

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
الجامعة الإسلامية في النجف الأشرف  
التربية البدنية وعلوم الرياضة

# الدفاع في كرة السلة

اعداد  
م.م اشراقه ماجد رسول

المرحلة الثانيه  
2022. 2023

## المقدمة

يتطلب الدفاع في كرة السلة أن نركز على أهمية العمل الفردي و الجماعي من قبل اللاعبين و بجهد كبير يتجاوز أكثر الأحيان الجهد المبذول في الهجوم و أن يكون للفرق أهداف دفاعية محددة مسبقا ، فالإنتقال السريع من الهجوم الى الدفاع في لعبة كرة السلة ، و كما نعلم أن تسجيل النقاط في لعبة كرة السلة يكون أكثر مقارنة بالألعاب الفروقية الأخرى وذلك بسبب إعتقاد بعض اللاعبين بأن الفشل و الخسارة في الدفاع يمكن أن يعوض عنها في الهجوم التالي عند حيازة الكرة ، وهذا مفهوم خاطيء إذ من المفروض أن تحافض على هدفاك و تسجيل في هدف المنافس لتحقيق الفوز.

ونرى كثيرا ان اللاعب الذي لايميل الى الدفاع فهو كثيرا ما يكون قليل الالتزام في الدفاع و لا يبذل الجهد المطلوب منه لذلك على المدربين أن يقوم بمكافأة اللاعب المدافع و تشجيعه بصورة مستمرة و أن يزرع المدرب في اللاعب درجة من الحب للدفاع نفسها التي هي في الهجوم، و علنه و بغض النظر عن قابليات و مهارات اللاعبين التي يسعى الى تنميتها المدربون خلال التدريب فأن علمهم ان يشجعوا و يولد و الإفتخار لديهم في تعلم و اتقان و اداء اللعب الدفاعي ، و ان التدريب على الدفاع يتطلب تنمية و تطوير الدافعية الفردية و الفروقية و كذلك الإستعداد و التحفيز المستمر و هذا ما يخلق رغبته لدى الفريق في التحدى ، و عند مقارنة المهارات الدفاعية بالهجومية في لعبة كرة السلة نرى أن المهارات الهجومية السهلة التميز من قبل الجمهور و الصحافة و ذلك بسبب ما يظهر من مهارات و قدرات من اللاعبين في الهجوم و التي تتوج بإصابة الهدف بعكس الدفاع حيث ان التخطيطية الدفاعية غالبا ما تتم دون إن ينتبه اليها الجمهور و الصحافة لذا باتت خارج التقييم و الإشارة.

و على المدربين و اللاعبين مدح و تشجيع زميلهم الذي يجد الدفاع و يقاتل من اجل الحفاظ على هدفه و هذا التشجيع يتم في التدريب و المنافسة على حد سواء و بهذا اللعبة الدفاعية ينعدم وجود لاعب قدير أو منافس يجد الهجوم ، و الغاية من الدفاع هو مراقبة المنافس و منعة من استلام الكرة و تحقيق إصابة الهدف منذ بداية اللعب . و أن الغاية الأساسية من الدفاع هو خلق ضغط

مستمر على فريق المنافس قدر المستطاع ،ويعد ذلك تحديا من الواجب تقبله في لعبة كرة السلة، إذ يجب على المدافع أن يبقى بين المنافس و السلة في معظم الأوقات و علنه ان يلعب في المجال الفاصل بين الكرة و المنافس و يعمل على أن لا يستلم اللاعب المنافس الكرة بسهولة و تطبيق جانب الكرة و جانب المساعدة ، كما علنه إبعاد هجوم المنافس عن السلة قدر المستطاع و إجباره على توجيهه الى مكان أبعد من منطقة التصويب ، أن اللاعب الدفاع الجيد يجب أن يتأكد من أن منافسه لن يحصل على الكرة عندما يكون في موقع التهديد.

### عوامل نجاح الدفاع بكرة السلة:

- 1- إتقان المهارات الأساسية و استخدام أنواع مختلفة من الدفاع.
- 2- تفهم تحركات الفريق المنافس أثناء عملية الهجوم و الحد من خطورته.
- 3- المرونة في التنفيذ و الخطط و التعليمات مع التغير في المواقف الدفاعية.
- 4- تثبيت مراكز اللاعبين خلال المارات قدر الأماكن قبل البدء بتنفيذ العملية الدفاعية.

