

الطبطة:

تعد الطبطة إحدى المهارات الأساسية الهجومية المهمة بكرة السلة والتي يجب أن يتقنها لاعب كرة السلة، وهي من أصعب المهارات الأساسية أداءً لما تتطلبه من توافق عضلي بين العينين وأعضاء الجسم الأخرى.

فالطبطة هي أداة فعالة تمكن اللاعب من تنفيذ المهارات الهجومية، والحالات كافة التي تواجه اللاعب المهاجم خلال فترة اللعب.

أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها أثناء الطبطة:

١. يجب حفظ الرأس معتدلاً أي عدم النظر إلى الكرة بل إلى الملعب لفرض التمكن من مراقبة الزملاء، الخصوم، وموقعهم في اللعب.
٢. درجة ميلان جسم اللاعب يجب أن تكون إلى الأمام لفرض التمكن من التقدم والتحرك في الملعب أثناء الطبطة بسهولة.
٣. السيطرة على الكرة تتم عن طريق حركة المرفق، الرسغ، والأصابع لغرض الحصول على الارتداد المناسب.
٤. ارتفاع الكرة في الطبطة الواطئة يكون بمستوى الركبة تقريباً، وفي الطبطة العالية بمستوى الحصر تقريباً.
٥. الطبطة تكون دائماً بالذراع البعيدة عن الخصم.
٦. يجب أن تتم الطبطة برؤوس الأصابع فقط.
٧. الطبطة العالية تكون سريعة، والواطئة أسهل لحماية الكرة.
٨. استخدام نوع الطبطة يتوقف على طول اللاعب، سرعته، حركته، رد فعله ووضع الدفاع.
٩. على اللاعب أن لا يقدر مسبقاً أي نوع من الطبطة يجب أن يستخدم.

وتظهر أهمية الطبطبة كمهارة هجومية فعّالة في حالات كثيرة، منها الآتي:

١. الهروب من اللاعب الحاجز على الكرة نحو الهدف أو الزميل.
٢. البدء وتنفيذ خطة.
٣. اتخاذ المكان الملائم للتصويب.
٤. التخلص من المدافع.

انواع الطبطبة

١. الطبطبة العالية.
٢. الطبطبة الواطئة
٣. الطبطبة بتغيير الاتجاه.
٤. الطبطبة بتغيير السرعة.
٥. الطبطبة بالدوران .

الأولى: الطبطبة العالية (السريعة)

تستخدم الطبطبة العالية عندما لا يكون هناك 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 فصلاً عن مفصلي الرسغ والمرفق مستوى الورك (أي ورك المهاجم).

الثانية : الطبطبة الواطنة :

يستخدم هذا النوع من الطبطبة في حال وجود خصم قريب وكذلك في حالة التهيئ لخطه متفق عليها من قبل المدرب حيث يكون اداء هذا النوع من الطبطبة انحناء الجسم و الكرة تكون في مستوى الركبة والقيام بالطبطبة واليد الاخرى حامية للكرة لعدم قطعها من قبل الخصم

الثالثة : الطبطبة بتغيير الاتجاه

يستخدم هذا النوع من الطبطبة عندما تكون رقابة الخصم قريبة، فيلجأ يستطيع اللاعب المهاجم أن يتخطى خصمه. لا بد له من تغيير وضع جسمه بالإضافة إلى قيامه بنقل عملية طلق الكرة إلى اليد الأخرى إذ يصبح جسم المهاجم بين الكرة والخصم مما يساعد في إبقاء الكرة بعيدة عن الخصم الذي يراد اجتيازه منعاً لقطعها أو إتلافها.

ففي أثناء قيام المهاجم بالطبطبة العالية، يبدأ بالإبطاء من سرعته 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 بيده اليسرى هذه المرة.

الرابعة : الطبطبة بالدوران :

يستخدم هذا النوع من الطبطبة لاجتياز الخصم حيث يقوم اللاعب بالطبطبة مع حركة دوران للجسم حيث تكون الركبتان مثنيتان قليلاً والجسم في وضع منخفض حيث تحصل عملية نقل للكرة بسرعة من اليد المسيطرة للكرة الى اليد الاخرى والدوران بالكامل للجسم والانطلاق بسرعة مع الطبطبة منخفضة والتحكم الكامل بالكرة