

## الطبطبة بكرة اليد

فالطبطبة هي "توافق عضلي بين جميع اعضاء الجسم وتؤدي باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب وتوتر، على شرط ان تستعمل في الظرف المناسب والمكان المناسب كي لاتكون سبباً في ضياع مجهودات الفريق".

يتم تنطيط الكرة باستمرار بيد واحدة ، مع احتمال تغيير اليد اليسرى باليد اليمنى بما يتفق وقواعد اللعبة ، وبمجرد لمس الكرة بيد واحدة او باليدين فانه من الضروري عدم مرور اكثر من ثلاث ثوان او الخطو اكثر من ثلاث خطوات .

عند التدريب على التنطيط من الضروري مراعاة الاسس الآتية :

- 1- فتح يد التنطيط مع ارتفاع الاصابع وهي مفرودة .
- 2- ان تكون الحركة من الساعد ومفصل الرسغ .
- 3- تتحرك يد التنطيط من اعلى الى اسفل .
- 4- يتم التنطيط بارتفاع الحوض .
- 5- عدم ضرب الكرة كوسيلة لتنطيطها .
- 6- يتم التنطيط جانب الجسم مع استخدام هذا الجانب بتأمين الكرة .
- 7- ان يكون هناك توافق بين تنطيط الكرة وبين توقيت الجري .

فضلاً عن ماتقدم ، يجب على اللاعب والمدرّب الأخذ بنظر الاعتبار ان تمرير الكرة في لعبة كرة اليد اقصر طريق من الطبطبة في الوصول الى مرمى المنافس ، لذا يجب ان لا يتأخر في استخدام الطبطبة ، وان لا يلجأ الى ذلك الا في الحالات الاضطرارية وهذه الحالات هي :

- 1- لكسب مسافة ونقل الكرة الى ساحة المنافس وخصوصاً بعد تطور الدفاع وانطلاقه للأمام .
- 2- لكسب الزمن وضمن الحدود القانونية ، لذلك وخاصة في حالة طرد او استبعاد لاعب او اكثر من اعضاء الفريق .
- 3- لتنظيم الهجوم او اعادة تنفيذ خطة معينة بعد فشل الحالة الاولى .
- 4- عندما يستنفذ اللاعب الحق القانوني الثلاث ثوان او الثلاث الخطوات ، ولا يجد الزميل المناسب لتمرير الكرة اليه .
- 5- في حالة الهجوم الخاطف .

### • مضار استخدام الطبطبة بكرة اليد :-

- 1- بما ان كرة اليد حجمها صغير فأن عمليات التميرير او المسك والسيطرة عليها تكون اسرع من عملية الطبطبة .
- 2- كذلك لصغر حجمها فأن عملية الطبطبة تكون بها نوع من الصعوبة .
- 3- ان استخدام مهارة الطبطبة يبطئ عملية الهجوم والهجوم السريع .
- 4- عند قيامك بعملية الطبطبة فأنها تسمح للفريق المنافس باتخاذ اماكنهم الصحيحة ورجوعهم للدفاع .
- 5- ان عملية استخدام الطبطبة فيها خطورة في فقدان الكرة من قبل الخصم .