

"الجمناستك الابقاعمي"

"المحاضرة العاشرة"



المرحلة الثانية

د. هدى محمدان محمد

"الرفع والاستلام"

بعد اتقان حمل الكرة باليدين وجب تعليم اللاعبات او الطالبات الرفع والاستلام يتم تنفيذ الحركة اولاً :- بمرجحة تتبعها حركة الرفع والاستلام والجزء الرئيسي من الحركة ينجز (بوساطة اتحاد الزخم الدائري للمرجحة لتكملة الحركة أي النهاية) اما الاستلام فيتم باتجاه يختلف عن اتجاه الرمي - يجب التأكيد عند تعليم الرمي والمسك بأن الاصابع (السلاميات الاخيرة من أصابع اليد التي تحمل الكرة) آخر جزء تمسه الكرة قبل طيرانها في الهواء واول جزء تمسه الكرة عند الاستلام ثم تستقر براحة اليد ويجب التأكيد على مرجحة اليد للخلف عند استلام الكرة وعدم ثني الذراع وتحريك الجسم باتجاه الكرة . فعند الرمي يتحرك للأمام وعند الاستلام للخلف وهناك انواع من الرمي منها : الرمي الواطئ والعالي ، وجب الحذر عند اختيار الموسيقى فيجب اختيارها بشكل يسمح للرمي بان يكون انسيابيا وعاليا بشكل طبيعي ، وهناك انواع اخرى من الرمي والاستلام وهي :-

١- بذراع وبذراعين :-

تحمل الكرة اولاً باليدين بحيث تكون راحة اليدين حول الكرة (انظر شكل ٢٩) مع ثني قليل بالمرفق تحتاج الحركة اولا الى زخم من وهذا يأتي خلال مرجحة اليدين الى الاسفل ثم تتم عملية الرفع بمتابعة الجسم بكل اعضائه للحركة وتعبير اخر تستطيع ان نقول يجب ان يتعاون الجسم والذراع معها كي يتم الوصول الى اتجاه الكرة . ثم مسكها وعند الاستلام يجب ان تكون الذراعان مهياة لاستلام الكرة وكما ذكرنا سابقا ان الاصابع هي اول جزء تصل اليه الكرة وتبقى تدور الى أن تستقر في راحة اليد ومن الضروري التأكيد على الزاوية بين الذراع الحاملة للكرة والجسم فعند اداء الرمي من الوقوف تكون الزاوية 180° تقريبا وعند اداء الرفع الى الامام (الاستلام بعد تغيير المكان) فتكون الرامية اكثر من 90° ، اما الرفع بيد واحدة من فتستقر الكرة على راحة اليد . وفي الابتدائي تكون اليد للأمام أو للجانب وتتحرك الى الاسفل اذا كانت الحركة بالمستوى الامامي وللخلف اذا كانت بالمستوى الجانبي ، يجب التأكيد على مد الذراع بصورة تامة دون ثني المرفق وهذه الحركة التمهيدية تعطي

الزخم الحركي للكرة وبذلك ترتفع للأعلى امام (عالياً) ويجب التأكيد على وقت ترك الكرة وكذلك الوضع الذى تكون فيه الذراع والزاوية الحاصلة بين الذراع وبقية اجزاء الجسم وهذا يتم معرفته وتحديده بالتمرين المستمر على هذا النوع من الحركات وهناك انواع أخرى من الرمي والاستلام منها : أن يكون الرمي من يد الى اخرى بشكل قوس او بشكل (بصورة مستقيمة) فوق الراس مستوى الكتف وهنا يجب ثني المرفق وهناك اخطاء شائعة بالاستلام وهو مسك الكرة بالأصابع ولتقادي هذا الخطأ يجب التدريب بشكل دائمي على الرمي من يد الى أخرى. والنوع الآخر : باستقرار الكرة على ظهر اليد ثم رفعها او استلامها على اليد وهي من الحركات الصعبة والجميلة.

٢- من الوقوف :

يؤدى الرفع والاستلام من الوقوف وهو ابسط الأنواع بذراع و بذراعين وبراحة اليد وعلى ظهرها وتكون الزاوية حوالي ١٨٠ اذا كان الرمي فوق الرأس بشكل سهمي وكذلك ممكن اداء حركة الرفع والاستلام من الكتف بثني المرفق كاملا

٣- من الوثب :

يتم ربط الرفع والاستلام مع الوثب وهو من العناصر أو الحركات الصعبة حيث يجب ان تتقن الحركة (الرفع) في الوقت نفسه تضرب الرجل القافزة (انظر شكل ٣٠ ، ٣١) ويجب ان يسبق الحركة مرجحة باتجاه معاكس الرمي اما الاستلام فيطبق الشروط نفسها السابقة ذكرها بالاستلام مع مرجحة الذراع للخلف ، والرمي والاستلام يتم بمسك الكرة باليدين او بيد واحدة والقفز او الوثب يؤدى بالمكان او مع التحرك للأمام ومن الوثبات او القفزات المستعملة هي (وثبة خطوة المقص ، القطة ، القفز يعمل قوس ظهري ، القفز ضما ، فتحا .. الخ) وعند اداء الرمي خلال الوثبة الاولى والاستلام خلال الثانية يعتبر من الحركات الصعبة جدا.

