

عنوان المحاضرة

مهارة الطبطبة بكرة اليد

اعداد الاستاذ الدكتور

وداد كاظم مجيد الزهيري

م.م. زبيدة صلاح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

جامعة بغداد

2020





مهارة الطبطبة بكرة اليد



تعد مهارة الطبطبة من المهارات الضرورية في مواقع اللعب المختلفة ولا يمكن الاستغناء عنها وعلى اللاعبين اجادة استخدامها في الظروف المناسبة ومنها كسب المسافة عند الانفراد بحارس المرمى من خلال التقدم بالسرعة القصوى بطبطبة الكرة للوصول الى الهدف للتصويب

ويكون استخدامها ضروري في حالة التخلص من المدافع عند تطبيق الخداع وعند تلافي الوقوع في خطأ الثلاث ثواني و ايضا يمكن ان تكون سلاح ناجح يستخدم من قبل اللاعبين في حالة الدفاع الملازم وصعوبة المناولة والتمرير او التصويب باتجاه المرمى وايضا من خلالها يستهلك اللاعب الوقت دون الوقوع في خطأ اللعب السلبي



تعرف الطبطة



بانها توافق عضلي عصبي بين جميع اعضاء الجسم
وتؤدى باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب او
توتر.

تعرف ايضا هي التحرك في الملعب عن طريق ارتداد
الكرة بيد واحدة ضد الأرض من قبل اللاعب المهاجم و
تدل على مستوى التوافق العصبي العضلي بين العينين
وبقية أعضاء الجسم من خلالها يستطيع اللاعب
الأحتفاظ بالكرة بمفرده والتحرك في الملعب في اي
اتجاه يريد به بغرض الهروب من المدافع او تفاديه.



* يسمح للاعب بالطبطة اثناء الوقوف او الركض من خلال :-
١- طب الكرة مرة واحدة على الارض ثم مسكها بيد واحدة او بكلتا اليدين.

٢- طبطة الكرة بيد واحدة باستمرار او دحرجتها على الارض ثم معاودة مسكها بيد واحدة او باليدين.

٣- عندما يمسك اللاعب الكرة يسمح له باخذ ما لا يزيد عن ثلاث خطوات او حملها لمدة لا تزيد عن ثلاث ثوان .

ملاحظة مهمة جدا : يفضل عدم استخدام الطبطة الا في ما ذكر اعلاه لأنها قد تسهم في تأخير عملية الهجوم اذ كان هناك لاعب يتخذ مكان قريب من الهدف غير مراقب وقد تسهم في اعطاء الفرصة لانتظام الدفاع من خلال العودة السريعة للفريق المنافس لأخذ مواقع دفاعية .



طريقة اداء الطبطبة :-



❖ يتم اداء الطبطبة بيد واحدة (اليسرى او اليمنى او الاثنين معا لكن بالتتابع) تكون الحركة من الساعد ومفصل الرسغ مع مراعاة ارتخاء الرسغ ومرونته عند دفع الكرة باتجاه الارض.

❖ يتم دفع الكرة باليد المفتوحة نحو الارض مع مراعاة ان الدفع بسلاميات الاصابع هي التي تقابل اعلى الكرة بعد ارتدادها من الارض



طريقة اداء الطبطبة :-



- ❖ مكان الكرة اثناء الطبطبة يكون اماما وخارج القدم المماثلة لليد التي تؤدي الطبطبة و
- ❖ يجب ان تكون الكرة دائمة الحركة بين يد اللاعب وارض الملعب على ان يتجه النظر دائما للامام ويجب ان يكون هناك توافق بين طبطبة الكرة وتوقيت الركض واللاعب الجيد بكرة اليد هو الذي يتقن الطبطبة بكلتا

اليدين



- . ويمكن تلخيص ما تقدم بعدة نقاط هي
- 1- يميل الجسم قليلا للإمام وللجانب وتثني الركبتين بارتخاء.
 - 2- يبدأ اللاعب بالطبطقة او المحاورة بيد واحدة ومن الرسغ مع مراعاة ارتخاءه ومرونته.
 - 3- تدفع الكرة بحركة من الرسغ لإعادتها إلى الأرض مرة أخرى.
 - 4- يتم مد وثني الركبتين قليلا لمتابعة كل ارتداد للكرة.
 - 5- يمكن استخدام الذراعين اليمين واليسار من قبل اللاعب في الطبطقة

الاطباء الشائعة في الطبطة

:

- ١- تصلب رسغ اليد اثناء دفع الكرة .
- ٢- دفع الكرة براحة اليد .
- ٣- طبطة الكرة امام اللاعب مما يسبب حدوث مخالفة ضرب الكرة للقدم او الساق (و جزاء المخالفة رمية حرة ضده)
- ٤- دفع الكرة بعيدا عن اللاعب خلال الطبطة مما يسبب عدم امكانية السيطرة عليها
- ٥- تركيز نظر اللاعب على الكرة دون توزيعه بين الكرة والملعب .





شكرًا
على حفظكم