**محاضرة دفاع رجل لرجل بكرة السلة**

**المرحلة الاولى**

**الدفاع بطريقة رجل لرجل Man to Man Defense :**

تعتبر طريقة الدفاع رجل لرجل في كرة السلة من أكثر الطرق الدفاعية ايجابية حيث يتميز أداء اللاعبين بالجرأة والمحاولة المستميتة والفعالة لكسر هجوم الفريق المضاد وفرض سيطرة دفاعية على كل لاعب من لاعبي الفريق المضاد وتتطلب هذه الطريقة اليقظة الدائمة من كل أعضاء الفريق فى جميع الأوقات .

**الغرض من طريقة الدفاع رجل لرجل :**

هو منع الفريق المهاجم من إصابة الهدف وذلك بان يتولى كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع مراقبة احد لاعبي الفريق المهاجم محاولا حراسته ومتابعته لمنعه من استلام الكرة او التصويب على الهدف او اشتراكه فى تنفيذ خطة هجومية .

أهم النقاط التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الدفاع رجل لرجل :

1. يجب على اللاعب ان يتعرف على نقاط القوة والضعف عند اللاعب المنافس حتى يستطيع ان يحد من قدراته الهجومية ويضعفها
2. يجب ان يكون المدافع سريع الاستجابة لكل فعل يمكن ان يقوم به المنافس للتخلص من ملازمته له
3. يجب على اللاعب المدافع ان يميل جهة نقطة قوة وتميز المنافس عند استلامه الكرة حتى يجبره على التعامل مع الكره باليد الاقل حساسية معها وبالتالي يسهل قطعها والاستحواذ عليها .
4. يجب معرفة قدرات المنافسين حتى يمكن ذلك من تحديد اللاعبين المناسبين لهم من حيث السرعة الحركية ، قوة ودقة التصويب ، قوة حركات القدمين ، والمحاورة ومدى دقتها وتحكمه فيها والخداع **.**

**حالات استخدام الدفاع رجل لرجل :**

1. اذا كان المهاجمون قليلي الخبرة
2. إذا كانت اللياقة البدنية عالية بالنسبة للمدافعين وضعيفة بالنسبة للمهاجمين .
3. إذا كان الفريق المدافع مهزوما ، وهناك دقائق معدودة من المباراة
4. عند ضعف مستوى المهارات الأساسية عند المهاجمين  **.**
5. عند إجادة الفريق المدافع للمهارات الأساسية الدفاعية **.**
6. إذا كان من بين إفراد الفريق المهاجم من يجيد التصويب من مسافات بعيدة ومتوسطة
7. إذا تمكن الفريق المهاجم من التغلب على طريقة الدفاع عن المنطقة
8. إذا تعمد الفريق المهاجم الاحتفاظ بالكرة اطول فترة ممكنة تبعا لتكتيك معين **.**

**أنواع طرق الدفاع رجل لرجل :**

أولا. بالنسبة لملازمة الدفاع لمنافسه المهاجم .

1. الدفاع رجل لرجل بالتحديد .
2. الدفاع رجل لرجل بالالتقاط .
3. الدفاع رجل لرجل بالتغيير .

ثانيا. بالنسبة للمسافات بين المهاجم والمدافع :

1. الدفاع عن قرب .
2. الدفاع عن بعد .
3. الدفاع الضاغط .

**مميزات طريقة الدفاع رجل لرجل :**

1. استغلال خبرات الفريق  .
2. مقابلة مميزات معينة للفريق .
3. مواجهة بعض المواقف الهجومية الخاصة اثناء سير المباراة وخاصة عند قرب نهايتها
4. تواضع مستوى أداء الفريق المنافس .
5. مواجهة ارتفاع نسبة التصويب للاعبي الفريق المنافس .
6. تستخدم لمواجهة بعض خطط الهجوم الخاطف .
7. يعتمد تدريبا فعالا وجيدا للمهارات الدفاعية الفردية .
8. رفع مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة والرشاقة وسرعة الفعل .
9. بث روح الكفاح والمنافسة لدى اللاعبين .

**عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل :**

1. ارتكاب اللاعبين للأخطاء الشخصية عند دفاع المنطقة .
2. لا يعتبر قاعدة جيدة لتنفيذ الهجوم الخاطف عند الحصول على الكرة .
3. من الصعب ادراك خطأ المدافع حتى يمكن تغطيته .
4. عرضه لكثير من الخطط والمناورات الهجومية ( العاب الستار – الخداع ... (
5. وجود لاعب واحد ضعيف دفاعيا يؤدى الى حدوث فجوة وثغرة فى دفاع الفريق ككل

توجد ثلاثة أنواع من الخطوات تستخدم عادة في الحركة الدفاعية ولكل منها غرض خاص وهذه الأنواع تتمثل في :

1. خطوات الجري السريع

تتصف هذه الخطوات بالتحرك السريع لاتخاذ المكان الصحيح والمناسب وهي الخطوات الاعتيادية التي يتحرك بها اللاعب، أي أن يتقدم بقدم معينة ثم تتلوها القدم الأخرى ،فالقدم الأولى ثم الثانية وهكذا.