### تحقيق الدفاع الجيد يتم من خلال:

- 1- مراقبة الكرة و المنافس.
- 2- تشكيل المثلث (الكرة – منافس – مدافع).
- 3- المساعدة و التغطية .
- 4- حركة اللاعبين المدافعين في المواقع التي يبتعد بمناولة واحد و مناولتين .

## المهارات الدفاعية الاساسية بكرة السلة :

قسم العديد من المختصين في مجال كرة السلة المهارات الدفاعية إلى عدة أقسام وسنتناول أهم المهارات التي تناسب قدرات المبتدئين في كرة السلة ، وهي:

### 1-الوقفة الدفاعية:وتقسم الى نوعين

#### أ- الوقفة الدفاعية بتقدم أحد القدمين أماما :

في هذه الوقفة تتقدم أحد القدمين أماما وتكون احد الذراعين لأعلى وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة قرب المهاجم المستحوذ على الكرة من السلة ولم يبدأ بالطبطة بالكرة كذلك في حالة إجبار اللاعب المستحوذ على الكرة أن يسلك طريق معين تجاه خطوط الجانب لعمل مصيدة دفاعية على لاعب آخر في أماكن محددة من الملعب.



#### ب- الوقفة الدفاعية بتوازن القدمين:

في هذه الوقفة الدفاعية يكون القدمين متوازنين والمسافة بينهما باتساع عرض الكتف والذراعين بجانب الجسم ولأعلى قليلا مع مراعاة شروط الوقفة الدفاعية السابق توضيحها. وتستخدم هذه الوقفة الدفاعية في حالة الطبطة بالكرة بعيد عن نقطة التهديد وخاصة عند نقطة منتصف الملعب لمنع اللاعب الذي يطبب الكرة من اختراق منطقة المنتصف.

## 2- حركات القدمين (خطوات الدفاع):

حركات القدمين (خطوات الدفاع) من المهارات الاساسية الدفاعية في كرة السلة، لهذا يجب التدريب عليها واتقانها حتى يتمكن المدافع من التحرك مع المهاجم ويستطيع منعه من الدخول الى السلة او التصويب او اتخاذ المكان المناسب ويتم ذلك من خلال التحرك بخطوات قصيرة وسريعة تنسجم مع حركة اللاعب المهاجم.

وهناك ثلاث انواع من الخطوات التي تستخدم في الدفاع بكرة السلة هي:

1- خطوات الجري السريع وفيها يتحرك المدافع بخطوات سريعة لاتخاذ المكان الصحيح المناسب على ان يتقدم قدماً معينة ثم تتلوها القدم الاخرى.

2- خطوات الملاكم وسميت بهذا الاسم لانها تشبه الخطوات التي يتحرك فيها الملاكم وتستعمل في الامكنة القصيرة والخطوة القريبة من السلة وبين المهاجم والسلة كموقع ستراتيجي، وتستعمل في كل الاتجاهات اماماً وخلفاً وجانباً فعند التقدم تتقدم القدم الامامية اولاً ثم تتلوها القدم الخلفية مع الاحتفاظ بالمسافة كوقفة دفاعية.

3- الخطوات الجانبية وتسمى بوقفة المصارع وفيها لاتكون القدمان متقدمة الواحدة على الاخرى بل تصبحان في مستوى واحد وتستخدم هذه الخطوات الجانبية للتحرك جانباً اي ان المدافع ينزلق بلطف وبسرعة.

أما التحركات الدفاعية فتشمل :

1- التحرك الدفاعي للأمام وللخلف:

عند التحرك للأمام لمتابعة اللاعب المهاجم تتقدم القدم الامامية أولاً مسافة قصيرة تتبعها القدم الخلفية أما إذا تحرك تم التحرك للخلف تقهقر القدم الخلفية أولاً ثم تليها القدم الامامية مع الاحتفاظ بالمسافة الدفاعية والتوازن بين القدمين أثناء التحرك من وضع الاستعداد الدفاعي من النقاط الهامة عدم ملامسة القدمين بعضهما البعض حتى لا يفقد اللاعب توازنه أثناء الحركة .

## 2- التحرك الدفاعي للجانب:

عند التحرك للجانب الأيمن على سبيل المثال فإن القدم اليمنى تتحرك أولاً إلى جهة اليمين ثم القدم اليسرى ويجب مراعاة شروط القفة الدفاعية الصحيحة من حيث المسافة الدفاعية والاتزان وغيره.

