

ბურთზე დარტყმის შემსწავლელი ვარჯიშები

ფეხბურთში

მომზადა ქეთევან ქობალიამ

უძრავ ბურთზე ადგილიდან დარტყმა

დადექით სავარჯიშო კელიდან რამდენიმე ნაბიჯზე და დაარტყით მარჯვენა ფეხით უძრავ ბურთზე (25-ჯერ). გაიმეორეთ იგივე ვარჯიში გამორბენით სავარჯიშო კედელთან.

სავარაუდო შეცდომები:

1. საყრდენი ფეხი შორსაა ბურთისგან. ამის გამო დამრტყმელი ფეხი ვერ წვდება ბურთს და იგი შეიძლება გამართულ მდგომარეობაში შეეხოს მას. ტერფის წვერით დარტყმა მოუხერხებელია (სურ. 1).
2. ამ შემთხვევაში საყრდენი ფეხი ბურთისგან სათანადო მანძილზეა, მაგრამ ტერფის წვერი გარეთაა მიბრუნებული. დარტყმის შესრულება ამ შემთხვევაშიც გაძნელებულია.
3. შეცდომა იმაში მდგომარეობს, რომ ფეხის წვერი არ შეეხო ბურთის ცენტრს და ბურთიც განზე წავიდა.

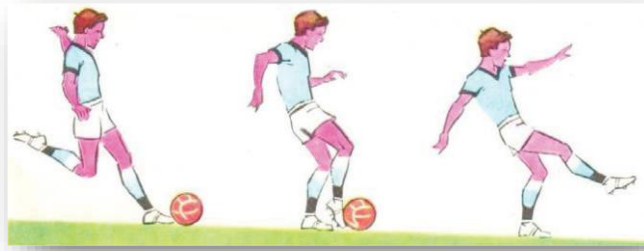


სურ.1.

ტერფის შემადლებით დარტყმა

1. შუა შემადლებით დარტყმა

დავდგეთ ბურთის წინ და შევეცადოთ, მარჯვენა ფეხის შუა შემადლებით დარტყმას. მაგრამ ჯერ დავკმაყოფილდეთ მხოლოდ ფეხის ბურთთან შეხებით. ყურადღება მივაქციოთ საყრდენი ფეხის მდგომარეობას, რომ ბურთთან შეხებისას კოჭ-წვივის სახსარი იყოს გამაგრებული, რათა შუა შემადლებით დარტყმა განხორციელდეს ბურთის ცენტრში. (სურ. 2.).



სურ. 2.

2. სავარჯიშო კედელთან

დავდგეთ კედელიდან ათი ნაბიჯის მანძილზე. ამ ადგილიდან შევასრულოთ დარტყმები მარჯვენა ფეხის შუა შემადლებით. ყურადღება მივაქციოთ არა დარტყმის ძალას, არამედ მის სწორხაზოვნად შესრულებას. წინასწარ მოვინიშნოთ დახაზულ კედელზე ადგილი, საითაც ვგზავნით ბურთს.

3. გამორბენით უძრავ ბურზე დარტყმა

თხუთმეტი ნაბიჯის მანძილიდან გამორბენით შევასრულოთ 50 დარტყმა ტერფის შუა შემადლებით.

4. საგანი კედლის წინ

დავდგეთ კედელთან 10-15 ნაბიჯის დაშორებით. კედლის შუაში დავდოთ ნებისმიერი საგანი. შევასრულოთ დარტყმები გამორბენით და შევეცადოთ, მოვარტყათ ბურთი საგანს.

5. ვარჯიში ხესთან

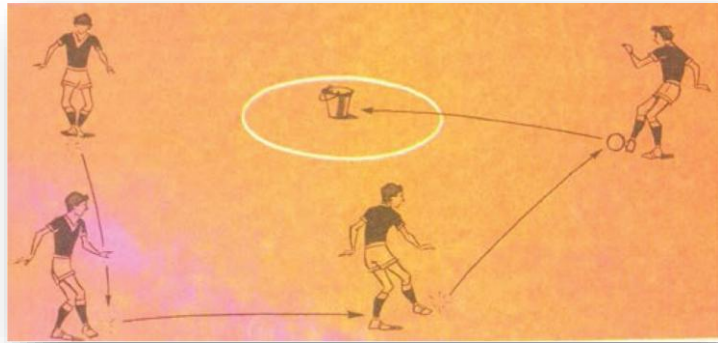
დავდგეთ ერთმანეთის მოპირდაპირედ ხისგან 10-15 ნაბიჯის დაშორებით. გამორბენით, რიგრიგობით შევასრულოთ დარტყმები (შუა შემადლებით) და შევეცადოთ, მოვახვედროთ ბურთი ხეს (ნახ. 3).



სურ. 3

დავდგათ ნებისმიერი საგანი (მაგ., კალათა) მოედნის შუაგულში. განვლაგდეთ საგნის სხვადასხვა მხარეს და შევეჯიბროთ ერთმანეთს: ვინ უფრო მეტჯერ მოახვედრებს ბურთს საგანს, ან შეუცვლის მას ადგილს. დარტყმა სრულდება ადგილიდან, ან გამორბენით, თანაბარი მანძილიდან.

მოვილაპარაკოთ და დავიწეროთ 1 ქულა, თუ ბურთი საგანს მხოლოდ მოხვდება, 2 ქულა – თუ ვედრო გადაადგილდება (სურ. 4).



სურ. 4.

სავარაუდო შეცდომები:

1. დარტყმის მომენტში საყრდენი ფეხი შორსაა ბურთისგან, დამრტყმელი ფეხი ძლივს სწვდება ბურთს (სურ. 5).



სურ. 5.

