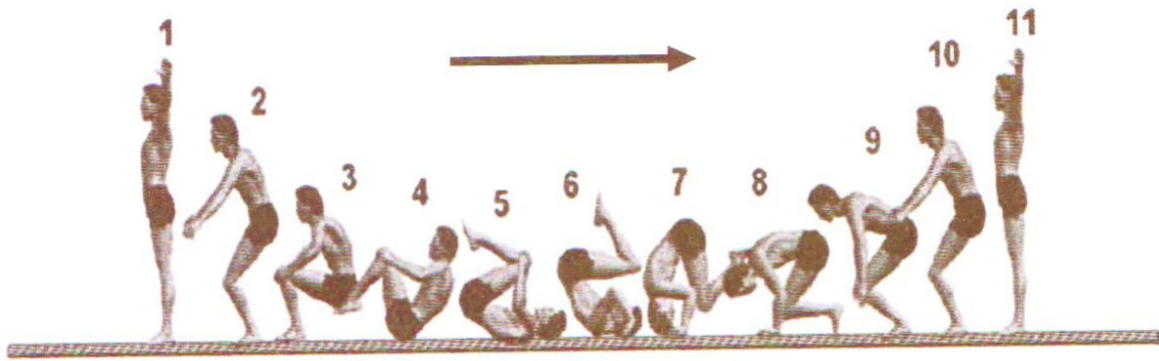


ثانياً: مهارة الدحرجة الخلفية

1. تعتمد هذه المهارة في أدائها على تكور الجسم كما في الدحرجة الأمامية ولكن اتجاه الحركة يكون الى الخلف.
2. يميل جسم اللاعب الى الخلف مع ضم الركبتين الى الصدر والرأس الى الصدر أيضاً .
3. يقوم اللاعب بدفع الأرض عند وصول الورك فوق الرأس لغرض التخلص من الإعاقة التي يسببها وجود الرأس أثناء الدوران.
4. من المهم التأكيد على الضم وتقريب أجزاء الجسم من محور الدوران وذلك لأجل زيادة السرعة الدورانية.

الأخطاء المتوقعة للدحرجة المتكورة الخلفية

1. ضعف التكور أي عدم تقريب أجزاء الجسم من مركز ثقل الجسم لتقصير إنصاف أقطار الدائرة لأجزاء الجسم.
2. فتح الجسم عند دفع الأرض باليدين.
3. عدم وجود دفع للأرض باليدين لتحرير الرأس من البساط.
4. عدم نقل اليدين إلى الخلف بسرعة.
5. عدم ثني الرأس الى الصدر.



يوضح مهارة الدحرجة المتكورة الخلفية

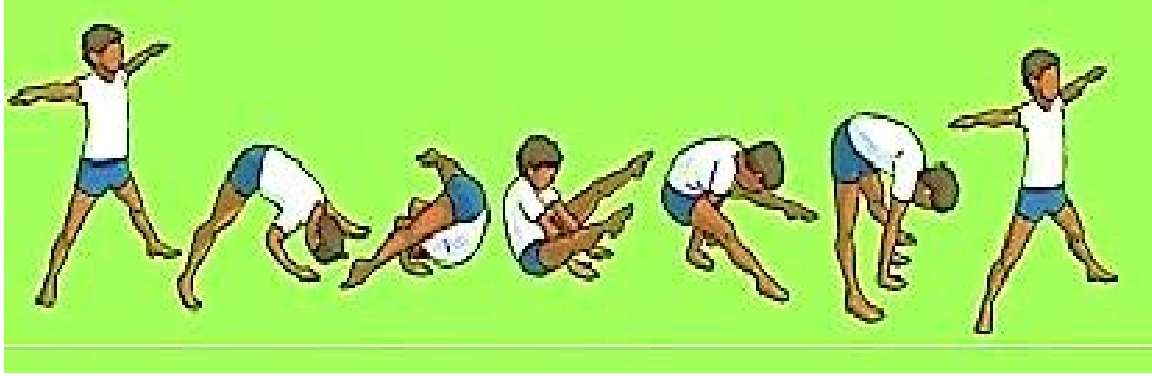
ثالثاً: الدحرجة الامامية المنحنية فتحاً

تكون اصعب من الدحرجة المكورة الامامية وصعوبتها ناتجة عن فتح الرجلين الى ابعد ما الأرض كلما كانت الحركة اسهل، وعملية فتح الرجلين جانباً يتم في القسم الرئيس من الحركة

مع ثني الجذع الى الامام الأسفل ونقل اليدين من الخلف الى الامام بين الفخذين على البساط لتصبح عامل دفع بهما لرفع الورك والجذع عن الأرض والوصول بالجسم الى وضع الوقوف المنحني فتحاً، وتبدأ الدحرجة من خلف الرقبة والكتفين ثم الجذع والورك أخيراً والوقوف على القدمين.