## 3- التحرك الدفاعي القطري أو المائل:

وهي تحركات دفاعية مائلة تستخدم في حالة تحركات المنافس في اتجاه ما بين الجانب الأمامي والخلفي يؤدي اللاعب نفس الخطوات الدفاعية السابقة مع اختلاف بسيط وهو ميل أو انحراف الجسم بزواوية مع مراعاة نفس الشروط السابقة في التحركات الدفاعية.

## 3- المكان الدفاعي:

يتطلب المكان الدفاعي من اللاعب أن يبقى ما بين المهاجم والسلة في كل الأوقات وإذا أدى ذلك المدافع فإنه يمنع المنافس من القطع أو الاختراقات في خط مستقيم إلى السلة ويكون المدافع في مكان مناسب يضابق به باستمرار أي محاولات للتصويب.

## 4- استخدام الرؤية:

فالمدافع يجب ألا يركز على المنافس وحده فقط عندما يكون مستحوذ على الكرة بل يبقى مدركاً لمكان الكرة وحالات الحجز التي يمكن أن تؤدي من الفريق المنافس .

## 5- التحدث أثناء الدفاع:

وبما أن الأسلوب الهجومي يشتمل على عدد كبير من التحركات والمناورات القطع لذلك من الأهمية أن يتعاون المدافعين فيما بينهم دفاعياً واللاعب المدافع المكلف بحراسة اللاعب المستحوذ على الكرة يجب أن يكون يقظ وذلك من خلال التحذيرات الصوتية وخاصة في حالات الحجز

وذلك لتنبيه زملائه لأداء التغيير الدفاعي واتخاذ أسلوب جديد للدفاع في مواجهة المتغيرات التي يراها ويحرر منها بقية الفريق المدافع.

وهناك لغة للتحدث بين المدافعين ومن أمثلتها:

(1) تبادل المدافعين SWITCH .

(2) مساعدة HELP .

(3) متابعة REBOUND .

(4) حجز دفاعي SCREEN .

(5) دفاع DEFENSE .

## أنواع الدفاع في كرة السلة :

### 1- الدفاع الفردي:

كما هو معروف أن الدفاع الفردي لكل اللاعب المدافع يعتبر العامل الأساسي الأول لنجاح الدفاع الفردي بجميع أنواعه ، كل لاعب مدافع في الفرق عليه مهام و واجبات معينة يجب أدائها و إتقانها أثناء الدفاع لأجل ان يكون الدفاع فعالاً و مؤثراً.

المهام و الواجبات للدفاع الفردي هي :

إعاقة الطبطبة.

إعاقة المناولات.

إعاقة استلام الكرة.

إعاقة أو منع التهديف بأنواعه.

إعاقة أو منع المنافس من أداء الحجز.

## **2- الدفاع الجماعي:**

ان التعاون و التفاهم بين لاعبي الفرق يكون واضحاً في الدفاع الفريق و قدرتهم على تطبيق الموقف الدفاعي المناسب من قبلهم و إن تطبيق أي خطة دفاعية معنية منفق عليها مسبقاً يشترك في تنفيذها جميع لاعبي الفريق و الهدف منها إفشال هجوم الفريق المنافس و منعهم من الوصول إلى السلة و تقع مسؤولية تنفيذ أسسها على لاعبي الفريق الخمسة في بناء الموقف الدفاعي المطلوب استخدامه في المباريات.

ويساعد الدفاع الفرقي على سد النقص و الضعف الموجود في المهارات الدفاعية عند بعض لاعبي الفريق من خلال تعاونهم و العمل الجماعي المشترك و الإستفادة من قوة لاعبيه.

## **3الدفاع الفرقي :**

يعد الدفاع الفرقي الكل الذي يجمع الاجزاء (الدفاع الفردي والدفاع الجماعي) فحركة المدافعين تكون فردية في منطقة وجماعية في منطقة اخرى ، ففي انواع الدفاع الفرقي جميعها يقسم الملعب الى قسمين اساسيين طوليا وذلك لتركيز الدفاع في المناطق الخطرة ومراقبة المنافس الأقل خطورة فجاناب الملعب الذي توجد فيه الكرة يسمى بالجاناب القوي (strong side) أو جانب الكرة والجاناب الآخر الذي لا توجد فيه الكرة يسمى بالجاناب الضعيف (week side).

