

מטרת התרגיל: ללמד את התלמידים לנתח מגברים גורילים יותר ויותר.

2. מעמידה: הנפה זינמית של הידיים, דחיפה חזקה על שתי הרגליים, הקשתה באויר. א'2, אותו תרגיל, בעזרת בידוג שמונע מהקופץ ליפול על הגב (אחזיה על העורף או גביעיליון של הקופץ).

הערה: בשלב זה מקפידים לכוון את תנועת הידיים והכתפיים למעלה ואחורה ולא רק לאחורו

3. עמידה עם הגב אל המזרן, הנפה עם שתי הידיים, ניתור על שתי הרגליים בחזית על הגב הרגליים בשארות רפירות וכפופות אחרי הניתור (באוויר).

א'3, אותו תרגיל עם מזרנים גבוהים, מהארגו ואחרי מקפצה אלסטרית.

4. קפיצה עם היפוף, לאחור, אחרי רצף של ניתורים על ספסל, ומקצה - עם מעבר מעל רף מגבירים את דרגת הקושי של הפיצוע דרך העלאה והדרגותיה של הרף ובמקביל - של מקום הניתור. חשוב לעבור מהר עד כמה שאפשר לניתורים גבוהים (מרחק בין הרף למקום הניתור) כי רק בדרך זאת מחזקים את הקופץ להקשת את הגב במעבר מעל הרף.

שלב ב': עיצוב הסגנון של הקפיצה.

1. קפיצה בסגנון מספרת עם הרצה של פוסטרי.

א. הרצה קשה של 3-5 צעדים.

ב. צעדי ריצה מתגברת בקו ישר ואחרי זה ההרצה הקשתית של 3-5 צעדים.

2. הרצה קשתית של 3-5 צעדים. ניתור עם בחיזה על הגב, כמו בתרגיל 3 א'3.

3. אותו תרגיל, עם 7-9 צעדי הרצה.

4. קפיצות מלאות גבוהים שונים, עם הקשתה בכונה מעל הרף. נקפיד על עמידה בכונה של היד הנגדית לרגל המתחרת ושל הראש.

הערה: בכל השלבים של הלימוד נשלב תרגילים לחזוקת כח הרגליים, הגב והגמישות של עמוד השדרה.

א'4, אותו תרגיל, אך מתורגמים מהרגל המתחרת, ומנסים לנתח באותה נקודה (באותו מקום) שממנה ניתור.

ב'2, אותו תרגיל, אך מתגברים אחרי הרצה של צעד אחד, מקפידים אחרי הצעד האחרון לחזיק את הרגל המתחרת בעזרת דינמיות ותר כדי עבודת הידיים הייבשים להעביר גם את האגן קדימה למעלה.

3. ריצה במעגל שקוטרו 10-15 מטר, ניתור והתרוממות, הפניה של 90 מעלות לכיוון הרגל המתחרת. נוחה על מקום הניתור, כיוון הריצה, אל הרגל המתחרת (בדרך כלל שטמלה, כי רוב התלמידים מנתיים על רגל שטמלה). בהחלפה הניתור לפי סימן מוסכם, אחריכך אחרי 5-7 צעדי הרצה.

הערה: כדאי לבצע אותם תרגילים גם לכיוון השני, עם הרגל השנייה, מפני שלתלמידים רבים עדיין לא ברור איזה רגל חזקה יותר.

א'4, כמו בתרגיל הקודם, אך את ההרצה מבצעים בצורת "סוסף שמונה". לכן מנתיים לפי כיוון הריצה, פעם ברגל ימין (כאשר הריצה ימנית) ופעם על רגל שמאל (כאשר רצים שמאלה).

4. עם הרצה של 3-5 צעדים, הרצה קשתית, ניתור, הנפה, הפניה של 90 מעלות, בחיזה קרובה למקום הניתור (בהחלפה מומלץ לבצע ללא רף, ומאוחר יותר מבצעים לפני רף קפיצת).

5. הרצה של 3-5 צעדים בקו ישר, בהמשך, עוד שלושה-חמישה צעדים בקשת, ובהמשך כמו בתרגיל הקודם.

אחרי סדרה של תרגילים, כמו אלה שהצבנו לפניהם (ובמובן קיימות גם אפשרויות אחרות) אפשר לעבור לשלב השני של הלימוד.

שלב ב': לימוד הניתוח והמעבר מעל הרף. 1. מעמידה, עם הגב למזרון הקפיצה, ניתור על שתי הרגליים כלפי מעלה-אחורה בחיזה, על החלק העליון של הגב. בגלל החיפה, הרגליים תחיינה כלפי מעלה בחיזה. אפשר לבצע את התרגיל: 1. מהקרקע, 2. מספסל, 3. 2-3 חלקים עליונים של ארגו קפיצת, 4. ממקפצה אלסטית.

הקפיצה לגובה קטן, לעומת מספר התלמידים שיצליחו בקפיצה לגובה.

