

# סוגי הדיפות כדור-ברזל

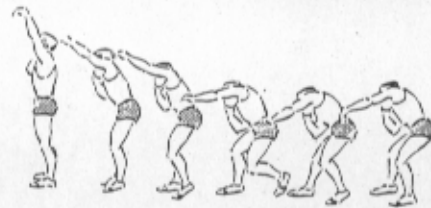
המאמר הרביעי והאחרון בסדרה זו יסקור את הסוגים השונים של הדיפת כדור ברזל ויתמקד בסגנון היעיל והמתאים ביותר ללימוד בבית הספר - סגנון ההדיפה הגבית.



הדיפה חזקה ומהירה ברגל ימין (רגל ימין צריכה להגיע במהירות אל מתחת למרכז הכובד של הגוף, כך שההדף ירד לקרקע ברגל ימין, כשכל משקל גופו נמצא מעליה). רגל שמאל פועלת כמו בסגנון מסי' 3.



5) הדיפה גבית עם צעדי רדיפה (גב לכיוון ההדיפה): צעד הרדיפה צריך להיות שטוח ובסופו יש להגיע לעמדת מוצא של הדיפה מהמקום.



א. עמדת מוצא: גב לכיוון ההדיפה, משקל הגוף על רגל ימין. רגל שמאל תומכת בקצות האצבעות וכפופה מעט. רגל ימין צמודה לדופן של מעגל ההדיפה, כך הרגל מסוכבת מעט פנימה (בעיקר אצל המתחילים). הדיים כמו בהדיפה מהמקום.

כדור הברזל נמצא מעל רגל ימין. מרפק יד ימין כפוף בזווית של כ-45 מעלות ונמצא לפני קו הכתפיים. יד שמאל (ללא כדור) כפופה מעט לפני הגוף, כדי לשמור על שיווי משקל ולסייע, מאוחר יותר, בהפניית הגוף שמאלה.

ב. תנועות מקדימות: לפני תחילת ה"הרצה" ישנן כמה תנועות מוקדמות:

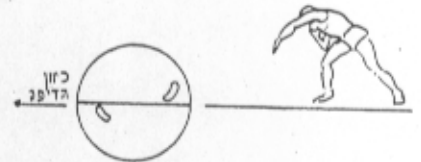
1. הטייה של הגו לפני (הכתפיים נמצאות כמעט בקו אחד עם המתניים).
2. רגל ימין (הנושאת את משקל הגוף) מתכופפת לזווית של 30-40 מעלות בין השוק לירך.
3. רגל שמאל מתכופפת אף היא (שתי הברכיים קרובות זו לזו).

התנועות המקדימות אצל ההדף המתחיל מעטות ואיטיות מאלה של ההדף המתקדם, בשל הצורך בשליטה על שיווי המשקל וקצב התנועה. בשלב זה ימליץ המורה לתלמידיו:

- למצוא עמדת מוצא נוחה ורפוייה.
- להקפיד על תנועה רצופה של הכדור מתחילת התנועה (דרך הגלישה וההדיפה עצמה) ולהגביר את מהירות תנועתו של הכדור לקראת ההדיפה. ההאצה היא הדרגתית אך רצופה.
- בשלב זה להשאיר עדיין את הגב לכיוון ההדיפה.

הצגת סוגי ההדיפה נועדה בעיקר כדי להבהיר את חשיבות התנועה האופקית ולהדגיש את יתרונות הגלישה. בכל מקרה, בכל סוג של הרצה, המטרה היא להגיע לתאוצה מיטבית לקראת תנועת ההדיפה.

1) הדיפה מהמקום (גב לכיוון ההדיפה): הנפת רגל שמאל והנחתה מאחורי רגל ימין.



2) הדיפה מהליכה (פנים לכיוון ההדיפה): צעד ברגל שמאל תוך פניה ימינה, שיכול לפנים ברגל ימין, שוב צעד מהיר בשמאל והדיפה מיד בהמשך ההתקדמות. הדגש הוא על הורדת מרכז הכובד, תוך כדי שיכול רגל ימין והאצה לקראת שחרור הכדור.