2. გამორბენი სრულდება არა სწორხაზოვნად, არამედ გვერდიდან. ამიტომ, ორივე ფეხი აღმოჩნდა ისეთ მდგომარეობაში, რომ დარტყმა მოუხერხებელია.

3. დარტყმა არ შესრულდა ბურთის ცენტრში – ბურთი მოიჭრა (სურ. 6).



4. დარტყმის მომზადება სწორი იყო, მაგრამ ბურთთან შეხებისას ფეხის წვერი აღმოჩნდა შებრუნებული საყრდენი ფეხისკენ. ამიტომ ფეხის უფრო დიდი ფართობით ბურთთან კონტაქტი არ მოხერხდა.
5. იგივე შეცდომა, ოღონდ ფეხი გარეთაა შებრუნებული.

დარტყმა შემალლების შიდა ნაწილით

ბურთთან მისვლა

დავდგეთ ბურთის უკან იმ კუთხით, საითაც ვაპირებთ ბურთის გაგზავნას. ჯერ მხოლოდ შევეხოთ ბურთს და გავიმეოროთ ეს 20-ჯერ ისე, რომ ბურთთან შეხების მომენტში ფეხის მუხლი გავიტანოთ წინ (სურ. 7).



სურ. 7.

ვარჯიშო კედელთან

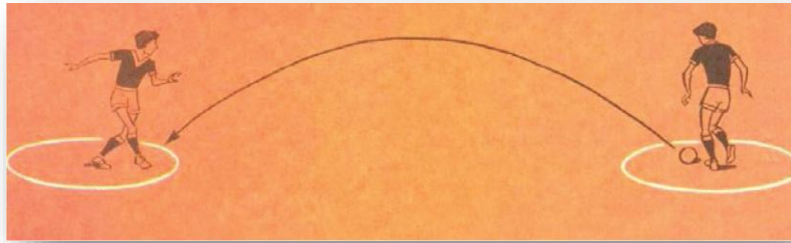
დავდგეთ კედელთან მარჯვენა მხრით. დავარტყათ ბურთს შემალლების შიდა ნაწილით. მოვახვედროთ ბურთი კედლის ზედა ნაწილს 20-ჯერ, შემდეგ ცენტრს და ა.შ. (სურ. 8).



სურ. 8.

წრიდან წრეში

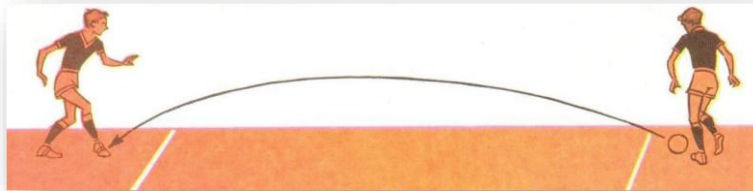
2-3-მეტრიანი დიამეტრის წრეში 15-20 ნაბიჯის დისტანციიდან შევეცადოთ, გავგზავნოთ ბურთი მოწინააღმდეგის წრეში. დარტყმა სრულდება ტერფის შემალლებით (სურ. 9).



სურ. 9.

ხაზიდან ხაზის გადაცილებით

იგივე ვარჯიში, რაც იყო წრიდან წრეში, ოღონდ ამჯერად გადავაცილოთ ბურთი ხაზს (სურ. 10).



სურ. 10.

სავარაუდო შეცდომები:

1. საყრდენი ფეხი ძალიან ახლოსაა ბურთთან და გვერდზე დარტყმა გარ- თულებულია (ნახ. 11).



სურ. 11.

2. საყრდენი ფეხი ძალიან შორსაა ბურთისგან და დამრტყმელი ფეხი ეხება არა ბურთის ცენტრს, არამედ მის უახლოეს ნაწილს. ამ შემთხვევაში ბურთი მიდის არა დამრტყმელი ფეხისგან მარცხნივ, არამედ იჭრება მარჯვნივ. ეს შეცდომა ხშირად ხდება არაზუსტი გადაცემების მიზეზი.

ტერფის შემადღების გარეთა ნაწილით დარტყმა

ასეთი დარტყმის შესასრულებლად საჭიროა, საყრდენი ფეხი დავდგათ ბურთისგან გვერდით და უკან, 10-15 სმ-ის დაშორებით. დამრტყმელი ფეხის წვერი შეტრიალებულია შიგნით. ფეხის მოქნევის მომენტში, ის ეხება ბურთის ქვედა ნაწილს. ფეხი გამაგრებულია კოჭ-წვივის სახსარში, ხოლო ტანი გადახრილია წინ (სურ. 12).

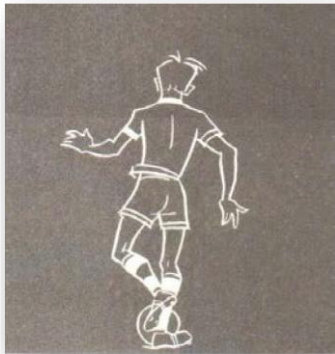


სურ. 12

შემადღების გარეთა ნაწილის დარტყმის შესასწავლად რეკომენდებულია იგივე ვარჯიშები, რასაც ვიყენებდით შუა შემადღების დროს.

სავარაუდო შეცდომები

1. საყრდენი ფეხი არაა სათანადო მანძილზე დაშორებული ბურთისგან (სურ. 13);
2. საყრდენი ფეხი შორსაა ბურთისგან. დარტყმა სუსტია და ბურთი მიგორავს მინდორზე (სურ. 14).



სურ. 14.



სურ. 13.

გამოყენებული ლიტერატურა:

რატიანი თ., ჯაში თ. ფეხბურთი. გზამკვლევი მასწავლებლებისთვის VII – XII კლასები. თბილისი, 2014.