במאמר זה, נעסוק בקפיצה לגובה בסגנון פוסטרי, מפני שרוב התלמידים, המגיעים לחתרות בה' יחסר משתמשים בסגנון זה.

סגנון פוסטרי

במהלך הלימוד של סגנון זה מובילים בין ארבעה שלבי לימוד:

א. ההרצה והניתור (כולל התנועה הסיבובית סביב לציר האנכי, לכיוון של הרגל המתחרת).

ב. לימוד הניתוח והמעבר מעל הרף דרך היפוף סביב הציר הרוחבי.

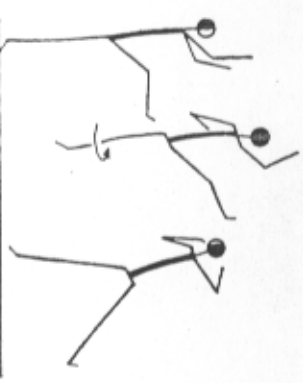
ג. השילוב בין שני השלבים הקודמים והעיצוב של התנועה השלמה.

ד. שיפור הטכניקה.

ניתן מספר תרגילים לכל שלב לימוד, בלי למנות את הנושא לפני פירוטם.

שלב א': 1. רצף של רילונים, מולגים רק על הרגל השנייה מקופלת לכיוון של הרגל המתחרת, מאחר יותר, מוסיפים לתנועה גם את הפעילות הנמוצת של שתי הידיים, כלפי מעלה.

2. מהמקום, מניפים את הרגל המנופה (ורגל הנגדית לרגל המתחרת) ואת שתי הידיים, עם הפניה של 90 מעלות לכיוון הרגל המתחרת. בנתינת הרגל המתחרת (שהייתה כפופה במקצת, בהחלפה) מתיישרת, עד שהקופץ נמצא על כריות האצבעות.



היום קיימים בספרות המקצועית מחקרים בים הקשורים לקפיצה לגובה, אשר מאפשרים תזונה, המשוניין ללמד את תלמידיו לקפץ גובה, "לדרג" ולבחור את הקפיצות לפי:

רמתם של התלמידים ויכולתם לנתח. התאמה הקיימים בבחי"ס (למשל לא, למרוז את סגנון פוסטרי במקום שאין בו מורונים עבים).

הזמן שיכול המורה להקדיש לנושא הקפיצה לגובה.

ברור לכל איש מקצוע, שניתן ללמד קפיצה גובה רק אחרי שהתלמידים עברו כבר את זרות הקפיצה, ומוסוגלים לנתח על רגל אחת, שלוש בתנועותיהן באויר, ולנתח בצורות ונות. מקובל היום, שהקפיצה לגובה בסגנון ספרות מורה שלב בסיסי בלימוד הסגנונות מסובכים יותר, ובשלב זה חיוני שהתלמיד יע לבצע:

ניתור יעיל, החלטי ונכון. הנפה דינמית ומדויקת של הרגל המנופה (הרגל הנגדית לרגל המתחרת).

עבודת ידיים נכונה וביעורי המתאמת. מומחים מבדילים גם בין יכולתם של תלמידים לקפוץ למרחק, לבין יכולתם התרומם אחרי הניתור כלפי מעלה, כפי הדבר בעודת הקפיצה לגובה, במילים אחרות: ל קבוצת תלמידים מוגלים המוריים בקלות וסרת את התלמידים ה"קפיציים" יותר אשר זרגלים של ניתורים הנים בולטים לעומת זריחה לקבוצה, אבל אם בתנים את תלמידים האלה, מנעיט כדרך כלל למסכנה, מספר אלו שילמדו דווקא את הטכניקה של

לרוב, מתבצעת העבודה הספציפית לשיפור הטכניקה, במקצוע מורכב מקפיצה לגובה, באגודות, בהשגחה מקצועית, אך הכרה טובה של טכניקת הקפיצה וניתוח נכון של הביצועים של כל תלמיד, מאפשרים למורה לעבוד עם כל התלמידים (לפי הטעויות של התלמיד ולפי יכולתו הספציפית) באמצעות תרגילים מתאימים.

ביבליוגרפיה -

TATU - ATLETISM. EDITURA DIDACTICA
DI PEDAGOGICA 1983,

שלב ד': שיפור הטכניקה.

כדי לשפר את הביצועים בקפיצה, עלינו לדאוג לשיפור מתמיד של יכולתו הספציפית של התלמיד. כדי להבטיח שיפור טכני של הקופץ מוצעים התרגילים הבאים:

1. שיפור הריצה הספציפית בקשת דיוק ומקצב של הצעדים האחרונים.

1א'. קביעת הרצה קבועה, כולל מספר צעדי ההרצה, אופי הריצה, מסלול ההרצה, לפי הנתונים הספציפיים של הקופץ.

2. שיפור הניתור, בתנאים של הרצה מהירה יותר ויותר.

3. שיפור המעבר מעל הרף עם הרצה קצרה ועם הרצה מתאימה לתחרויות.