**الوقفة الدفاعية**

تعتبر الوقفة الدفاعية من أهم المهارات الأساسية في كرة السلة، فهي تُعدّ الأساس لبناء دفاع قوي وفعال. تُساعد الوقفة الصحيحة على منع الخصم من التسجيل، وقطع الكرة، وفرض ضغط على 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 التصدّي لتصويبة.
* **تُقلّل من مساحة الخصم:** 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، مع ثني الركبتين قليلًا، ليكون مستعدًا للتحرك بسرعة.
* **المسافة بين المهاجم والمدافع :** يجب وضع مسافة للحفاظ على سهولة الدفاع والتحرك مع المهاجم .
* **عرض القدمين:** يجب أن تكون القدمين بعرض الكتفين، لتوفير قاعدة قوية للتوازن.
* **الأذرع:** يجب أن تكون الأذرع مرفوعة قليلًا أمام الجسم، مع ثني المرفقين، لعرقلة تمريرات الخصم.
* **التركيز:** يجب أن يكون اللاعب مُركزًا على حامل الكرة، ومُراقبًا لتحركاته.

**أنواع الوقفات الدفاعية:**

* **وقفة المراقبة:** تُستخدم هذه الوقفة عندما يكون الخصم لايمتلك الكرة يقوم اللاعب المدافع بتوزيع تركيزه بين حامل الكرة والمهاجم المسؤل عن دفاعه حيث يكون التركيز على الحامل الكرة %75 ويكون التركيز على المهاجم المسؤل عنه هو %25ويمكنه القيام بتحسس اللاعب القريب والتركيز على حامل الكرة.
* **وقفة الضغط:** تُستخدم هذه الوقفة عندما يكون الخصم بحوزته الكرة، وتهدف إلى الضغط عليه وقطع الكرة ويجب على المدافع التركيز %100 فقط على المهاجم وقطع الخط الوهم بين المهاجم والسلة والتركيز لعد تجاوزه من المهاجم.
* **وقفة المساعدة:** تُستخدم هذه الوقفة لمساعدة زميل في الفريق على الدفاع عن لاعب آخر وذلك في حال فشل الزميل عن ايقاف حامل الكرة يقوم اللاعب الزميل في اسناد الاسناد او التبديل لايقاف المهاجم.