

(الطبطة)

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 العنيين، والكرة. وتعتبر الطبطة أيضا من أصعب المهارات الفنية أداء في كرة السلة وذلك لحاجتها القسوى للتوافق العضلي - العصبي بين العنيين 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.

نقاط مهمة يجب التأكيد عليها أثناء الطبطة :

- 1- يجب حفظ الرأس معتدلا ، أي عدم النظر للكرة بل الى الملعب لغرض التمكن من مراقبة الزملاء ، والخصوم ، و موقعه في الملعب .
- 2- درجة ميلان جسم اللاعب يجب أن تكون للأمام ، أي لغرض تمكن من تقدم وتحرك في الملعب.
- 3- السيطرة على الكرة تتم عن طريق حركة المرفق ، الرسخ ، الأصابع ، لغرض الحصول على الارتداد المناسب .
- 4- قم بارتداد الكرة على الأرض قبل ان تصل الى اقصى ارتفاع لها ، ثم دفعها للأسفل ، ويجب ان تبقى اليد ملامسة للكرة أطول مدة ممكنة .
- 5- ارتفاع الكرة في الطبطة الواطئة يكون بمستوى الركبة تقريبا ، وفي الطبطة العالية بمستوى الخصر تقريبا .
- 6- الذراع الأخرى تكون للجانب ووظيفتها المحافظة على التوازن وحماية الكرة .
- 7- يجب الطبطة دائما تكون بالذراع البعيدة عن الخصم .
- 8- اللاعب يجب ان يتعلم الطبطة باستخدام رؤوس الأصابع فقط .
- 9- استخدام أي نوع من الطبطة يتوقف على طول اللاعب ، وسرعة حركته و ردة فعله ، ميله الطبيعي ، ووضع المدافع .
- 10- لاكثر من استخدام الطبطة لأنها تعطي فرصة لخصم من التراجع نحو الهدف وتساعد على إعاقة هجومك .
- 11- ارتفاع الكرة يتحدد بواسطة قرب المدافع وحاجة المهاجم في تلك اللحظة .

12- اللاعب الجيد هو الذي يراقب قدمي المدافع ، وزن جسمه ، ورد فعله وحيث تكون طببته مخالفة لذلك

الأخطاء الشائعة في مهارة الطبطة :

- 1- النظر الى الكرة دائما .
- 2- عدم استخدام كلتا اليدين أثناء الطبطة .
- 3- عدم استخدام الذراع الحرة لحماية الكرة من الخصم والموازنة .
- 4- دفع الكرة براحة اليد وليس برؤوس الأصابع ، مما يقلل الحصول على القوة الكافية لارتداد الكرة .
- 5- نقطة ارتداد الكرة على الأرض امام القدم مباشرة مما يسبب ضربها بالقدم وفقدانها.
- 6- عدم ارتداد الكرة الى مستوى الخصر في الطبطة العالية والى مستوى الركبة في الطبطة الواطئة .
- 7- عدم دفع الكرة للأسفل ومن امام الجسم في الطبطة بتغيير الاتجاه .
- 8- تحريك اليد الأخرى لسحب الكرة اثناء الطبطة بتغيير الاتجاه بدلا من بقائها في مكانها للاستقبال الكرة بعد الارتداد .
- 9- عدم مواجهة ظهر اللاعب بشكل كامل للمدافع اثناء الطبطة بالدوران .
- 10- عدم تحرك اليد المعاكسة باتجاه الكرة لاستلامها والاستمرار بالطبطة بالاتجاه المعاكس في الطبطة بالدوران .
- 11- عدم ارتداد الكرة بزواوية جيدة اثناء الطبطة من خلف الظهر مما يسبب تعثرا في خطوات اللاعب اثناء الاستلام .

12- عدم وضع اليد المعاكسة بين الساقين وللخلف لغرض استقبال الكرة اثناء الطبطة بين الساقين.