٤- من الركض والسير :

يربط الرمي والاستلام بأنواعه كافة مع السير والركض وفي هذه الحركة يجب ان تكون زاوية الرفع أكثر من ٩٠ وان يكون مسار الكرة في الطيران على شكل قوس عال ، وتأتي القوة الدافعة للرفع من مفصل الكتف وكذلك بمتابعة للجسم باتجاه الحركة ويجب ان يسبق الحركة مرجحة بالاتجاه المعاكس للرفع او الرمي وعند ربط الرفع مع السير يجب أن يكون مسار طيران الكرة عالياً جداً اما من الركض فممكّن ان يكون أوطأ قليلاً لسرعة حركة الرجل عند الركض اما الاستلام فيجب ان يتم دون قطع الحركة بحيث تستلم اصابع اليد الكرة ثم تستقر براحة اليد وتمرجح للخلف ثم ترفع مرة اخرى وذلك لاستمرارية التنفيذ ومن الممكن التنفيذ الرمي والاستلام مع انواع السير والركض كافة (اماما ، جانبا، خلفا) وبكل المستويات

٥- مع الزميلة :

يربط الرمي والاستلام بتبادل رمي واستلام الكرة مع الزميلة (انظر شكل (٣٢) وبأي تشكيلة (صفوف ، دائرة ، زوايا كل اثنين معاً) في البداية تستخدم كرة واحدة ترفع من لاعبة وتستلمها الاخرى بإتقان الحركة تستخدم كرتان في الوقت نفسه ، أي يجري الرمي والاستلام بتبادل الكرتين بنفس الوقت (كل لاعبه بيدها كرة وترمي لزميلتها كرتها وتستلم كرة زميلتها) . وتؤدي هذه الحركة بأي مستوى و من الوقوف ومع الحركة (التحرك للأمام ، للخلف ، للجانب مع السير الركض ، الوثب ، الخطوات الايقاعية) .

٦- رفع واستلام بعمل قوس دائرة بالكرة :

يكون مسار الكرة على شكل قوس حيث ترمي الكرة بيد واحدة او باليدين بالمستوى الجانبي أو الأمامي ، والقوس يكون من لحظة انطلاق الكرة في الهواء مارة فوق الرأس اي اليد الاخرى او الى الجهة الاخرى وتؤدي هذه الحركة من الوقوف او من التحرك يعمل اي حركة

مثل (ركض ، قفز ، زحقة ، .. الخ) وتودى كذلك من الجلوس او البروك ويمكن كذلك تبادل الرمي بشكل قوس مع الزميلة وبأي شكل اخر .

"دوران الكرة"

ونحتاج ان دوران الكرة يعتمد على الزخم المعطى للدوران اولا ويأتي غالبا من حركة الاصابع او من حركة قلب راحة اليد او ينتقل من يد الى اخرى هذه التمارين الى تناسق تام واتقان لأكثر المهارات السابقة بالكرة والسيطرة عليها وتعتبر من الحركات التعبيرية والجميلة بالكرة .

١- حول محور الكرة :

تودى هذه الحركة على الارض او اعلى اصبع واحدة أو براحة اليد وفي كل تلك الحالات يعتمد الدوران على الزخم الذى تعطيه اليد او الأصابع. للكرة وتجعلها تدور بأي اتجاه سواء باتجاه عقارب الساعة او عكس وهي من الحركات التي تدل على المهارة العالية التي تصلها اللاعب .

٢- حول الرسغ :

تدوير الكرة بين اليدين تبدأ الحركة خارجا بين راحة اليدين بحيث تكون اليد الاعلى على راس الاخرى تحت الكرة ، والذراعان مثني من المرفق اماما ثم تدور الكرة امام الجسم (انظر شكل (٣٧) او في اي اتجاه ويجب ان لا تترك الكرة اليد بحيث تمس الكرة راحة اليد وظهرا اثناء الدور معد كل دورة ٣٦٠ وان أي اختلال في عملية تغير الكرة يؤدي الى سقوط او فقدان الكرة ولهذا وجب ان يكون التدوير بطيئا ثم اعطاء فترة ثم تعاد الحركة مرة اخرى ومتى ماتمت السيطرة على الدوران ببطء تزيد من سرعة الدوران . اما دوران الكرة حول اليد واحدة توضع الكرة براحة اليد ثم تقلب اليد (رسع اليد) للخارج او

للدخل وتدور الكرة حوله ٣٦٠ درجة وهذا الدوران اصعب من السابق ويمكن ربطه بحركات اخرى بالجسم .

٣- حول الجسم :

يتم هذا بتبديل مسك الكرة من يد الى اخرى حول اي جزء من اجزاء الجسم (الجذع ، الرجل ، .. الخ) بحركة دائرية ويربط عادة مع الدوران حول المحور أو مع الركض والخطوات الايقاعية ويودي من أي وضع .