3) הדיפה מהליכה (צד הגוף פונה לכיוון ההדיפה): עמדה זו מאפשרת ריכוז טוב יותר בביצוע תנועת שיכול רגל ימין, שטוחה ככל האפשר, המאפשרת הדיפה נכונה.



4) הדיפה צידית (סגנון פוקס) (צד הגוף פונה לכיוון ההדיפה): סגנון זה נפוץ בכתב-ספר. הנפת רגל שמאל הצידה, סגירה וגלישה הצידה ברגל ימין תוך הנפה נוספת, שטוחה, של רגל שמאל. רק לאחר סיום ההנפה השנייה

כותב המאמר אינו ממליץ על סגנון הרדיפה, בשל החשש של העברת מרכז הכובד אל רגל שמאל עוד לפני תחילתה של פעולת ההדיפה. יש הטוענים, שסגנון ההדיפה הגבית (אובריאן) קשה מדי לתלמידים, בגלל חולשת שרירי גב הרלוונטיים להדיפה, ולכן הם ממליצים על ההדיפה הצידית (מסי' 4) אף-על-פי-כן, עם הכנה נכונה ולימוד הסגנון כמיומנות מוטורית ספציפית, הסגנון המומלץ לתלמידים הוא סגנון ההדיפה הגבית.

6) הדיפה גבית (סגנון אובריאן) הוראת הסגנון באה, כמובן, לאחר הוראת יסודות ההדיפה ותנועת ההדיפה מהמקום. אחיות הכדור זהה לסגנון ההדיפה מהמקום.

**ג. הגלישה:**

הגלישה היא התנועה שמבצע ההודף בתוך גל ההדיפה ולאורכו - לכיוון ההדיפה. יוצרת הגלישה מעבירה לכדור מהירות יפקית, הדרושה בשלב שחרור הכדור מהיד. טרת הגלישה היא להביא את ההודף למצב טבי ויעיל להדיפה.

בזמן הגלישה, תוך האצת התנועה - הכיוון הוא ישר ובמינימום תנועות לצדדים, או תנועות אנכיות.

בזמן הגלישה מתחילה תנועה קלה כלפי מעלה.

רגל שמאל מונפת לאחור ומבצעת מעין בעיטה, ובו-זמנית - דחיפה של רגל ימין. הגלישה מתחילה כאשר רגל ימין מסיימת את הדחיפה.

הגלישה מתבצעת תוך תנועת הגוף לאחור, לכיוון ההדיפה. רגל ימין מחליקה לאחור קרוב ככל האפשר לקרקע.

הורדת שתי הרגליים לקרקע נעשית כמעט בו-זמנית. הגב פונה עדיין לכיוון ההדיפה.

הנחיתה היא על כריות כפות הרגליים. הן פונות החוצה בוויית של 60-90 מעלות, שחרי הפניית הרגליים לכיוון ההדיפה מקדימה את הפניית הגו.

המורה ימליץ בפני תלמידיו להקפיד על נקודות הבאות בשלב הגלישה:

1. האצה הדרגתית, אך תנועה רפוייה.  
2. תנועת הרגליים מקדימה את תנועת הגו עד לשלב הסופי.

3. רצוי למשוך את תנועת רגל ימין אל זנחת למרכז הכובד של הגוף. כך יסיים זתלמיד את פעולת הגלישה כשכל משקל גופו מצא מעל לרגל ימין.

4. רצוי לעכב את הפניית הכתפיים שמאלה לכיוון ההדיפה.

5. על החלק התחתון של הגוף להיות דינמי, צעד שהחלק העליון - פסיבי.

6. בסיום הגלישה כרית רגל שמאל צריכה להמצא בקו אחד עם עקב רגל ימין.

7. הפניית הגוף לאחור סיום הגלישה מתחילה ברגליים. החלק העליון מתחיל לפנות שמאלה רק כאשר הרגליים ישרות כמעט לגמרי. המותניים נעים לפנים בד בבד עם הפניית החלק העליון שמאלה, משקל הגוף עובר אל רגל שמאל (הישרה), מה ש"מקפיץ" את הגוף אל תוך ההדיפה.