1. خطوات الملاكم :

تعد أهم هذه الأنواع وذلك لأنها تخدم المدافع في السيطرة على المتغيرات الكثيرة والسريعة لحركة المهاجم ،فضلا"عن صعوبة التعرف على تفكير المهاجم والتي تحدث في أماكن قصيرة وخطرة أي القريبة من السلة غالبا" ، سميت بهذا الاسم لأنها تشبه الخطوات التي يتحرك بها الملاكم على الحلبة وتستعمل بكل الاتجاهات إلى الأمام والخلف والجانب ،فعند التقدم إلى الأمام بخطوات الملاكم تتقدم القدم الأمامية أولا" ثم تتلوها القدم الخلفية مع الاحتفاظ بالمسافة الأصلية التي كانت بين القدمين في الوضع الأساسي للجسم كوقفة دفاعية ،فالخطوات الدفاعية يجب أن تكون قصيرة سريعة والخطوات الطويلة تكون غير مناسبة في الدفاع .وقد أعتمدها الباحث كمقياس،وكيف تتأثر بتأثر القدرة العضلية للاعب من خلال اختبار مقنن اختير لهذا الغرض.

1. الخطوات الجانبية :

الوضع الأساس لهذه الخطوات يسمى (وقفة المصارع ) وفيها ينتقل اللاعب من وقفة الملاكم،أي لا تكون القدمان متقدمة الواحدة عن الأخرى بل تصبحان في مستوى واحد وتستعمل هذه الخطوات للتحرك جانبا" فمن الناحية العملية يستطيع اللاعب أن يعدل من وضع جسمه في أثناء الخطوة الأولى ،فأن تحرك الدفاع إلى جهة اليمين تتحرك القدم اليمنى أولا" ثم تتلوها القدم اليسرى بشكل انزلاقي أي أن اللاعب كما ينزلق بلطف وبسرعة دون قفز.

أن صعوبة الواجبات الدفاعية الحديثة تفرض على اللاعب استعمال أنواع الخطوات بأسس ميكانيكية معينة منها أن يكون وزن الجسم بأكمله متكئا" على أمشاط القدم بانثناء مفصلي الركبة والحوض بزاوية مناسبة تتوافق مع طول اللاعب وقدرته العضلية في التحكم باستعمال المجاميع العضلية المناسبة لشكل الواجب الدفاعي فضلا" عن حالة التوازن التي تتأثر بحركة اليدين والجذع والنظر .

وهذا ما يخلق للمدافع وضعا" اقتصاديا" وجيدا" للمتغيرات البيوميكانيكية كالشغل والطاقة الحركية والقدرة الميكانيكية واستعمالها بالشكل الامثل.

يتفق أغلب المختصين بكرة السلة من مدربين ولاعبين وحكام بأن معظم حركات أفضل الأوضاع الحركية للاعب بصورة عامة,تعتمد على تحكمه الجيد بحركة قدميه من خلال التوقف والارتكاز والحركات الجانبية والأمامية والخلفية.والتي يمكن أن تظهر بشكل جيد للحركات والأوضاع الدفاعية للاعب .أما حركات القدمين الجيدة للاعب أثناء الهجوم فإنها "أهم المهارات التي يتقنها لاعب كرة السلة,إذ أنها من أهم عوامل نجاح اللاعب في التخلص من المدافعين، وبامكان اللاعب إظهار فعالية مهارته هذه من خلال مهارة الخداع بجميع أنواعها، فعلى الرغم من استخدام أكثر من جزء في أداء عملية الخداع كالعينين والرأس والكتفين والذراعين, إلا أن الخداع يمكن أن يفشل فيما لو لم تستخدم حركة القدمين بشكل صحيح يتفق والهدف من مضمون الخداع .

 ولاعب الارتكاز المهاجم أكثر اللاعبين اعتمادا" على حركة قدميه لأن واجباته الهجومية تفرض عليه أن يتحرك قريبا" من سلة منافسه وبذلك تحدد بمساحة ضيقه وبذلك سوف تصعب مهمته في اتخاذ مواقع وأوضاع مناسبة وبأسرع زمن ممكن للتخلص من محاصرة المدافعين المتمركزين داخل المنطقة. لذالك فإن هنالك أكثر من وضع أساسي يمكن أن يتخذه اللاعب الارتكاز قبل استلامه الكرة داخل المنطقة المحرمة وفقا" لعدة حالات منها :

1. مكان وقوفه وبحدود المنطقة المحرمة سواء أكان أعلى المنطقة أم أسفلها, اليمين أم اليسار.
2. طول اللاعب وسرعته مقارنة" بطول وسرعة المدافع القريب منه.
3. مكان وقوف المدافع الملازم له سواء كان من الجانب أم من الخلف أو من الأمام .
4. وبذلك فإن أفضل وضع لتحقيق الاستلام الصحيح والناجح للكرة, يعتمد على أن يواجه اللاعب موقع الكرة وخاصة عندما تكون في جهته, بحيث يقطع جانبه القريب من السلة الخط الوهمي لمنتصف جسم المدافع القريب ,من خلال اتخاذ قدمه القريبة من السلة موقعا"يتوسط قدمي المدافع .والقدم الأخرى تبتعد قدرالأمكان مع رفع ذراعه البعيدة عن المدافع إلى أبعد مسافة ممكنه, استعدادا"للاستلام، والعكس يحدث في الجهة الأخرى.أما في وسط المنطقة المحرمة فيمكنه وضع المدافع خلفه وإفراد ذراعيه للاستلام, باستغلال مبدأ الاسطوانة وهو يعني( أن يحق لكل لاعب في أن يشغل أي موقع على أرض الملعب ليس مشغولا" من منافس اخر أساسا"، ولا يحق له أن يغادر موقعه العمودي(الأسطوانة)ويحدث احتكاك بدني مع لاعب آخر)، هذه الأوضاع الأساسية الخاصة بحركة القدمين للاعب الارتكاز.تجيز للاعب المتمكن والممتلك لمواصفات الارتكاز في الطول والقدرة البدنية وسرعة الحركة ونسبة ذكاء جيدة, قادر على استخدام الكثير من حالات الخداع ومن ثم الحصول على أفضل السبل للوصول إلى السلة وتحقيق الهدف .