"دحرجة الكرة"

الدحرجة هي عباره عن دوران الكرة على الارض على شكل خط مستقيم او مقوى وخلال مسار الدحرجة يجب ان تلامس الكرة الأرض بكل جزه ملامسة تامة (و اي ارتداد طبطبة خلال المسار هو خطأ فلذلك : يجب أن تستمر الدحرجة كلها في ايقاع فني واحد.

وهي التدريب على الدحرجة يكون من الاحسن ان تكون بداية التعلم على الدحرجة مع الزميل حيث تكون المسافة بينهما قليلة في البداية ومع الاستمرار الاخطاء الشائعة ومن بالتدريب تطول المسافة مي الدحرجة هي ضرب الكرة اثناء الدحرجة وفي هذه سيكون هناك ارتداد بالكرة (طبطبة) مما يؤدي الى فقدان الزخم الامامي للكرة . والطريقة الجيدة هي البدء من مرجحة عكس اتجاه الدحرجة ثم ايصال الكرة للأرض واعطائها الدفع الدائري الذمام مع متابعة الجسم لحركة الكرة ويجب التأكيد على أن آخر جز تتركه الكرة هو الاصابع وأول جزء يستلم الكرة الاصابع ايضا.

١- بذراع وبذراعين على الأرض:

تتدحرج الكرة بمسكها بيد واحدة او باليدين من الوقوف أو من الجلوس او البروك او في أي وضع آخر واول الانواع هي دحرجة الكرة على الارض من يد واستلامها باليد الاخرى

درجة باليمين ، الاستلام باليسار ، الممكن درجة الكرة اماما باليدين ثم استلامها بوضع مواجه للكرة.

٢- من الوقوف (السير ، الركض ، الوثب) :-

ترتبط الدرجة مع الوقوف ، السير والركض ، فعند الوقوف تكون الدرجة من بداية اخرى حسب ما ذكرت سابقاً ، أما مع السير والركض فيجب إعطاء قوة إلى الكرة المتدرجة لتكون سرعة الدرجة مناسبة لسرعة الجسم ثم الدوران واستلام الكرة بوضع مواجه (انظر شكل ٤١،٤٢،٤٣) وتؤدي اما بدرجة الكرة باليدين او بيد واحدة يمكن كذلك الرفة بجانب الكرة المتدرجة أو فوقها اما ربطها مع الوثب فتتبع الشروط السابقة نفسها مع عمل وثبات او قفزات ذات مدى واسع بجانب الكرة المتدرجة أو فوقها مثلاً: وثبة الخطوة ، المقص ، القطة...الرخ (انظر شكل ٤٤،٤٥) وهنا يجب ذكر ملاحظه مهمه وهي أن كل الوثبات أو القفزات بجانب الكرة المتدرجة لا تعتبر ضمن الصعوبات القانونية بل يجب ان تنفذ فوق الكرة المتدرجة .

٣- مع الزميلة:

تؤدي هذه الحركة كما ذكرت سابقا كحركة تمهيدية لإلتقان الدرجة وعند التقدم بالدرجة بالإمكان تبادل الكرة مع الزميلة من الدرجة وبأي تشكيلة كانت وبأي شكل ومن الوقوف أو من الحركة (من الركض ، القفز ، الدوران ، الوثب...)

٤- على الذراعين وعلى ذراع واحدة :-

كما ذكرت سابقا تتدرج الكرة اما على الارض او على اي جزء من اجزاء الجسم وعند درجة الكرة على الذراعين تكون الكرة مستقرة على راحة اليدين والحركة الأولى تبدأ برفع الذراعين وتصل إلى الصدر ثم خفض الذراعين إلى الأسفل ثم تتدرج الكرة إلى الأسفل وتستقر في راحة اليدين مرة أخرى وهي اسهل الأنواع.

أما درجة الكرة على الذراع فيجب ان تكون بوضع رفع جانبا فتدحرج الكرة من جانب الى اخر مرورا بالصدر اذا كانت أمامية او بالظهر إذا كانت خلفا وفي بداية الوضع تحمل الكرة براحة اليد المرفوعة جانبا وكبداية ترفع الكرة بوضوح في الهواء في الوقت نفسه تأخذ اليد اتجاهها (اماما، خلفا) او تدور كي تسمح للكرة الوصول الى خلف اليد وتبدأ بالدرجة اسفل راس الذراع .

فاذا كانت الكرة تتدحرج عبر الصدر فمن الضروري ان يكون دوران الذراع للداخل . اما اذا كانت الدرجة على الظهر فدوران الذراع للخارج من الاخطاء الشائعة هي رمي الكرة عاليا من راحة اليد في البداية وهذا يجعلها ترتد وتصحيح وضع الذراع في هذه الحالة يكون مستحيلا بالتمرين المستمر الصعبة ان نقرر اين ستكون نهاية الكرة ولمعرفة ذلك يتم وتقدير الرفع الذي يعطى للكرة المتدحرجة ومن الممكن ان تكون الدرجة على بقية أجزاء الجسم (الجذع ، الرجل .. الخ) وهي من ، من الحركات الصعبة جدا وتحتاج الى تمرين وممارسيه