

محاضرة 5

رابعاً: الطبطة :

هي التحرك في الملعب عن طريق ارتداد الكرة بيد واحدة ضد الأرض من قبل اللاعب المهاجم .
وتعتبر الطبطة أيضا الوسيلة الهجومية الفعالة والأساسية بجانب المناولة التي تمكن للاعب من التقدم بالكرة من منطقة الى أخرى من أجل إيجاد أو تحقيق فرصة جيدة لخلق استراتيجية الهجوم والتصويب . الطبطة هي أيضا حركة متوافقة منسجمة بين الذراع ، الرسغ ، الأصابع ، الرجلين ، الجذع، العينين ، والكرة . وتعتبر الطبطة أيضا من أصعب المهارات الفنية أداء في كرة السلة وذلك لحاجتها القسوى للتوافق العضلي - العصبي بين العينين وبقية أعضاء الجسم .
لقد اعتبرت الطبطة إحدى المهارات الأساسية التي يجب على كل لاعب ان يتقنها وقد اعتبرت من قبل المدربين بانها ليس أهم المهارات الفنية الهجومية في كرة السلة فحسب بل إنها المهارة الأولى التي على اللاعبين ان يتقنوها وذلك لكون اللاعب الذي لا يستطيع أن يططب بسهولة وبموازنة فإنه بالتأكيد لن يكون لاعبا مهاجما وبناء على ذلك يمكن القول بان الطبطة دون دريبل أساس للعب الهجوم الفعال .

أنواع الطبطة :

هناك أنواع عديدة من الطبطة ، لهذا على اللاعب ذي المستوى العالي لأجل إن يكون فعالا ومؤثرا أثناء الهجوم عليه أن يعرف جميع أنواع الطبطة وكيفية استخدام كل نوع . أن أنواع الطبطة يمكن تقسيمها إلى ما يلي :

اولاً:الطبطة السريعة (العالية) :

يستخدم هذا النوع من الطبطة وذلك عندما تسنح الفرصة للاعب أثناء اللعب بالتقدم بالكرة بأقصى سرعة باتجاه هدف الخصم . لأداء هذا النوع من الطبطة على اللاعب ان يدفع الكرة

محاضرة 5

للأمام وخارج القدم قليلا باتجاه الأرض وانه يستطيع أن يأخذ عدة خطوات بين فترات ارتداد الكرة طالما أن الكرة لم تمس يده.

بالنسبة إلى جسم اللاعب يجب ان يكون عاليا مع ميلان الجسم للأمام وهذا يتم بواسطة انثناء قليل في الركبتين وارتفاع الورك ومركز ثقل اللاعب يكون للأمام والأعلى خلال فترة التعجيل .

اما بالنسبة لارتفاع الكرة فيجب ان يكون بمستوى الخصر قبل أن ترتد للأرض ثانية وهذا يتم عن طريق انثناء كبير في الرسغ وكذلك انثناء وامتداد المرفق .

طبيعي أن الحماية والسيطرة على الكرة في هذا النوع من الطبطبة يكون قليلا ، ولهذا على اللاعب أن يتقن وان يوفق بين السرعة والسيطرة عند أداء هذا النوع خلال تدريباته من اجل أن يكون أكثر فاعلية ومجابهة حالات اللعب المختلفة شكل (6).



الطبطبه بالكرة مع الركض

شكل (6)

محاضرة 5

ثانياً: الطبطبة الواطئة:

أن هذا النوع من الطبطبة يستخدم أثناء التوقف وحماية الكرة من الخصم عندما يكون قريباً من اللاعب . لهذا على اللاعب أن لا يثني جسمه إلى الأمام عند الخصر مما يسبب هبوط يديه للأسفل، بل الأفضل على اللاعب أن يثني ركبتيه والورك للأسفل مع المحافظة على الجذع مستقيماً تقريباً.

أن ارتفاع مستوى الكرة أثناء هذه الطبطبة يكون بمستوى الركبة وإنما تحتاج إلى انثناء وامتداد الأصابع وقليلاً من الانثناء والامتداد في الرسغ، شكل (7).



شكل (7)

أما بخصوص حماية الكرة أثناء هذا النوع من الطبطبة فهناك طريقتان :

الطريقة الأولى هي جلب الساق اليمنى للأمام عند الطبطبة باليد لأجل إخفاء الكرة بجانب الساق اليمنى

الطريقة الثانية هي جلب الساق والذراع والمعاكسة للأمام وذلك لحماية الكرة خلف الحاجز عن

محاضرة 5

تقدم الذراع والساق المعاكسة .

الطبطة بتغير السرعة :

الهدف من هذا النوع الطبطة هو التخلص من المراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب أثناء قيام اللاعب بالطبطة. أن هذا النوع من الطبطة عبارة عن القيام بالطبطة بنفس الشدة خلال الحركة ولكن بجمل الجسم بوضع بين السرعة القليلة والتعجيل السريع المفاجئ ، أيضا نفس التأثير والفعالية يمكن أن ينجز بواسطة اللاعب الذي يطبب بسرعة ثابتا مع التغيير في درجة سرعة الطبطة .

الطبطة بتغير الاتجاه :

الهدف من هذا النوع من الطبطة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام بالطبطة. أن المبدأ العام لهذا النوع من الطبطة هو تحويل الكرة من يد الى أخرى مستخدما خداع تغيير الاتجاه لأجل التخلص من مراقبة الخصم .

لأجل توضيح هذا النوع من الطبطة بشكل تفصيلي ، يمكن القول عندما يكون اللاعب مستخدما اليد اليسرى في الطبطة، اللاعب يتجه نحو اليسار مثبتا قدم اليسار للأمام وبعدها يدفع مركز ثقل الجسم على القدم اليمنى الخلفية بسرعة وفي نفس الوقت يغير الكرة أثناء الطبطة .

من اليد اليسرى إلى اليد اليمنى من أمام جسمه بزواوية تمكن اللاعب من الاستمرار بالطبطة من جهة اليمين بوضع جسم اللاعب بين الكرة والخصم ولحماية الكرة أثناء تغيير الاتجاه.

أن تغيير الكرة من يد الى أخرى يجب أن يتم بواسطة دفع الكرة باليد اليسرى بشكل واطئ ضد الأرض واليد اليمنى تكون في وضع ثابت تقريبا لاستقبال الكرة بعد ارتدادها من الأرض. أن النجاح في أداء هذا النوع من الطبطة بدون ريب سيجعل من الصعوبة على المدافع أن يبقى

محاضرة 5

ملازما لخصمه وذلك لكون المدافع سيتفاعل ويستجيب للخطوة الأولى التي اتخذها المهاجم باتجاه اليسار، لهذا من الصعوبة على المدافع أن يستجيب لخطوة المهاجم الثانية باتجاه اليمين وذلك لأنه يحتاج العودة الى وضعه الأصلي أولاً ثم الاستجابة لحركة المهاجم الجديد ثانية