

לימוד קפיצה לגובה בסגנון פוסברי (גלילת גב) בדרך משחקית/ ד"ר אליזהר שדה

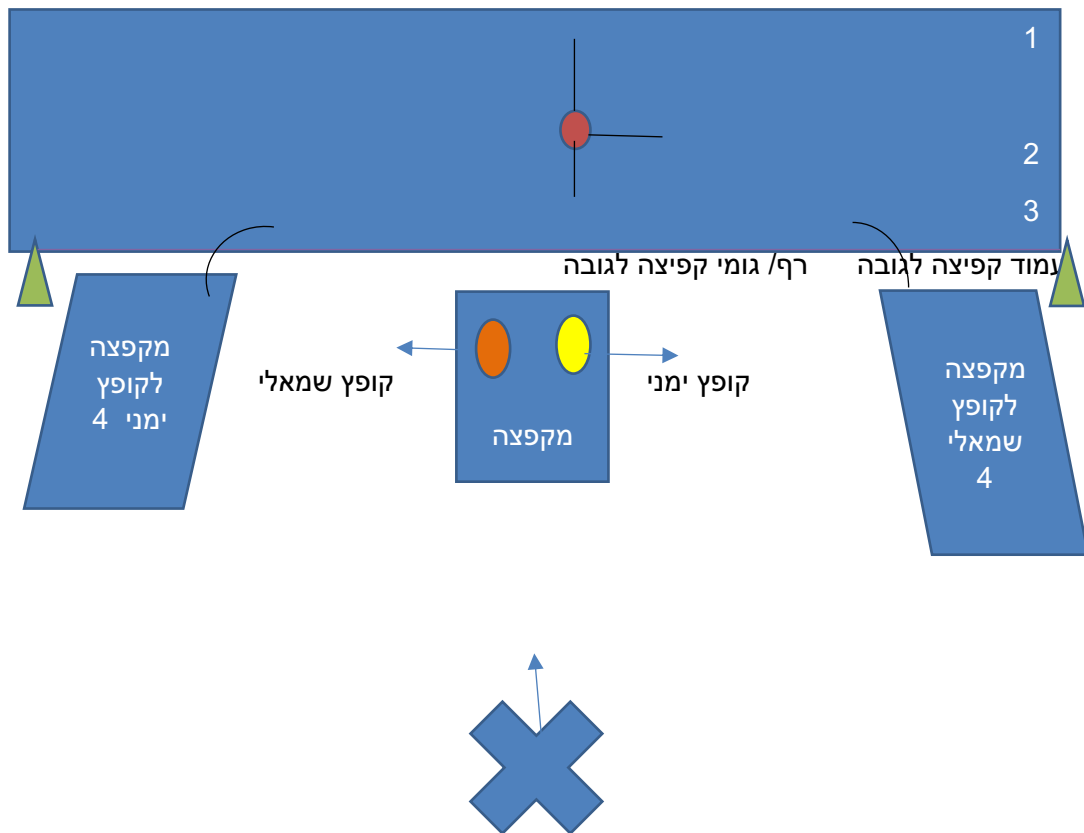
רקע : אולימפידת מקסיקו (1968) היוותה את השינוי העולמי בקפיצה לגובה ע"י קופץ אמריקאי בשם דיק פוסברי . קופץ זה שבר את השיא האולימפי והעולמי בתוצאה של 2.24 עד אז רוב קופצי העולם קפצו בסגנון גלילת בטן.

סגנון לפיו מנתרים ברגל הרחוקה לרף/ גומי ומגוללים את הגוף לרוחבו מעל לרף/ גומי, באמצעות הקשתת הגו. דהיינו, קופץ ימני יבצע את הקפיצה מצד שמאל ויגולל את גופו לרוחבו באופן אופקי (הרמת האגן) ובאמצעות יד רגל ההנפה(היד השמאלית) שתגביר את ההקשתה של הגו. קופץ שמאלי יבצע את הקפיצה מצד ימין ויגולל את גופו לרוחבו באופן אופקי (הרמת האגן) ובאמצעות יד רגל ההנפה(היד הימנית) שתגביר את ההקשתה של הגו.