8. לאחר הנחיתה על שתי הרגליים, בסיום הגלישה, כל התנועות זהות להדיפה מהמקום.

**אירגון התלמידים**

אירגון התלמידים לקראת לימוד ותירגול ההדיפה הוזכר במאמר הקודם, אך כאשר מתרגלים הדיפה עם גלישה, מומלץ לסמן על הקרקע מספר מעגלי הדיפה בעלי קוטר חוקי (2.135 מ'). אם שטח ההדיפה מוגבל, ניתן לסמן מעגלי הדיפה, כך שהתלמידים עצמם

8. לשיפור תנועות הרגליים: עמידה בזוגות, פנים אל פנים באחיות ידים; א. ביצוע ניתורים רצופים על רגל אחת תוך שילוב של הנפת רגל שמאל לאחור דחיפה ברגל ימין. ב. אחיות בן הזוג כדי לשמור על שיווי משקל.  
9. לימוד התנועות המקדימות את הגלישה: חשוב לבצע את התנועות במצב רפוי ובקצב טח.



10. לימוד הגלישה: גלישה לאורך קו מסומן ברגל ימין, ואח"כ בשמאל.

11. גלישה ברגל ימין תוך מעבר מעל דלגית או מכשול נמוך מאד. אח"כ ברגל שמאל.

12. בזוגות: רגל שמאל מוחזקת ע"י בן-זוג, צעדי גלישה שטוחים ודינמיים, תוך משיכה מהירה של רגל ימין והעברת כל משקל הגוף אל הרגל.

13. גלישה בימין תוך ביצוע משימה כלשהי (בעיטה בכדור בעקב הרגל למשל). כנייל ברגל שמאל.

14. ביצוע גלישה ע"י שני תלמידים במקביל ועצירה בשלב הנחיתה על שתי רגליים.

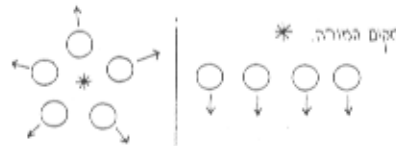
15. חשוב לשלב את לימוד הגלישה עם תרגילי שיפור ההדיפה מהמקום.

16. אין לתרגל יותר מדי את הגלישה "על ריק", חשוב להגיע לביצוע הדיפה שלמה, אך רק כאשר המורה מעריך שהתלמיד מסוגל לבצע.

17. ביצוע ההדיפה הגבית בשלמותה.



יוצרים מעגל, והמורה נמצא באמצע המעגל (עפ"י LOHMANN).



**תרגילים ללימוד הגלישה**

1. גו נטוי לפנים, ידיים למטה, כתפיים רפויות, הליכה לאחור ברגליים כפופות. מרחק ההליכה 20 מ'; יש לחזור על התרגיל 6-8 פעמים.



2. אותה עמדת מוצא, צעדי ריצה מהירים וקצרים לאחור לאורך 15-20 מ'; 6-8 חזרות.

3. כנייל, ריצה מהירה לאחור בצעדים קטנים ומעבר לניתורים לאחור 15-20 מ'; 6-8 חזרות.

4. כמו בתרגיל 3 עם ניתורים על רגל אחת והחלפת רגל. 8-10 חזרות של 15-20 מ'.

5. לשיפור היציבות ושיווי המשקל: עמידה אחורית ליד סולם, רגל שמאל (רגל ההנפה בגלישה) מונחת על שלב שבגובה המותניים; כפיפה לפנים והזדקפות; הפניות גו לימין ולשמאל.



6. כמו בתרגיל 5, אך בכפיפת הרגל העומדת (ימין) וכן ניתורים קלים.

7. לשיפור הכוח המתפרץ ברגל ימין: עמידה ברגל ימין על דיוטת ארגז; קפיצה לאחור אל הקרקע וביצוע הגלישה.

