائه لتطبيق خطط الدفاع الجماعي بكفاءة.