## **أنواع الدفاع الفرقي**

يتفق جميع خبراء كرة السلة على أن هناك أربعة أنواع من الدفاع الفرقي وهي :

### 1- الدفاع رجل لرجل:

يعرف هذا النوع من الدفاع بأن كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم وعليه مراقبته وتغطيته، يفضل الكثير من المدربين استعمال دفاع الرجل لرجل على دفاع المنطقة بسبب أن بعض اللاعبين يستطيعون اللعب بطريقة الرجل لرجل ويكونون في وضع يمكنهم من اللعب بطريقة دفاع المنطقة بكل سهولة وبصورة جيدة لكن العكس غير ممكن.

### مميزات دفاع الرجل لرجل:

1. توزيع المسؤولية لكل لاعب في الفريق .
2. إثارة حماسة اللاعبين الدفاعية .
3. إيقاف أو تعطيل التصويب المتوسط والبعيد .
4. إجبار المهاجمين على اللعب بحرص أكثر ومن ثم استنفاد وقت أطول في الإعداد للهجمة .
5. تشتيت انتباه المهاجمين بين محاولات الهجوم ومحاولات حماية الكرة من المدافعين .
6. يسمح بالحصول على فرص جيدة للهجوم الخاطف .

### عيوب دفاع الرجل لرجل:

1. يتطلب إمكانيات فردية دفاعية قوية .
2. يتطلب إمكانية بدنية وذهنية عالية .
3. يصعب تغطية الخطأ الفردي في حالة وجود مدافع ضعيف في قدراته الدفاعية .
4. طريقة غير فعالة في حالة إجادة المهاجمين لمناورات القطع والحجز الهجومي .
5. يسفر عن وقوع العديد من اللاعبين في ارتكاب الأخطاء الشخصية .
6. يسبب ارباكا للفريق في حالة عدم فهم اللاعبين للمسئوليات الدفاعية الفردية والفرقية .

### 2- دفاع المنطقة:

يعرف قاموس كرة السلة المنطقة بأنها " منطقة محددة في ملعب كرة السلة توضع فيها المهارات الدفاعية " .

أما دفاع المنطقة فيعرف على انه " نظام دفاعي – للاعبين كرة السلة لحراسة أو الدفاع عن منطقة محددة في ساحاتهم الخلفية " .

وهو نظام للدفاع عن منطقة معينة في ملعب كرة السلة يؤديه اللاعب المدافع بمسؤولية تامة عنها ويساعد بقية زملائه في مناطقهم ، أو تولي كل لاعب مسؤولية الدفاع عن منطقة معينة محددة في التشكيل الدفاعي الملعب في إطار عمل جماعي محدد" .

#### أنواع تشكيلات دفاع المنطقة:

• 2 – 1 – 2 .

• 2 – 2 – 1 .

• 1-2-2 .

• 1 – 3 – 1 .

• 2 – 3 .

• 3 – 2 .

#### أشكال استخدامات دفاع المنطقة

يستخدم دفاع المنطقة بتشكيلاته المتعددة كما يأتي :

1. دفاع المنطقة الملعب كله .

2. دفاع المنطقة نصف الملعب .

3. دفاع المنطقة في الثلث الأخير من الملعب .

#### مميزات دفاع المنطقة:

- 1- يمكن فيه احتواء ضعف الدفاع الفردي .
- 2- تدارك الأخطاء الدفاعية للاعبين .
- 3- تكوين خط دفاعي قوي للاستحواذ على الكرات المرتدة .
- 4- قاعدة قوية لبدء هجوم خاطف سريع ومنظم .
- 5- تقل فيه فرص ارتكاب الأخطاء الشخصية عن باقي الدفاعات الأخرى.
- 6- دفاع مناسب ضد المصوبين ذوي المهارات المحدودة .
- 7- دفاع مناسب ضد المهاجمين المتميزين بالتهديف السلمي .
- 8- سهل التعليم عن دفاع رجل إلى رجل .

#### عيوب دفاع المنطقة :

- 1- يعتمد دفاع المنطقة على انتظار المهاجمين لبدء هجومهم مما يسمح لهؤلاء المهاجمين بتنظيم صفوفهم وتنظيم ألعابهم .
- 2- دفاع ضعيف ضد المصوبين المهرة من المسافات البعيدة ومن الأركان .
- 3- دفاع ضعيف في حالة الزيادة العددية للمهاجمين في احد الجوانب .
- 4- دفاع لا يمكنه زيادة سرعة المباراة .
- 5- يفقد الدفاع فعاليته في حالة عدم توافق اللاعبين في تحركاتهم الدفاعية.