



جامعة المستقبل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# كرة السلة

لطلبة المرحلة الثانية

اعداد

أ.د جمال صبري  
م.م الحسن علي خالد  
اسراء سليم هادي

## الوقفة الدفاعية

تعد الوقفة الدفاعية من المهارات الأساسية المهمة في كرة السلة، فهي تُعدّ الأساس لبناء دفاع قوي وفعال. تُساعد الوقفة الصحيحة على منع محاولة المنافس من التسجيل، او قطع الكرة، او فرض ضغط على اللاعب حامل الكرة.

### أهمية الوقفة الدفاعية:

- تُساعد على التحرك بسرعة: تُمكن الوقفة الصحيحة اللاعب من التحرك بسرعة في جميع الاتجاهات، مما يُساعده على مُتابعة حامل الكرة ومنع اختراقه.
- تُعطي توازنًا أفضل: تُساعد على الحفاظ على توازن أفضل، مما يُقلّل من احتمالية السقوط عند محاولة قطع الكرة أو التصديّ لتصويبة.
- تُقلّل من مساحة المنافس: تُساعد على تقليل المساحة المتاحة أمام الخصم للمناورة بالكرة، مما يُصعّب عليه التسجيل.
- تُعطي شعورًا بالثقة: تُعطي الوقفة الصحيحة شعورًا بالثقة بالنفس، مما يُساعد اللاعب على لعب دور فعّال في الدفاع.

### عناصر الوقفة الدفاعية الصحيحة:

- **الوضع المنخفض:** يجب أن يكون اللاعب في وضعية منخفضة تقريبا مع ثني الركبتين قليلاً، ليكون مستعدًا للتحرك بسرعة بأي اتجاه.
- **المسافة بين المهاجم والمدافع:** يجب وضع مسافة من المهاجم (متر 1 تقريبا) للحفاظ على سهولة الدفاع والتحرك مع المهاجم .
- **عرض القدمين:** يجب أن تكون الفتحة بين القدمين بعرض الكتفين، لتوفير قاعدة قوية للتوازن.
- **الأذرع:** يجب أن تكون احدى الذراعين مرفوعة قليلاً أمام الجسم، مع ثني المرفقين، لعرقلة تمريرات المنافس.
- **التركيز:** يجب أن يكون اللاعب مُركّزًا على حامل الكرة، ومُراقبًا لتحركاته.

## أنواع الوقفات الدفاعية:

- **وقفة المراقبة:** تُستخدم هذه الوقفة عندما لا يكون المنافس يمتلك الكرة، يقوم اللاعب المدافع بتوزيع تركيزه بين حامل الكرة والمهاجم المسؤول عن دفاعه حيث يكون التركيز على الحامل الكرة %75 ويكون التركيز على المهاجم المسؤول عنه هو %25 ويمكنه القيام بتحسس اللاعب القريب والتركيز على حامل الكرة بحيث يعمل مثلث تكون رؤسه الثلاث المدافع والمهاجم المسؤول عنه وحامل الكرة .
- **وقفة الضغط:** تُستخدم هذه الوقفة عندما يكون المنافس بحوزته الكرة، وتهدف إلى الضغط عليه ومحاولة قطع الكرة ويجب على المدافع التركيز %100 على المهاجم وقطع الخط الوهمي بين المهاجم والسلة والتركيز لعدم تجاوزه من قبل المهاجم.
- **وقفة المساعدة:** تُستخدم هذه الوقفة لمساعدة زميل في الفريق على الدفاع عن لاعب آخر وذلك في حال فشل الزميل عن إيقاف حامل الكرة يقوم اللاعب الزميل في اسناد الزميل او التبديل لإيقاف المهاجم.