



مثال



ورقة عمل



مراجعة



أولاً: طريقة مسك الكرة الحديدية وحملها:

هنالك ثلاث طرائق لمسك الكرة الحديدية ولكنها تناسب أشكال اليد والأصابع ، المختلفة ويقوم الطالب بتجربة كل الطرق حتى يستقر على الطريقة التي تناسبه، وهذه الطرق هي على النحو التالي:

تكون الأصابع الثلاث الوسطى خلف الكرة الحديدية مباشرة، لأداء الدفع، أما الإبهام والبنصر المنثني



الشكل رقم ٩-٤

فيعملان على سند الكرة الحديدية من الجانب (للأصابع الطويلة).

القبضة السابقة نفسها إلا أن الأصبع الصغيرة (البنصر) لا يقتصر على السند بل يشترك في الدفع ولذلك يكون أكثر امتداداً (الأصابع القصيرة).

تنتشر الأصابع في هذا الوضع على السطح الخلفي

للكرة باتزان متعاونة في الدفع (الأصابع القصيرة) وهي طريقة ضعيفة حيث يفقد الطالب استقلال مفاصل الأصابع، وتوضع الكرة الحديدية تحت الفك وفوق الترقوة بحيث تتحصر بين الفك من أعلى الترقوة والإبهام من أسفل الأصابع من الخلف والذراع الحاملة للكرة الحديدية تكون خلفها، كما في الشكل رقم (٩-٤).





مثال



ورقة عمل



مراجعة



ثانياً : وقفة الاستعداد

- يقف الطالب داخل الدائرة وظهره مواجه لمقطع الرمي، ويكون الجسم مرتكزاً على الرجل اليمنى .
- الكعب يرتفع أحياناً قليلاً عن الأرض، القدم اليسرى ترتكز على الأرض وبخفة إلى يسار خط الرمي وعلى بُعد مناسب من القدم اليمنى لتحقيق التوازن.

● ينحني الجذع على الفخذ الأيمن وبذلك يتم وضع التحفز استعداداً للانطلاق زحفاً كما في الشكل رقم (٤-١١).

ثالثاً : حركة التحفز (التكور):

- ينخفض الجذع إلى أسفل ويرتفع كعب قدم الرجل المرتكزة عن الأرض، وترتفع الرجل الخلفية وتنتهي قليلاً إلى الخلف وإلى الأعلى.
- تنتهي ركبة الرجل اليمنى وتسحب الرجل اليسرى إلى الأمام وهي مثنية، بحيث لا تتعدى ركبتها مستوى الركبة اليمنى.





مثال



ورقة عمل



مراجعة



رابعاً : حركة الزحف (الزولقة):

- بعد الوصول إلى المرحلة السابقة يقوم الطالب بمدّ الرّجل اليمنى إلى الأعلى وإلى الخلف. مرجحاً (رفس) الرجل اليسرى وهي ممتدة بقوة إلى الخلف وأسفل بحيث يكون مقدم مشطها إلى الأسفل ومتحركاً في اتجاه خط الرمي.
- يندفع الطالب في اتجاه خط الرمي. وبسبب هذا الاندفاع تندفع السرعة اللازمة لتوليد القوة الأولى لسلسلة القوى المستخدمة في عملية الدفع.
- تصل الرّجل اليمنى بعد الزحف إلى منتصف الدائرة تقريباً ويدور مشطها للداخل (جهة اليسار). وتستقر القدم بكاملها على الأرض والركبة مثنية والرّجل اليسرى تدفع في هذه اللحظة بسرعة للخلف لتستقر بباطنها وتلاصق لوحة الإيقاف.





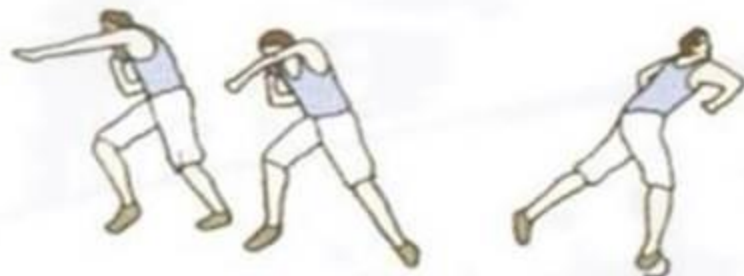
مثال



ورقة عمل



مراجعة



الشكل رقم ٤-١٣

فامساً: حركة الرفع:

- يستمر الجسم في الحركة مستمداً القوة الدافعة من الزحف.
- يلف الطالب الجذع باتجاه مقطع الرمي.
- يستمر الدوران للجسم على مشط القدم اليمنى حتى المواجهة الكاملة لمقطع الرمي.
- يستمر الجسم في الدوران وكذلك الرجل في الامتداد، وينتقل حينئذ مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى القدمين حيث تقوم بالدفع معاً.





مثال



- حينما ينتقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية يكون الطالب قد واجه مقطع الرمي بالكامل، والرَّجل اليمنى ممتدة إلى أقصى امتداد ومرتكزة على مشطها إلى أن تستمر في الامتداد حيث يكون الذراع الرامي قد دفع الكرة. كما في الشكل رقم (٤-١٣).

ساوساً: حركة الاتزان:

- ينقل الطالب الرَّجل أماماً ويمرجح الرَّجل اليسرى إلى الخلف وخفض ثقل الجسم بثني الركبة اليمنى الأمامية.
- بعد التخلص من الكرة يتجه الذراع الأيمن (الدافع للكرة) بمرجحة أمام الجسم إلى الأسفل ثم يقوم الطالب بأداء وثبات (اهتزازات) في المكان تساعد على الاحتفاظ بتوازنه وامتصاص سرعته.
- يتابع الطالب الكرة الحديدية بالنظر حتى سقوطها على الأرض ويخرج من النصف الخلفي لمقطع الرمي.



ورقة عمل



مراجعة

