

## المحاضرة الثالثة

### 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 ومحاولة منعه من أصابه الهدف

تشكل المهارات الدفاعية بكرة اليد ثقلا كبيرا في هذه اللعبة وهي تكافئ المهارات الهجومية في أهميتها اذ ان الفريق الذي يتقن الدفاع ويستطيع الهجوم بالعودة السريعة لتنظيم صفوفه بثبات وسرعه ولا يعطي الفرصة للفريق المنافس الفرصة للتنظيم

يتطلب تعلم او تدريب خطط هجوميه مهاره الدفاع جهدا بدنيا ونفسيا أكبر من تدريب المهارات الهجومية كونه غير مشوقة قياساً بالمهارة الهجومية وكذلك تتطلب جهد عصبيا وبدنيا عالي المستوى، ويجب ان يأخذ التدريب للدفاع حصه اكبر من التدريب مما يأخذ الهجوم .

### 1\_وقفه الاستعداد

لكي يتمكن اللاعب المدافع من أداء واجباته الدفاعية واتقان المهارات بشكل صحيح لابد له ان يتحلى ويمتلك القدرات والقابلية على التحرك في المواقع الدفاعية بما يتناسب والموقف المطلوب هذا لا يأتي الا عن طريق التدريب لإتقان وقفه الاستعداد الدفاعية والتي من خلالها يمكن ان يتحرك اللاعب بشكل سهل وبسيط وبسرعه جيده الى مختلف الاتجاهات دون اعاقة او تقاطع بالقدمين.

وتعد وقفه الاستعداد من المهارات المهمة التي تكسب اللاعب وضع

مناسب لأداء المهارات الدفاعية الأخرى , وفي الحقيقة ان وقفه الاستعداد ذات طابع متغير وديناميكي لكسب المدافع التصرف في وضع استعداد دائم لاي حاله تتطلب الحركة السريعة لمواجهة فريق اللعب المهاجم وقرب وبعد الكرة عن حدود واجبات الدفاعية.

## 2\_ التحركات الدفاعية:

في لحظة فقدان حيازة الكرة من قبل أحد لاعبي الفريق المهاجم يصبح الفريق مدافعا عن مرماه وتبدأ عملية مراقبه اللاعب المهاجم وان المسافة بين اللاعب والمهاجم والمرمي هي التي تحدد نوع التحركات للاعب المدافع فاذا كان اللاعب مهاجم بعيدا عن المرمى كانت المسافة بين المهاجم والمدافع اكبر مما لو كانت المسافة بين المهاجم والهدف قريبا فيكون المدافع قريبا من المهاجم والتحرك الدفاعي هو عبارته عن تحركات اليه هادفه وسريعة يؤديها المدافع باقتصاديه

وتهدف الى منع المهاجم من التغيرات في هجومه

ان تحرك المدافع يكون بصوره مستمرة بحيث يقطع الخط الوهمي بين مرماه واللاعب المهاجم ومهاجمه هذا المهاجم وبهذا يغلق امامه الطريق الى المرمى ولا يسمح بالتخلي عن هذا لأسباب خططيه.

وتحركات المدافعين عادة تكون للجانب وللأمام وللخلف وجميع هذه التحركات لا تتم بشكل منفصل عن بعضها بل تحدث بشكل متداخل تبعا لموقف المهاجمين الذي يرتبط بالأداء الفردي او الجماعي لتنفيذ واجب خططي هجومي من قبل الفريق المنافس.

