

مهارة الدفاع عن الملعب

هي انقاذ الكرة الهجومية (المضروبة) او كرات الخداع (اللوب) او الكرات المرتدة من الفريق المنافس بحائط الصد وتمريرها او مناولتها بالذراعين او بالذراع الواحدة سواء كانت التمريرة (المناولة) من الاسفل او من الاعلى.

الدفاع عن الملعب هو احدى المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية او الخداع ويعد الخطوة الاولى لبناء الهجوم المضاد ضد الفريق المنافس وهو متعلق بالاضافة الى القدرة الفردية الخططية (التكتيكية) للاعب الى معرفته بالخطط (التكتيك) الجماعية التي ينفذها الفريق، كما ان معرفة وقوف اللاعبين داخل الملعب وحماية اللاعب الضارب وحائط الصد تساعد اللاعب المدافع عن الملعب في توقع مكان ذهاب الكرة ويتحرك اليها بسرعة باستعمال الشكل اللازم للدفاع عن الملعب.

وتعد هذه المهارة من المهارات الدفاعية ضد هجوم الفريق المنافس باشكاله المختلفة وتسمى احياناً (بالتغطية) كما تعد هذه المهارة من المهارات الصعبة جداً لدقة متطلباتها الخاصة من المكونات البدنية والحركية في القوة العضلية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والرشاقة والتوازن والمرونة، فضلاً عن المكونات العقلية في الانتباه والتركيز والتحكم والشجاعة في انقاذ الكرات من وضعية السقوط الامامي (الغطس).

وتحتاج مهارة الدفاع عن الملعب الى استعمال قوة العظمى للرجلين والسرعة الحركية وقدرة امتداد وانقباض عضلات الجسم بسرعه وحسب الحاجة وقدرة الجسم

٥٢

للاستجابة لهذه الحركات المفاجئة، فضلاً عن سرعة استعمال حركات الرجلين في احد المواقع المناسبة داخل الملعب.

ويختلف الدفاع عن الملعب عن استقبال الارسال في الوقفة الاساسية لان سرعة الكرة في الضرب الساحق تكون اكثر من (١٧٠كم) لذلك فان وضع التهيؤ (الاستعداد) العميق يتيح للاعب الوصول الى الكرة اسرع من الوقفة التي يستعملها اللاعب في مهارة استقبال الارسال.