الأخطاء الشائعة

1. عدم المرونة الكافية لمفصل الورك مما يؤدي الى عدم فتح الرجلين جانباً بصورة كبيرة والذي يؤدي الى ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض.
2. فتح الجذع بشكل مبكر قبل ان يصل المتعلم الى وضعية الوقوف مما يؤدي الى رجوع الجسم للخلف وسقوطه على الورك.
3. ثني الرجلين.



رابع أ: مهارة الغطس

تعد هذه المهارة مشابهة في مراحل أدائها الفني لمهارة الدحرجة الأمامية في القسمين الابتدائي والنهائي منها أما القسم الرئيس فيها فيكون فيه جسم اللاعب في حالة طيران وبجسم ممدود وعندما تمس أصابع اليدين الأرض يبدأ اللاعب بسحب وتكوير أجزاء الجسم لكي يحدث الدوران، وهي من المهارات السهلة والمحبة للاعبين والتي تهيئهم لأداء القلبات المكورة في مراحل لاحقة من التعلم.

تكنيك الأداء

بعد ركضة تقريبية قصيرة يتم ثني الساق انثناء خفيفاً وتتم عملية القفز بالساقين سوية للأمام الأعلى وفي حالة الطيران يمكن أن يكون هناك انثناء خفيف جداً بالورك، الذراعان

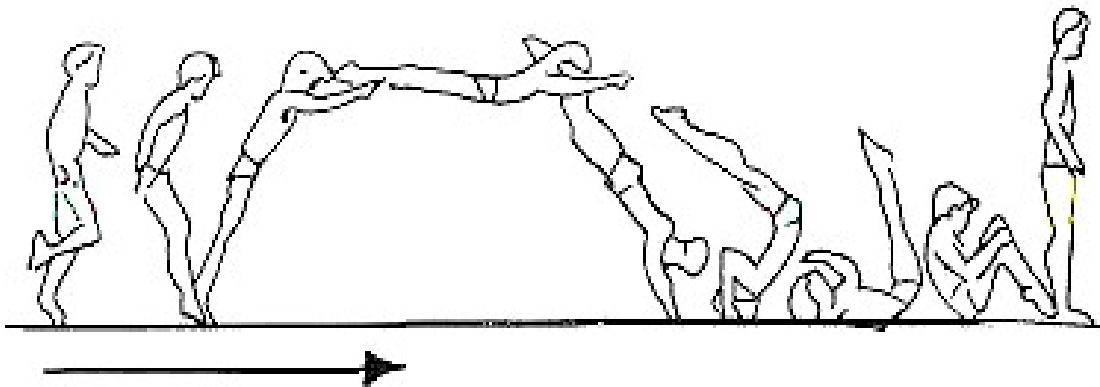
تلامس الكفين الأرض وعند ملامسة الكفين تثني الذراعين وتحدث عملية التدحرج على نهاية الرأس ثم على الظهر.

الخطوات التعليمية لمهارة الغطس

1. إتقان الدحرجة المتكورة الأمامية بصورة جيدة من وضع الوقوف بثني الركبتين نصفاً منركضة تقريبية.
2. أداء التمرين السابق نفسه من فوق الحاجز كصندوق خشبي أو من فوق الزميل المتخذوضعية البروك الموازي أو من فوق الحبل المرفوع عن الأرض .
3. أداء التمرين السابق نفسه ولكن من ركضة تقريبية صغيرة.
4. أداء الغطس من الركضة التقاربية.

الأخطاء المتوقعة لمهارة الغطس

1. عدم مرجحة الرجلين وخطفهما إلى الخلف الأعلى بعد النهوض مباشرة.
2. خفض الذراعين بشكل مبكر.
3. التثني المبكر للرأس وفي لحظة النهوض.
4. التثني الكبير لمفصل الورك والرجلين خلال الطيران مما يسبب النزول على الظهر قبل اليدين.
5. النهوض الفردي وليس الزوجي.
6. التثني السريع للذراعين.
7. عدم التكور الكامل للجسم أو الفتح المبكر للدحرجة المتكورة الأمامية.



يوضح مهارة الغطس

خامساً: الوقوف على الرأس