

كرة السلة

لطلبة المرحلة الثانية

المحاضرة: الخامسة

أ.د. جمال صبري

م.م. الحسن علي

م.م. ضي سالم

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 القصى 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.

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:

اولا: 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 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 الطبطة 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: 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. الأصابع وقليلاً من الانتشاء والامتداد في الرسغ، أن ارتفاع مستوى الكرة أثناء هذه الطبطبة يكون بمستوى الركبة وإنها تحتاج إلى انتشاء وامتداد.

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 تقدم الذراع والساق المعاكسة.

الطبطبة بتغير السرعة: الهدف من هذا النوع الطبطبة هو التخلص من المراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب أثناء قيام اللاعب بالطبطبة أن هذا النوع من الطبطبة عبارة عن القيام بالطبطبة بنفس الشدة خلال الحركة ولكن بجمل الجسم بوضع بين السرعة القليلة والتعجيل السريع المفاجئ، أيضاً نفس التأثير والفعالية يمكن أن ينجز بواسطة اللاعب الذي يططب بسرعة ثابتاً مع التغيير في درجة سرعة الطبطبة.

الطبطبة بتغيير الاتجاه: الهدف من هذا النوع من الطبطبة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام بالطبطبة أن المبدأ العام لهذا النوع من الطبطبة هو تحويل الكرة من يد إلى أخرى مستخدماً خداع تغيير الاتجاه لأجل التخلص من مراقبة الخصم. لأجل توضيح هذا النوع من الطبطبة بشكل تفصيلي، يمكن القول عندما يكون اللاعب مستخدماً اليد اليسرى في الطبطبة، اللاعب يتجه نحو اليسار مثبتاً قدم اليسار للأمام وبعدها يدفع مركز نقل الجسم على القدم اليمنى الخلفية بسرعة وفي نفس الوقت يغير الكرة أثناء الطبطبة.

الطبطبة بالدوران: الهدف من هذا النوع من الطبطبة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالطبطبة. الأداء هذا النوع، عند قيام اللاعب بالطبطبة باليد اليمنى وباتجاه اليمين يركز 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 والطبطبة باليد اليسرى.

الطبطة بالدوران المزدوجة : الهدف من هذا النوع من الطبطة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب أن هذا النوع مشابه للطبطة بالدوران، فعندما يلف المهاجم جسمه ليصبح ظهره موجهاً للمدافع وقبل إكمال عملية الدوران واستلام اليد للكرة ، يقوم اللاعب بالرجوع إلى نفس الاتجاه اليمين) والاستمرار بالطبطة بنفس اليد اليمني.

الطبطة للأمام والخلف : الهدف من هذا النوع من الطبطة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالطبطة. يتم ذلك بواسطة إخلال توازن وحركة المدافع. وذلك بسحبه للأمام والخلف بتكرار، ونتيجة لذلك عندما يستغل المهاجم أي خلل في توازن وحركة المدافع فينطلق بسرعة للأمام متجاوزاً المدافع .

الطبطة من خلف الظهر : الهدف من هذا النوع من الطبطة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالطبطة. أن هذا النوع يعتبر مهارة عالية ويجب تشجيع اللاعبين على إتقانها، كما أنها مهارة تساعد على تغيير اتجاه اللاعب بدون أي تعثر في الخطوات أثناء الطبطة. لأداء هذا النوع ، يقوم اللاعب أثناء قيامه بالطبطة بدفع الكرة للأرض من خلف الظهر بزواوية تمكن اللاعب المهاجم من الارتكاز واستلام الكرة باليد اليسرى إذا كان يطبطب باليد اليمني وباتجاه اليمين) وعلية الاستمرار بالطبطة باتجاه اليسار وباليد اليسرى بدون توقف . في هذا النوع من الطبطة يتطلب إثناء الركبتين قليلاً ، (أثناء تحويل الكرة من خلف الظهر لليد الأخرى

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 مطبطيناً 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 ففي 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.