الحالات التي تستخدم فيها الطبطة كمبدأ هجومي فعال:

- 1- عند التحرك باتجاه الهدف
- 2- عندما يسود الفريق أحيانا فترة من الاضطراب والارباك فالطبطة من قبل احد اللاعبين تساعد على تهدئة الفريق والتخلص من الاربك
- 3- لغرض قتل الوقتي الدقائق الأخيرة من المباراة
- 4- اذا كانت جزء من خطة موضوعة من قبل المدرب لغرض
أ- تنفيذ المهارات الهجومية
ب- إعطاء الفرصة لزملاء اللاعب الذي يقوم بالطبطة لاتخاذ الأماكن المناسبة بالملعب
ت- لغرض استدراج المدافعين لترك اماكنهما الدفاعية
- 5- لغرض احتلال المكان المناسب لمناولة الكرة
- 6- انها سلاح فعال ضد دفاع رجل لرجل
- 7- فعاله في الهروب من الخصم اذا كان اللاعب في منطقتة وتحت السلة ولا توجد فرصة لاعطاء مناولة
- 8- اذا لا يوجد زميل فارغ لاعطاء المناولة
- 9- نقل الكرة بسرعة من الساحة الخلفية الى الساحة الامامية لغرض التخلص من مخالفة (8 ثواني)

10- عدم وجود فرصة للتهديف

11- اثناء الدفاع 1 ضد 1 لغرض التخلص من المدافع

12- طريقة من طرق الخداع تستخدم من قبل المهاجم قبل إعطاء المناولة

13- بعد كرة القفز لاعطاء الزملاء الفرصة للهجوم واتخاذ المكان المناسب في ساحة الخصم

أنواع الطبطبة:

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

اولا: الطبطبة السريعة (العالية):

يستخدم هذا النوع من الطبطبة وذلك عندما تسنح الفرصة للاعب أثناء اللعب بالتقدم بالكرة بأقصى سرعة باتجاه هدف الخصم. لأداء هذا النوع من الطبطبة على اللاعب ان يدفع الكرة للأمام وخارج القدم قليلا باتجاه الأرض وانه يستطيع أن يأخذ عدة خطوات بين فترات ارتداد الكرة طالما أن الكرة لم تمس بده. 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.

ثانياً: الطبطة الواطئة:

أن هذا النوع من الطبطة 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. الأصابع وقليلاً من الانثناء والامتداد في الرسغ، أن ارتفاع مستوى الكرة أثناء هذه الطبطة يكون بمستوى الركبة وإنها تحتاج إلى انثناء وامتداد.

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

الطريقة الأولى هي. جلب الساق اليمنى للأمام عند الطبطة باليد لأجل إخفاء الكرة بجانب الساق اليمني

الطريقة الثانية هي جلب الساق والذراع والمعاكسة للأمام وذلك لحماية الكرة خلف الحاجز عن تقدم الذراع والساق المعاكسة.

ثالثاً 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 يطبطب بسرعة ثابتا مع التغيير في درجة سرعة الطبطة.

الطبطة بتغيير 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 مستخدماً خداع تغيير الاتجاه لأجل التخلص من مراقبة الخصم. لأجل توضيح هذا النوع من الطبطة بشكل تفصيلي، يمكن القول عندما يكون اللاعب مستخدماً اليد اليسرى في الطبطة، اللاعب يتجه نحو اليسار مثبتاً قدم اليسار للأمام وبعدها يدفع مركز نقل الجسم على القدم اليمنى الخلفية بسرعة وفي نفس الوقت يغير الكرة أثناء الطبطة.

رابعاً الطبطة بالدوران:

الهدف من هذا النوع من الطبطة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالطبطة. الأداء هذا النوع، عند قيام اللاعب بالطبطة باليد اليمنى وباتجاه اليمين يرتكز اللاعب على القدم اليسرى (قدم الارتكاز) ثم يدير ظهره ليصبح مواجهاً للمدافع وذلك بانثناء الركبتين وخفض مركز ثقل الجسم للأسفل الوقت تتقدم اليد اليسرى من أمام الجسم لاستلام الكرة من اليد اليمنى ثم يكمل الدوران باتجاه اليسار والطبطة باليد اليسرى.

خامساً الطبطة بين الساقين :

الهدف من هذا النوع من الطبطة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالطبطة . يتم هذا النوع بتحويل الكرة من ذراع إلى أخرى من بين الساقين. فعندما يكون اللاعب مطبباً باليد اليمنى ، يقوم بدفع الكرة إلى السيد اليسرى من بين الساقين في الوقت الذي تصبح قدم اليسار للأمام، كما أن اليد اليسرى يجب أن تكون فقي وضع تقريباً ما بين الساقين من الخلف الغرض استقبال الكرة. أن عملية تحويل الكرة من اليد اليمنى الى اليد اليسرى يجب أن تتم بدون حدوث أي توقف أو تعثر في خطوات اللاعب.