

الكلية	التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم	/
المادة باللغة الانجليزية	Basketball
المادة باللغة العربية	الكرة السلة
المرحلة الدراسية	الاولى
اسم التدريسي	مصطفى وليد عواد الفهداوي
عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية	Learn the skill of defending against the pivot player
عنوان المحاضرة باللغة العربية	تعلم مهارة الدفاع ضد لاعب الارتكاز
رقم المحاضرة	10
المصادر والمراجع	أ.د علي سموم الفرطوسي

محتوى المحاضرة

تعلم مهارة الدفاع ضد لاعب الارتكاز في كرة السلة

يستكشف هذا الدليل الشامل الأهمية الحيوية لإتقان الدفاع ضد لاعب الارتكاز في كرة السلة. من خلال الجمع بين القوة البدنية والتقنية الدقيقة والذكاء التكتيكي، سنغطي كل ما تحتاجه لتصبح مدافعاً لا يُقهر، مما يحد من فعالية الخصم ويعزز فرص فريقك في الفوز. يتضمن الدليل أساسيات الوضعيات الدفاعية، التكتيكات المتقدمة، الاستراتيجيات الذهنية، والتدريبات العملية.

مقدمة: أهمية الدفاع ضد لاعب الارتكاز

لاعب الارتكاز هو قلب هجوم أي فريق، وقدرتك على تحديد تهديده يمكن أن تقلب موازين المباراة لصالحك.

- يُعد لاعب الارتكاز نقطة الارتكاز الهجومية للعديد من الفرق، حيث يتحكم في اللعب داخل المنطقة القريبة من السلة ببراعة.
- الدفاع الجيد ضده يمنع تسجيل النقاط السهلة من تحت السلة ويقلل من فرص التمرير الحاسم لزملائه المهاجمين.
- يتطلب إتقان الدفاع ضد لاعب الارتكاز مزيجاً فريداً من القوة البدنية الهائلة، والتقنية المتقنة، والذكاء التكتيكي العالي لتوقع تحركاته.

الأساسيات التقنية للدفاع ضد لاعب الارتكاز

الوضع الدفاعي الصحيح

حافظ على ثني ركبتيك جيداً، إبقاء ظهرك مستقيماً، وضع قدميك بعرض الكتفين، وابق يديك نشيطتين على مستوى الكتف لتكون جاهزاً لأي حركة. هذا الوضع يمنحك التوازن والثبات.

التحرك الجانبي

اتخذ خطوات قصيرة وسريعة مع الحفاظ على التوازن، وتجنب تقاطع القدمين تماماً. هذا التحرك يسمح لك بالبقاء أمام لاعب الارتكاز دون فقدان السيطرة.

مراقبة منطقة الوسط

ركز على مراقبة وركي لاعب الارتكاز بدلاً من الكرة. الوركين هما مؤشر أفضل لاتجاه حركة اللاعب، مما يساعدك على توقع تحركاته الخادعة.

التكتيكات الدفاعية الأساسية ضد لاعب الارتكاز

إجبار اللاعب على الجانب

ادفع لاعب الارتكاز نحو خط النهاية أو الخط الجانبي للملعب. هذه المناطق تقلل من زوايا التسديد وتجبره على اتخاذ قرارات صعبة.

التغطية الأمامية

تمركز بين لاعب الارتكاز والممر التمريزي لمنع الكرة من الوصول إليه في منطقة الخطر. هذا يتطلب توقيتاً ممتازاً وقراءة جيدة للعب.

المساعدة والتناوب

كن مستعداً لتقديم الدعم لزملائك في الدفاع عند اختراق لاعب الارتكاز، مع العودة السريعة والمنظمة إلى مركز الدفاع بمجرد انتهاء التهديد.

استراتيجيات متقدمة: التعامل مع الشاشات والتمريرات

الدفاع ضد الشاشات

تعلم كيفية "القتال من خلال" الشاشة بالتحرك السريع والمباشر، أو التبديل الفعال مع زميلك في الفريق لتجنب إعطاء لاعب الارتكاز مساحة مفتوحة.

التبديل والتناوب

التنسيق الدقيق مع زملائك المدافعين أمر بالغ الأهمية. يجب أن يتم التبديل بسرعة وفعالية لتغطية لاعب الارتكاز عند تغير المواقع الهجومية.

