

"الجمناستك الابقاعمي"

"المحاضرة التاسعة"



المرحلة الثانية

د. هدى محمدان محمد

"أداة الكرة"

الكرة هي من الأدوات الجميلة والمحبة لدى الأطفال ومن الممكن الاستفادة من هذه الناحية عند إعطاء التمارين بالكرة.

للكرة صفة ديناميكية اذ بإمكان الطالبة او اللاعبة طبطبتها ودحرجتها وكذلك رميها في أي اتجاه. وعند البدء بتعلم الكرة يجب ان تكتسب اللاعبة الثقة بالكرة والسيطرة عليها وذلك بمعرفة القوانين الفيزيائية لسقوط الكرة وارتدادها. واذا اردنا تعلم كيفية السيطرة على الكرة فيجب متابعة الجسم للحركة بإظهار السرعة، الرشاقة، المرونة، التناسق التام، الاحساس الفني الايقاعي، والتعبير الفردي. وعند أداء اللاعبة لتمارينها بالكرة يكون الانتباه مركزا على الكرة وليس على الجسم وخصوصا عند رمي الكرة الى الاعلى وهنا يجب ان تظهر اللاعبة بانها منهكة بالعمل وبصورة ايسر يمكننا القول بان اللاعبة ان لا تقف دون حركة تنتظر وصول الكرة اليها مرة اخرى.

وتحتاج الكرة الى إحساس اللاعبة بها. وعلى اللاعبة ان تعرف عند رمي الكرة الى الأعلى سوف تصل الكرة الى مستوي عال وبعدها تبدأ بالسقوط، وان سرعتها في السقوط تبدأ بالزيادة الى الأسفل وان سقوطها يكون بسرعة وارتدادها يكون بسيطا او سهلا بيد واحدة او باليدين بعد امتصاص القوة وذلك بتحريك اليدين باتجاه العمل المطلوب وكذلك عند طبطبة الكرة على الأرض يجب ان تعرف بان الكرة يتم سوف ترتد بنفس الزاوية التي ضربت الأرض فيها. وان الحركة بالكرة يتم السيطرة عليها بواسطة القوة المركزية التي تحافظ على بقاء الكرة باليد وتمنعها من السقوط، وتظهر هذه الحالة جليا عند تنفيذ دائرة على شكل امام الجسم فوق الرأس فعندما تكون الكرة فوق الحافة الداخلية للدائرة واليد على الحافة الخارجية تبقى الكرة باليد لانها مصحوبة بقوة مركزية.

مواصفات الكرة:-

تصنع الكرة عادة من المطاط او البلاستيك وهناك احجام للكرات حسب اعمار المتدربين بها فهناك حجم صغير ويكون القطر الداخلي للكرة من ١٢-١٥ سم وحجم متوسط قطرها ما بين ١٢-٢٠ سم، والحجم الكبير يكون القطر ٢٠ سم فما فوق، وفي المنافسات او البطولات يكون قطر الكرة الداخلي من ١٨-٢٠ سم ومن الممكن طلي الكرة باي لون ما عدا اللون الذهبي، الفضي والنحاسي .

"المرجحة بالكرة"

هي حركة تأرجح فعال بالذراع وتؤدي بمرجحة الذراع من مفصل الكتف ويجب التأكد على حمل الكرة براحة اليد بخفة ودون الضغط عليها بالأصابع اما راحة اليد فتأخذ شكل الكرة وتعتبر المرجحة تمهيدية او ابتدائية لحركات الرمي او الدفع وعند البدء تعطي بمسك الكرة باليدين ثم عند التقدم تؤدي الحركة بيد واحدة مع تحريك الذراع الحرة بأي اتجاه وتؤدي المرجحات بالمستوي الامامي والجانبى أي المائل او المنحرف من الوقوف او مع التحرك للأمام وللخلف وربطها بحركات أخرى مثل الركض، والسير، الخطوات الايقاعية.....الخ.وتشمل المرجحة على:-

١ .المرجحة البنولية:

هي حركة الذراع او الذراعين او مرجحتها بالمستوي الامامي، الجانبي المائل او المنحرف، وتشبه هذه الحركة حركة بندول الساعة حيث تتأرجح الذراع يمينا ويسارا، اماما وخلفا، ويجب مراعات تعليم الطالبات تحريك الرأس والنظر باتجاه حركة الكرة مع تحريك الجسم، وتؤدي من الوقوف او من التحرك باي اتجاه وترتبط باي اتجاه وترتبط باي حركة أخرى مثل الركض، الخطوات الايقاعية....الخ

٢. الدائرية:

هي حركة او مرجحة الذراع او الذراعين بصورة دائرية من مفصل الكتف وتؤدي بالمستويات كافة وهناك صعوبة في المحافظة على بقاء الكرة باليد عندما تصل الكرة الى قمة القوس فيجب المحافظة عليها من السقوط وذلك بتدوير الجذع باتجاه الدائرة، وان الدائرة ممكن ان تكون باتجاه عقارب الساعة او بعكسها ويمكن ربطها بحركات أخرى قبل الوقوف، السير، الركض، الوثب، الدوران.... الخ

٣. شكل &:

ان تنفيذ شكل & بالكرة يعتبر من الحركات التي تحتاج الى سيطرة تامة على الكرة ومعرفة سابقة بتدوير الذراع على شكل دوائر صغيرة وكبيرة وذلك لان الشكل هو عبارة عن تنفيذ لدائرتين متعاقبتين اما بنفس الحجم او باختلاف الواحدة عن الأخرى فعند عمل دائرة داخلية وأخرى خارجية امام الجسم فوق الراس تكون الكرة أولا فوق الحافة الداخلية للدائرة واليد على الحافة الخارجية والكرة تبقى في اليد مصحوبة بقوة مركزية وعند تدويرها للخارج تصبح المسكة بالعكس فتكون الكرة فوق الحافة الخارجية للدائرة واليد على الحافة الداخلية، وترتبط هذه الحركة دائما بحركة تموج الجسم اماما وخلفا او مع الدوران

٤. المرجحة الافقية:

تم هذه المرجحة بتحريك الذراع او الذراعين بمستوى النظر (افقيا) مع تحريك الجسم باتجاه الحركة وتؤدي غالبا مع بعض القفزات الصغيرة ومع الخطوات الايقاعية والتموج الجانبي.

"الطبطة"

هي حركة ضرب الكرة بيد واحدة او باليدين لكي ترتد من الأرض ويجب ان تكون حركة الجسم متناسبة مع قوة ارتداد الكرة من الأرض وضرورة معرفة انه متى ضربت بها الأرض وتؤدي الطبطة باليدين او بيد واحدة وتؤدي كذلك من الوقوف بالمستويات كافة (اماماً-جانباً-مائلاً).

١- الطبطة بذراع وبذراعين:

عند عمل الطبطة بيدين يكون وضع الذراعين اماماً مع الكرة اذ انها تكون مستقرة على جميع جهات راحة اليد او تحمل الكرة من الجوانب في الوضع الابتدائي وتكون الذراعان للجانب حيث ان دائرة اليد تكون ممسكة بالكرة جانباً كي تضغط على الكرة الى الأسفل والاتجاه النهائي لليد للأسفل ويعطى مع الأصابع ومن الممكن إعطاء طبطة الكرة بأوضاع الجسم المختلفة كالثني او البروك وبعد كل طبطة يكون مسكاً من فوق ومن الطبيعي ان اليد الحاملة للكرة بأماكنها عمل حركات دائرية حول الكرة بجعل راحة اليد اسفل الكرة او فوقها ولأتمام عملية المسك الصحيحة تستمر اليد مع الكرة الى الأسفل مع ثني قليل بالمرفق.

اما الطبطة بيد او بذراع واحدة فتتبع القوانين العامة للارتداد او باليدين معا والكرة أيضاً تستقر في راحة اليد وباتجاه ثابت ولكن الحركة الى الأسفل والتي تتبعها الكرة تكون قليلة او صغيرة على ان ارتداد الكرة تكون بشكل عامودي على الأرض او يشكل زاوية وترتد اماماً الى الجانب الاخر او بجانب الجسم ويحتما ارتفاع الكرة الى الأعلى على قوة ضغط او ضرب الكرة الى الأسفل، في بداية تعلم الطبطة من الضروري ان يكون بكلتا اليدين والمسك بيد واحدة وبعد ذلك الاستمرار في عملية الطبطة والمسك ، ويبدوا ان الطبطة بشكل عامودي اسهل من الطبطة بزاوية وعلى ان تتم الطبطة باستمرار وبرفق وبارتداد الجسم ومن الممكن ان تكون الطبطة

مستمرة او مع الارتداد، وهناك أنواع أخرى من الطبطبة وهي ضرب الكرة بالمرفق بعد ثني الذراع وكذلك بالركبة والقدم وبالأماكن طبطبة الكرة براحة اليد وضهرها.

