المحاضرة (3)

الطبطبة أو المحاورة بالكرة: Dribbling

تُعد مهارة الطبطبة (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 الطبطبة لن يكون مهاجماً جيداً.
وتظهر أهمية الطبطبة 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.

وللطبطبة أنواع عديدة يمكن تقسيمها كالآتي:

1- الطبطبة العالية:

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

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 ايضاً 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 عدّة 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 –

داخل الملعب – باتجاه زملائه والخصم بدلاً من توجيهه نحو الكرة التي تكون عملية السيطرة عليها – في هذا النوع من الطبطبة – سيطرة ضعيفة.

ولهذا ينصح اللاعب بالمزاوجة بين السرعة والسيطرة أثناء تدريباته.

الطبطبة بتغيير الاتجاه:

يستخدم هذا النوع من الطبطبة 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 بالطبطبة 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 الطبطبة العالية.

أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء الطبطبة:

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

4- ارتفاع الكرة في الطبطبة الواطئة يكون بمستوى الركبة تقريباً وفي الطبطبة العالية بمستوى الخصر تقريباً.

5- الطبطبة تكون دائماً بالذراع البعيدة عن الخصم.

6- يجب ان تتم الطبطبة برؤوس الاصابع فقط.

7- الطبطبة العالية تكون سريعة والواطئة أقل سرعة لحماية الكرة.

8- استخدام نوع الطبطبة يتوقف على طول اللاعب، سرعته، حركته، رد فعله ووضعه الدفاعي.

9- على المحاور ان لا يقدر مسبقاً اي نوع من الطبطبة يجب ان يستخدم.

الاخطاء الشائعة بالطبطبة:

1- النظر الى الكرة دائماً.

2- عدم استخدام كلتا اليدين اثناء الطبطبة.

3- عدم استخدام الذراع الحرة اثناء الطبطبة .

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 الطبطبة العالية والى مستوى الركبة بالطبطبة الواطئة .

7- عدم دفع الكرة للأسفل ومن أمام الجسم بتغيير الاتجاه.

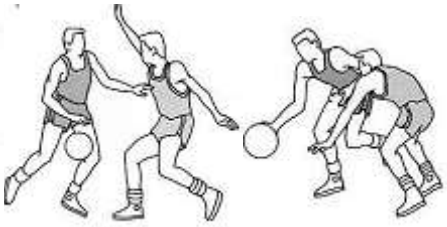
8- عدم ارتداد الكرة في زاوية جيدة اثناء الطبطبة من خلف الظهر مما يسبب تعثر في خطوات اللاعب اثناء الاستلام .

9- عدم وضع اليد المعاكسة بين الساقين وللخلف لغرض استقبال الكرة اثناء الطبطبة بين الساقين .

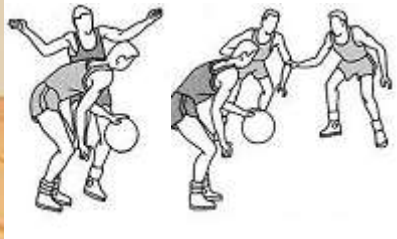
أ.د. حسين علاء محسن الطائي

المهارات في كرة السلة









التطبيق العملي لمهارة الطبطبة

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