مراقبة التمريرات العالية

كن مستعداً للتحرك السريع وتقديم الدفاع المساعد لمواجهة التمريرات العالية "Lob passes" التي تستهدف لاعب الارتكاز في المنطقة القريبة من السلة.

تتطلب هذه الاستراتيجيات المتقدمة تدريباً مكثفاً وتواصلاً ممتازاً بين اللاعبين لتحقيق الفعالية القصوى.

مهارات ذهنية وتكتيكية لتعزيز الدفاع

الوعي التكتيكي

ادرس تحركات وأساليب لاعب الارتكاز المنافس بعناية. لاحظ نقاط قوته وضعفه، وكيف يتلقى التمريرات ويسدد. التكيف مع أنماط لعبه سيمنحك ميزة.

التواصل الدفاعي

تبادل المعلومات بشكل مستمر مع زملائك في الفريق. نبههم إلى الشاشات القادمة، التبديلات الضرورية، والتمركزات الصحيحة. التواصل الواضح يمنع الثغرات.

التركيز الذهني والمثابرة

الدفاع يتطلب صبراً وجهداً متواصلًا طوال المباراة. لا تستسلم أمام الحركات الخادعة أو الأخطاء العرضية. حافظ على تركيزك ومثابرتك حتى النهاية.

الدفاع الجيد يبدأ بالعقلية الصحيحة: الشراسة، الذكاء، والمثابرة.

تدريبات عملية لتحسين مهارة الدفاع ضد لاعب الارتكاز

- تمرين المرآة (Mirror Drill): الهدف هو البقاء أمام لاعب الارتكاز قدر الإمكان، محاكاة كل تحركاته مع الحفاظ على وضعك الدفاعي.
- تمرين الإغلاق السريع (Closeout Drill): تدرب على الاقتراب السريع من لاعب الارتكاز فور تسلمه الكرة، مع الحفاظ على التوازن الجيد والاستعداد للتحرك.
- تمرين ١ ضد ١: أفضل طريقة لتحسين الدفاع هي محاكاة مواقف المباراة الحقيقية. ركز على تطبيق التقنيات والتكتيكات التي تعلمتها في سيناريو تنافسي.
- تمرين الصد الجماعي (Shell Drill): لتحسين التنسيق الدفاعي بين جميع اللاعبين، وتعلم كيفية تغطية بعضهم البعض عند مواجهة لاعب الارتكاز.

أمثلة من محترفين وتقنيات ناجحة

يعتبر درايموند غرين من غولدن ستايت ووريورز وأنطوني ديفيس من لوس أنجلوس ليكرز أمثلة حية على كيف يمكن للدفاع الفردي والجماعي القوي على لاعب الارتكاز أن يغير مجرى المباراة بأكملها.

تعتمد فرق مثل غولدن ستايت ووريورز على نظام دفاعي متكامل يتضمن التغطية المحكمة والتبديل السريع لمنع لاعبي الارتكاز الخصوم من السيطرة على المنطقة الداخلية.

استخدام تحليل الفيديو وأدوات تتبع الأداء أصبح جزءاً لا يتجزأ من التدريب الحديث. هذه الأدوات تساعد اللاعبين والمدربين على تحديد نقاط الضعف وتحسين التمرکز والقرارات الدفاعية بناءً على البيانات.

تعلم من الأفضل! راقب كيف يواجه المحترفون تحديات الدفاع ضد لاعب الارتكاز في أعلى المستويات.

أخطاء شائعة يجب تجنبها في الدفاع ضد لاعب الارتكاز

فقدان التوازن

التسرع في رد الفعل أو التمدد الزائد يجعل المدافع يفقد توازنه ويفتح الطريق أمام لاعب الارتكاز للتسديد أو الاختراق بسهولة.

التراجع عن التغطية

التردد في تقديم المساعدة أو السماح بتمريرات سهلة إلى لاعب الارتكاز داخل منطقة الخطر هو خطأ مكلف يؤدي إلى نقاط سهلة للخصم.

غياب التواصل

عدم التواصل الفعال مع زملائك في الفريق يؤدي إلى سوء فهم وثغرات دفاعية يمكن للخصم استغلالها ببراعة.

الإفراط في محاولة سرقة الكرة

محاولة سرقة الكرة بشكل مبالغ فيه قد يفتح مساحات كبيرة ويجعل المدافع عرضة للحركات الخادعة، مما يمنح المهاجم فرصة للانطلاق.

مدرس المادة : م . م مصطفى وليد عواد