יד רגל הניתור נצמדת לחזה בעת המעוף (מעבר הרף/גומי), מנתרים ימניים יצמידו את ידם הימנית לחזה ואילו קופצים שמאליים יצמידו את ידם השמאלית לחזה בעת המעוף.

תלמידים אוהבים לשחק ולכן נכון יהיה ללמד סגנון מורכב זה בדרך משחקית ופחות בדרך טכנית(של פירוק והרכבת המיומנות).

1. התלמיד(x) מבצע שלושה צעדים הרצה (שמאל ימין שמאל) לקופץ שמאלי (ימין שמאל ימין) לקופץ ימני. ניתור על גבי המקפצה ברגל אחת ונחיתה בישיבה שלמה לפניו על גבי המזרן(בניצב לגומי).



2. כנ"ל, אלא שהקופצים הימניים פונים ימינה ונחתים במקביל לרף/ גומי ואילו הקופצים השמאליים פונים שמאלה לאחר הניתור ונחתים במקביל לגומי/ לרף.

3. כנ"ל, אלא שהקופצים הימניים משלימים חצי סיבוב (180 מעלות) ונוחתים בניצב לגומי(הנחיתה על הרגליים והישבן).

4. ביצוע הרצה בקשת משלושה צעדים, קופצים ימניים ימקמו את רגל שמאל לפנים ויבצעו שלושה צעדים: ימין, שמאל וינתרו בימין וקופצים שמאליים ימקמו את רגל ימין לפנים ויבצעו שלושה צעדים: שמאל, ימין וינתרו בשמאל.

5. מפנים את המקפצות ב45 מעלות ביחס למזרח (לרף/ לגומי) ומבצעים רבע הפניה (ימינה לימניים ושמאלה לשמאליים)

6. כנ"ל אלא שלאחר הניתור וההפניה מבצעים הרמת אגן וקרוב שכמות (הקשתה בגו).

7. כנ"ל, אלא שמשתפים את פעולת הידיים, משיכת ידיים למעלה בעת הניתור ובעת המעוף (הסגנון באוויר), היד של רגל הניתור נצמדת לחזה והיד של רגל ההנפה מסייעת לגו לבצע הקשתה גדולה יותר בגו.

קופצים ימניים יצמידו את יד ימין לחזה ויד שמאל תסייע לגו לבצע הקשתה גדולה יותר (ע"י הגדלת זרוע המנוף של הגו).

קופצים שמאליים יצמידו את יד שמאל לחזה ויד ימין תסייע לגו לבצע הקשתה גדולה יותר (ע"י הגדלת זרוע המנוף של הגו).

8. לאחר ההקשתה של הגו במעוף, יש לבצע כפיפה בירכיים ופשיטה בבירכיים כדי למנוע נגיעה של השוקיים ברף/ בגומי.

9. הקפדה על נחיתה בניצב למזרח/ לגומי/ לרף (כדי לבצע מעבר הקצר ביותר מעל לרף/ לגומי). הנחיתה תתבצע על השכמות.

לסיכום: יש לבצע הרצה משלושה צעדים בקשת(קופץ ימני יבצע הרצה מצד שמאל וקופץ שמאלי מצד ימין), ניתור מרבי מעלה תוך משיכת ידיים מעלה, תוך כדי הניתור ביצוע של רבע הפניה של הגו באמצעות רגל ההנפה (קופץ ימני יבצע רבע הפניה ימינה וקופץ שמאלי יבצע רבע הפניה שמאלה) במעוף יש לבצע הקשתה בגן תוך עזרת יד רגל ההנפה העוזרת לגו להגדיל את הקשתה. יד רגל הניתור מוצמדת במעוף לחזה. לאחר ההקשתה בגו יש לכפוף את הירכיים ולפשוט את הירכיים (כדי למנוע נפילה של הרף/ או נגיעה בגומי) בעת הנחיתה.

הנחיתה תעשה על השכמות ובניצב לרף/ לגומי כדי לקצר את השהות מעל לרף/ לגומי ככל האפשר.