**كرةاليد.............................المرحلةالثالثة....................................2023**

**أ.د جمال صبري فرج م.م أنور محمد عبيد م/ أسراء سليم هادي**

المحاضرة الثالثة

المهارات الدفاعية الفردية بكرة اليد

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

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

ان تعلم مهاره الدفاع او تدريبيا يتطلب جيد بدني ونفسي أكبر من تدريب المهارات الهجومية كونيا غير مشوقة قياساً بالمهارة الهجومية وكذلك تتطلب جيد عصبي وبدني عالي المستوى،

ويجب ان يكون التدريب عاليا بشدة عالية مشابه لمواقف اللعب.

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 اعاقه او تقاطع بالقدمين.

وتعتبر وقفه الاستعداد من المهارات المهمة التي تكسب اللاعب وضع

مناسب لأداء المهارة الدفاعية الاخرى , وفي الحقيقة ان وقفه الاستعداد ذات طابع متغير وديناميكي لكسب المدافع التصرف في

وضع جسمي بين حاله الشد والاسترخاء والحذر تبعا لموقف اللعب

وقرب وبعد الكره عن حدود مهامه الدفاعية.

2\_ التحركات الدفاعية:

في لحظه فقدان حيازة الكره من قبل أحد لاعبي الفريق المهاجم يصبح الفريق مدافعا عن مرماه وتبدأ عمليه مراقبه اللاعب المهاجم وان المسافة بين اللاعب والمهاجم والمرمى هي التي تحدد نوع التحركات للاعب المدافع فاذا كان اللاعب مهاجم بعيدا عن المرمى كانت المسافة بين المهاجم والمرمى

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

والتحرك الدفاعي هو عباره عن تحركات اليه هادفه وسريعة يؤديها المدافع باقتصاد

وتهدف الى منع المهاجم الى تغيرات هجوميه تساعد في تنفيذ التصور الهجومي للفريق.

ان تحرك المدافع يكون بصوره مستمرة على خط وهمي يصل بين مرماه ومهاجمه اللاعب المهاجم وبهذا يغلق امامه الطريق الى المرمى ولا يسمح بالتخلي عن هذا لأسباب خططيه.

وتحركات المدافعين عادتا تكون للجانب للأمام للخلف 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.