

كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

# كرة السلة

لطلبة المرحلة الأولى

اعداد

الدكتور محمد حسن شعلان

Mohammed .hasan@

mustaqbal-college.iq



## ثانياً : التوقف Stopping

ويقسم الى نوعين وهما :

١. التوقف بعدة واحدة : هو عملية النزول الى الارض بعد الوثب او القفز بكلتا الرجلين معاً ، وبواسطة أمشاط القدمين ، بحيث تكون الفتحة بين الرجلين تساعد على التوازن اثناء التوقف .
٢. التوقف بعدتين : هو عملية النزول الى الارض بتعاقب الرجلين ( أي رجل بعد أخرى ) .

## ثالثاً : الارتكاز Pivoting

وهو من الحركات الأساسية التي يجب تعلمها وبكلتا القدمين وتكون حركة الارتكاز باتجاهين .

- الارتكاز مع الدوران الامامي .
- الارتكاز مع الدوران الخلفي .

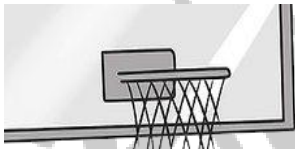
ويعتمد اختيار رجل الارتكاز على نوع التوقف ، فاذا كان التوقف بعدة واحدة فيمكن اختيار اي رجل لتكون هي الارتكاز وحسب مكان المدافع ، اما اذا كان التوقف بعدتين فرجل الارتكاز ( هي الرجل التي تمس الارض اولاً ) .

## مهارات العبور بالكرة من الساحة الخلفية الى الساحة الامامية

### ثانياً : مهارة الطبطبة The Dribble

تعد مهارة الطبطبة إحدى المهارات الأساسية المهمة في كرة السلة ، فالطبطبة هي المهارة الاولى التي على اللاعبين إتقانها وذلك لان اللعب الذي لا يستطيع أن يطبطب بسهولة وبموازنة فإنه بالتأكد لن يكون مهاجماً .

فالتطبطبة عملية دفع الكرة الى الأرض بإحدى اليدين وبتجاه معين وارتدادها من الأرض لإحدى اليدين ، وان الطبطبة وسيلة هجومية أساسية بجانب المناولة والتي تمكن من التقدم بالكرة من الساحة الخلفية الى الساحة الامامية من اجل ايجاد او تحقيق فرصة جيدة للهجوم او التصويب بالنسبة للفريق المهاجم .  
وللطبطبة أنواع عديدة يمكن تقسيمها كالاتي :





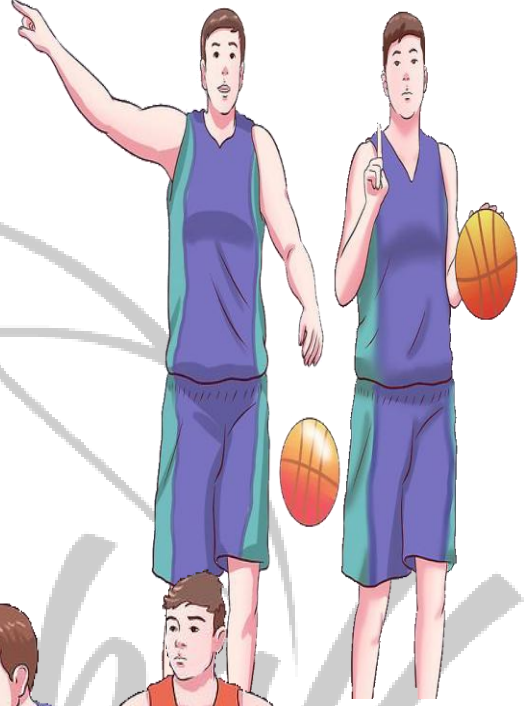
## الطبطة العالية ( السريعة ) High (Speed) Dribble

ويستخدم هذا النوع عندما تسنح الفرصة للاعب خلال اللعب بالتقدم بالكرة بأقصى سرعة باتجاه سلة المنافس . وتستخدم الطبطة العالية عندما لا يكون هنالك منافس قريب من اللاعب المهاجم يعيق تقدمه السريع للأمام ، إذ يستطيع المهاجم بعد قيامه بعد الكرة نحو الارض ، والتقدم خطوات عدّة مع استمرار الطبطة بالكرة ، هذا ويصل ارتداد الكرة الناتج عن اصطدامها بالأرض فعد دفعها باستخدام الأصابع فصلاً عن مفصلي الرسغ والمرفق مستوى الورك.

ويبدأ المهاجم أداء هذا النوع من الطبطة بثني قليل لركبتيه مع بقاء الجذع مائلاً قليلاً للأمام ، ويجب عليه ان يوجه نظره - داخل الملعب - باتجاه زملائه والمنافس ، ولهذا يجب أن يتم التعلم بعدم النظر للكرة أثناء التدريب .

## الطبطة الواطئة ( حماية ) Low (Protective) Dribble

وتستخدم خلال التوقف وحماية الكرة من المدافع عندما يكون قريباً من اللاعب لتحاشي محاولة قطعها ، ويكون ارتفاع الكرة بعد ارتدادها بالأرض الى مستوى الركبة تقريباً .



بتغيير  
Cross-



الطبطة  
الاتجاه  
over  
Dribble

وتستخدم أيضاً للتخلص من مراقبة المنافس خلال الطبطة لكي يحتفظ بالكرة بعيداً عن المنافس ويضع جسمه دائماً بين الكرة والمنافس .

كما وهناك أنواع من الطبطة وهي: الطبطة بالدوران ، الطبطة بالدوران المزدوج ، الطبطة للأمام والخلف ، الطبطة من خلف الظهر و الطبطة بين الساقين .





- أما فوائد الطبقة فهي :
١. التقدم بالكرة خلال الهجوم .
  ٢. تساعد على المراوغة والاجتياز .
  ٣. إرجاع المدافع للخلف والتقرب لغرض التصويب .
  ٤. السيطرة على الكرة خلال الأداء الخططي .
  ٥. تعد وسيلة لاستهلاك الوقت عندما يكون ذلك ضرورياً .

Basketball





## المراجع

- شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) .
- نصر حسين عبد الامير : محاضرات أُلقيت على طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، ٢٠١٦-٢٠١٧ .