٢- من الوقوف:

تؤدي الطبطبة من الوقوف بيد واحدة او باليدين وبالتعاقب من يد الى أخرى وان ضرب الكرة على الأرض يكون اما عاموديا او بزاوية وان قوة ضغط الكرة للأسفل يجب ان تكون مناسبة ويحدث ان تصل الكرة الى اليد والجسم ثابت في مكانة دون التحرك ويمكن ان يكون الجسم بوضع الوقوف فتحاً وطبطبة الكرة من يد الى أخرى بزاوية وبالأماكن أداء الطبطبة من وضع نصف وقوف لمس القدم (اماما-جانبا-خلفا) وكذلك من وضع الوقوف على المشطين.

٣- من السير والركض والوثب:

تربط الطبطبة مع السير بأيقاع معين ممكن ان يكون متوافقا مع إيقاع حركة الرجل والسير يكون اماما، جانبا، وخلفا وممكن كذلك ربط الطبطبة مع الركض بأنواعه جانبا، خلفا وبأيقاع مختلف وتعتبر هذه التمارين من التمارين الجيدة لتعليم الايقاعات المختلفة للأعبات، اما ربط الطبطبة مع الوثب فهو من العناصر الصعبة والنقطة الرئيسية والمهمة في وقت بدء الطبطبة حيث يجب ان يتم ضرب الكرة على الأرض بنفس الوقت الذي تضرب الرجل القافزة الأرض وكمية الضغوط او القوة المعطاة للكرة يجب ان تكون كمية الضغوط عليها كبيرة بحيث ترتفع الى الأعلى بعد ضربها للأرض وتستطيع اللاعبة عندئذ عمل وثبتين فتكون الطبطبة خلال الوثبة الأولى والاستلام خلال الوثبة الثانية وهذه من العناصر ذات الصعوبة ومن الوثبات المستعملة هي وثبة المقص، القطة، القفز فتحا وضما... الخ.

٤- مع الزميلة :-

تؤدي هذه الحركة بتبادل الكرة مع الزميلة عن طريق ضربها على الأرض (طبببتها) (حيث تقف اللاعبات واحدة امام الأخرى وتقسم المسافة بينهما بحيث ترتد الكرة في الثلث الأخير من المسافة ثم تستلمها الزميلة (انظر لكل ٢٢ ، ٢٣) وتكون هذه الحركة مصحوبه بمرجحة كجزء تمهيدي للقسم الاجرائي (الرئيسي) من الحركة وكذلك لاستمرارية التنفيذ وعند استلام او مسك الكرة المرتدة يجب مرجحتها لامتصاص القوة المتولدة عن طريق ارتداد الكرة من الأرض وتؤدي هذه الحركة او بكرة واحدة ثم عند التقدم ومعرفة مقدار الضغط او القوة المعطاة للكرة المرتد، بالإمكان استخدام كرتين (اي كل لاعبه بيدها كرة ثم تبادل ضرب الكرة على الارض فـ في الوقت نفسه) ومن الممكن كذلك ضرب الكرة أو طبببتها على الارض لكل لاعبة على حده ثم تبادل مسك الكرة المرتدة بعد تبادل اماكن اللاعبتين وهنا يجب ان تكون الضغوط بقوة لكي ترتفع الكرة الى الاعلى بعد ضربها على الارض وهذا سيكون من السهل على اللاعبتين تبديل مكانهما . وتؤدي هذه الحركة بتشكيلات مختلفة مثل الدائرة ، الصفوف المتوازية زوايا الفرق الخ ويمكن اداؤها عندما تكون اللاعبات بصورة مواجهه او ظهرا بظهر و بأي شكل آخر تبتدعه المدرسة او المدربة .

٥- مع الدوران :

في هذه الحركة تضرب الكرة الارض وفي الوقت نفسه يتم الدوران (انظر شكل ٢٦،٢٧،٢٨) ومن الممكن ربط الطبطة مع الدوران حول المرتكز بنوعيه (بالوخز او بالرفع) وبأي اتجاه تأخذه الرجل الحرة في الدوران ، وكذلك ممكن ربط الطبطة مع دوران ، بالقفز ويعتمد حجم الضغوط الموجه للكرة على مقدار الدوران فهناك دوران ١٨٠° ، ٣٦٠° ، ٥٤٠° اللخ .

٦ . تحت الرجل:-

تتم هذه الحركة بضرب الكرة تحت الرجل انظر شكل ٢٤ و ٢٥ في الوقت نفسه على الرجل ان تتحرك بشكل دائري من الداخل الى الخارج وذلك برفعها الى الاعلى دون ثني والمسك يكون بنوعين فإما يكون المسك باليد نفسها التي ضربت الكرة او باليد الاخرى.

وتؤدي هذه الحركة من الوقوف غالبا . ويمكن أداؤها باستمرار ضرب الكرة او طبطبتها تحت الرجلين بالتعاقب .