

المهارات الدفاعية الفردية بكرة اليد

ان مفهوم المهارات الدفاعية بكرة اليد يعني كافة الحركات التي يقوم بها اعضاء الفريق المدافع لعاقة حركة تقدم اعضاء الفريق المهاجم.

ان المهارات الدفاعية بكرة اليد تشكل ثقلاً كبيراً في هذه اللعبة وهي تكافئ المهارات الهجومية في اهميتها اذ ان الفريق يتقن الدفاع يستطيع الهجوم بثبات وسرعة ولا يعطي الفرصة للفريق المنافس بالعودة السريع لتنظيم صفوفه.

ان تعلم مهارات الدفاع او تدريبها يتطلب جهد بدني ونفسي اكبر من تدريب المهارات الهجومية كونها غير مشوقة قياساً بالمهارات الهجومية وكذلك تتطلب جهد عصبى وبدني عالي المستوى ، ويجب ان يكون التدريب عليها بشدة عالية مشابهة لمواقف اللعب.

١ - وقفة الاستعداد :

لكي يتمكن اللاعب المدافع من اداء واجباته الدفاعية واتقان المهارات بشكل صحيح لابد له ان يتحلى ويمتلك القدرات والقابلية على التحرك في الموقع الدفاعي بما يتناسب والموقف المطلوب ، وهذا لا يأتي الا عن طريق التدريب لإتقان وقفة الاستعداد الدفاعية ، والتي من خلالها يمكن ان يتحرك اللاعب بشكل سهل وبسيط وبسرعة جيدة الى مختلف الاتجاهات دون اعاقة او تقاطع بالقدمين.

وتعتبر وقفة الاستعداد من المهارات المهمة التي تكسب اللاعب وضع مناسب لاداء المهارات الدفاعية الاخرى ، وفي الحقيقة ان وقفة الاستعداد ذات طابع متغير وديناميكي لكسب المدافع التصرف في وضع جسمي بين حالة الشد والاسترخاء والحذر تبعاً لموقف اللب وقرب وبعد الكرة عن حدود مهامه الدفاعية.



٢- التحركات الدفاعية:

في لحظة فقدان حيازة الكرة من قبل احد لاعبي الفريق المهاجم ، يصبح الفريق مدافعاً عن مرماه ، وتبدأ عملية مراقبة اللاعب المهاجم. وان المسافة بين اللاعب المهاجم والمرمى هي

التي تحدد نوع التحركات للاعب المدافع ، فاذا كان اللاعب المهاجم بعيداً عن المرمى كانت المسافة بين المدافع والمهاجم كبيرة وتصغر كلما قلت المسافة بين المهاجم والمرمى.

وهناك من يرى ان كلما كان المهاجم سريعاً كانت المسافة اكبر حتى لا ينجح في تخطي المدافع والعكس بالنسبة للمهاجم البطيء.

والتحرك الدفاعي هو عبارة عن تحركات الية هادفة وسريعة يؤديها المدافع باقتصاد ، وتهدف الى منع المهاجم الى تغيرات هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي للفريق.

ان تحرك المدافع يكون بصورة مستمرة على خط وهمي يصل بين مرماه ومهاجمه الشخصي ، وبهذا يغلق امامه الطريق الى المرمى ولا يسمح بالتخلي عن هذا لاسباب خطئية.

وتحركات المدافعين عادة ما تكون للجانب للامام للخلف وجميع هذه التحركات لا تتم بشكل منفصل عن بعضها بل تحدث بشكل متداخل تبعاً لموقف المهاجمين الذي يرتبط بالاداء الفردي او الجماعي لتنفيذ واجب خططي هجومي من قبل الفريق المنافس.