

المحاضرة (3)



الطبطة أو المحاورة بالكرة: Dribbling

تُعد مهارة الطبطة (Dribbling) ثاني الوسائل المستخدمة في نقل الكرة داخل الملعب بعد مهارة المناولة، إذ يتمكن اللاعب المهاجم من التحرك في أي جزء من أجزاء الملعب والكرة في حيازته من دون ارتكاب مخالفة المشي، ويجب على لاعبي الفريق إتقان طريقة أدائها، وسبب ذلك يعود إلى أن اللاعب الذي لا يجيد الطبطة لن يكون مهاجماً جيداً. وتظهر أهمية الطبطة كمهارة هجومية فاعلة في حالات كثيرة، منها الآتي:

- تقدم اللاعب الحائز على الكرة نحو السلة أو الزميل.
- البدء بتنفيذ خطة.
- اتخاذ المكان الملائم للتصويب.
- الهروب من المدافع.
- تساعد على المراوغة والاجتياز.
- إرجاع المدافع للخلف والتقرب لغرض التصويب.
- إبقاء الكرة بعيداً من منطقة اللعب المزدوجة ودفاعات الخصم.
- السيطرة على الكرة خلال الأداء الخططي.
- تعد وسيلة لقتل الوقت عندما يكون ذلك ضرورياً.

وللطبطة أنواع عديدة يمكن تقسيمها كالآتي:

1- الطبطة العالية:

ويستخدم هذا النوع من الطبطة عندما تسنح الفرصة للاعب خلال اللعب بالتقدم بالكرة بأقصى سرعة باتجاه سلة الخصم.



المهارات في كرة السلة

أ.د. حسين علاء محسن الطائي

2- الطبطبة الواطئة:

وتستخدم خلال التوقف وحماية الكرة من الخصم عندما يكون قريباً من اللاعب لتحاشي محاولة قطعها.

3- الطبطبة بتغيير السرعة:

وتستخدم للتخلص من مراقبة الخصم خلال قيام اللاعب بالطبطبة.

4- الطبطبة بتغيير الاتجاه:

وتستخدم أيضاً للتخلص من مراقبة الخصم خلال القيام بالطبطبة لكي يحتفظ بالكرة بعيداً عن الخصم ويضع جسمه دائماً بين الكرة والخصم.

5- الطبطبة بالدوران.

6- الطبطبة بالدوران المزدوجة.

7- الطبطبة للأمام والخلف:

8- الطبطبة من خلف الظهر:

9- الطبطبة بين الساقين:

الطبطبة العالية:

تستخدم الطبطبة العالية عندما لا يكون هنالك خصم قريب من اللاعب المهاجم يعيق تقدمه السريع باتجاه الهدف، إذ يستطيع المهاجم بعد قيامه بدفع الكرة نحو الأرض، التقدم خطوات عدة حتى تلمس الكرة يده ثانيةً ، هذا ويصل ارتداد الكرة الناتج عن اصطدامها بالأرض بعد دفعها باستخدام الأصابع فضلاً عن مفصلي الرسغ والمرفق مستوى الورك (أي ورك المهاجم). ويبدأ المهاجم عملية التهيؤ لأداء هذا النوع من الطبطبة، بثني قليل لركبتيه مع رفع لمركز ثقل جسمه نحو الأعلى ، فيتخذ جسمه حينذاك وضعاً مائلاً باتجاه الأمام ، ويجب عليه أن يوجه نظره –



المهارات في كرة السلة

أ.د. حسين علاء محسن الطائي

داخل الملعب – باتجاه زملائه والخصم بدلاً من توجيهه نحو الكرة التي تكون عملية السيطرة عليها – في هذا النوع من الطبطة – سيطرة ضعيفة.
ولهذا ينصح اللاعب بالمزاوجة بين السرعة والسيطرة أثناء تدريباته.

الطبطة بتغيير الاتجاه:

يستخدم هذا النوع من الطبطة عندما تكون رقابة الخصم قوية، فلكي يستطيع اللاعب المهاجم أن يتخطى خصمه، لا بد له من تغيير وضع جسمه بالإضافة إلى قيامه بعملية نقل الكرة إلى اليد الأخرى إذ يصبح جسم المهاجم بين الكرة والخصم مما يساعد في إبقاء الكرة بعيداً عن الخصم الذي يُراد اجتيازه منعاً لقطعه إيّاها ففي أثناء قيام المهاجم بالطبطة العالية، يبدأ بالإبطاء من سرعة جريه وزيادة انثناء ركبتيه والتقليل من مستوى ارتفاع الكرة، على أن يتبع ذلك دفع الكرة بيده المسيطرة (اليمنى على سبيل المثال) باتجاه الجانب الأيسر من جسمه وتقديم قدمه اليسرى (أي قدم الجانب الذي تم نقل الكرة إليه)، يعاود المهاجم بعد ذلك الطبطة العالية.

أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها أثناء الطبطة:

- 1- يجب حفظ الرأس معتدلاً أي عدم النظر الى الكرة بل الى الملعب لغرض التمكن من مراقبة زملاء , الخصوم , وموقعهم في اللعب.
- 2- درجة ميلان جسم اللاعب يجب ان تكون الى الامام لغرض التمكن من التقدم والتحرك في الملعب اثناء الطبطة بسهولة .
- 3- السيطرة على الكرة تتم عن طريق حركة المرفق، الرسغ والاصابع لغرض الحصول على الارتداد المناسب.



المهارات في كرة السلة

أ.د. حسين علاء محسن الطائي

- 4- ارتفاع الكرة في الطبطة الواطئة يكون بمستوى الركبة تقريباً وفي الطبطة العالية بمستوى الخصر تقريباً.
- 5- الطبطة تكون دائماً بالذراع البعيدة عن الخصم.
- 6- يجب ان تتم الطبطة برؤوس الاصابع فقط.
- 7- الطبطة العالية تكون سريعة والواطئة أقل سرعة لحماية الكرة.
- 8- استخدام نوع الطبطة يتوقف على طول اللاعب، سرعته، حركته، رد فعله ووضع الدفاعي.
- 9- على المحاور ان لا يقدر مسبقاً اي نوع من الطبطة يجب ان يستخدم.

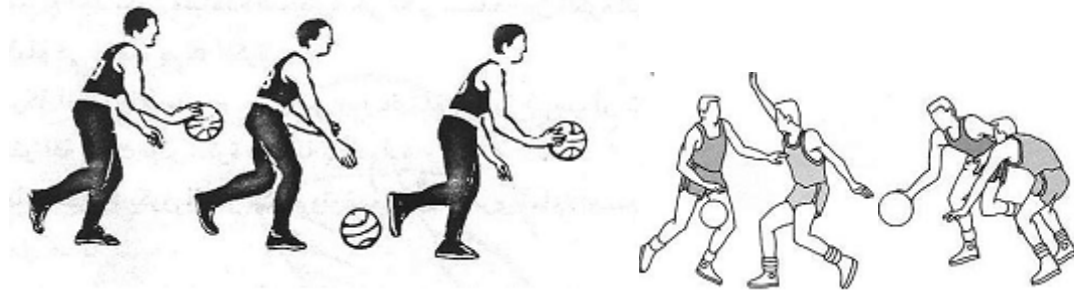
الاطء الشائعة بالطبطة:

- 1- النظر الى الكرة دائماً.
- 2- عدم استخدام كلتا اليدين اثناء الطبطة.
- 3- عدم استخدام الذراع الحرة اثناء الطبطة .
- 4- دفع الكرة براحة اليد وليس برؤوس الاصابع .
- 5- نقطة ارتداد الكرة على الارض امام القدم مباشرة مما يسبب ضربها بالقدم وفقدانها.
- 6- عدم ارتداد الكرة الى مستوى الخصر في الطبطة العالية والى مستوى الركبة بالطبطة الواطئة .
- 7- عدم دفع الكرة للأسفل ومن أمام الجسم بتغيير الاتجاه.
- 8- عدم ارتداد الكرة في زاوية جيدة اثناء الطبطة من خلف الظهر مما يسبب تعثر في خطوات اللاعب اثناء الاستلام .
- 9- عدم وضع اليد المعاكسة بين الساقين وللخلف لغرض استقبال الكرة اثناء الطبطة بين الساقين .



المهارات في كرة السلة

أ.د. حسين علاء محسن الطائي



التطبيق العملي لمهارة الطبطبة

المحاورة	
الخطوات التعليمية	الاداء الفني
1/ عمل نموذج وشرح طريقة الأداء.	1/ الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها للأرض بواسطة الأصابع.
2/ يجلس الطلاب في وضع الجلوس الطويل فتحا ويبدأ بالطبطبة.	2/ أصابع اليد تكون متباعدة.
3/ وقوف الطلاب على شكل مجاميع أفقية متناسقة على طول الملعب ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب.	3/ حركة الدفع بالأصابع وتتابع مد وثنى الرسغ.
4/ التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب.	4/ يكون النظر للإمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم.
5/ التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة.	5/ تكون الطبطبة خارج القدم وإلى الجانب.