القفز بالعصا (الــزانة)

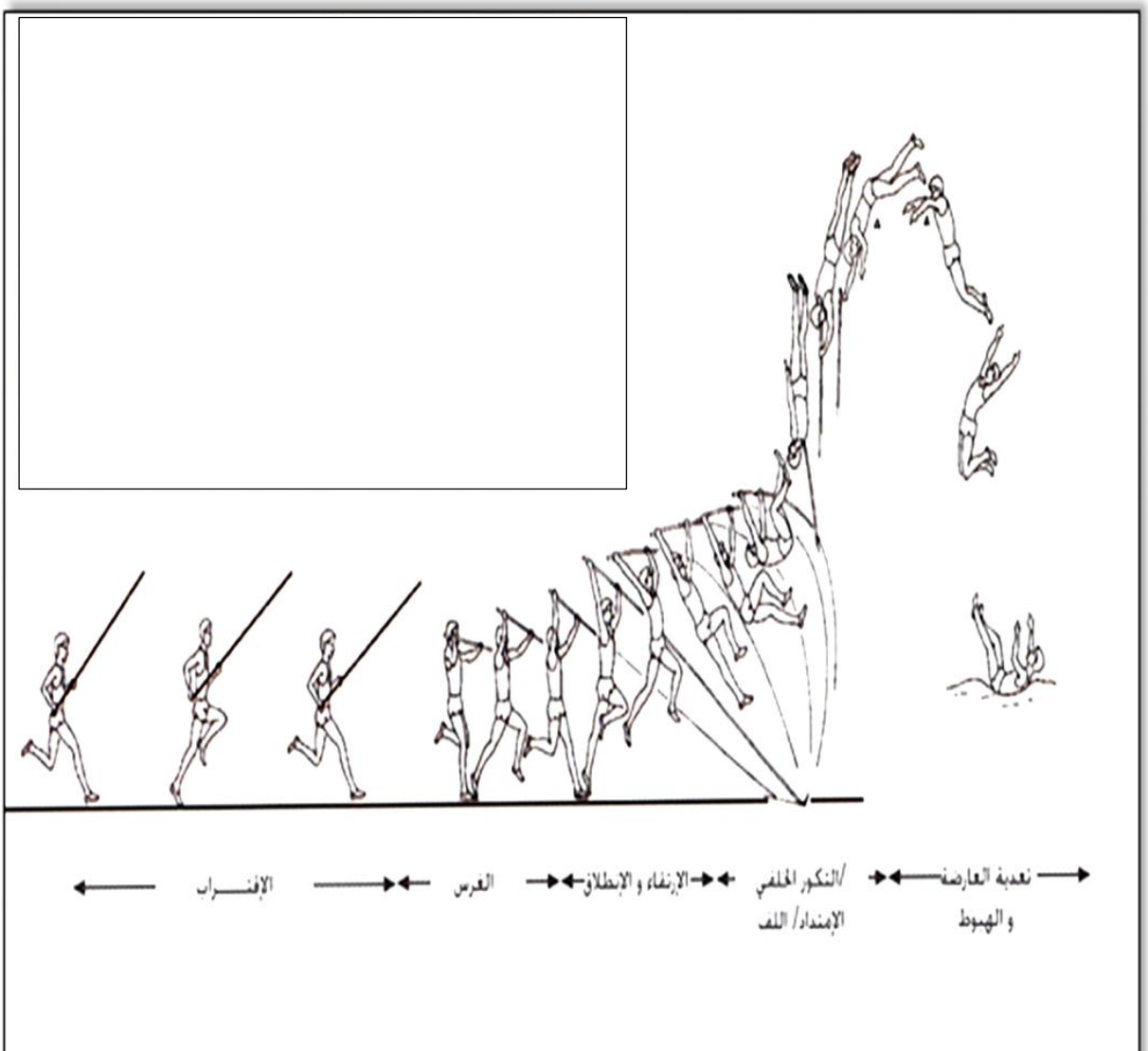
يعتبر تكنيك القفز بالزانة من الفعاليات الأكثر تعقيداً في ألعاب الساحة والميدان من الفعاليات الأخرى حيث يحتاج القافز إلى مراعاة كثيرة من الأسس الميكانيكية في تنفيذها للحصول على درجة عالية من التوافق والتوقيت المتقن فالقافز الجيد يتطلب منه درجة توافق عالية بين سرعة حركة العصا وسرعة حركة الجسم أثناء القفز بالعصا وبتوقيت صحيح وبدرجة عالية من الاتقان كما ويحتاج إلى تعجيل عال من الركض للوصول إلى الانجاز الجيد..ويرجع ارتفاع مستوى الارقام العالمية في القفز بالعصا إلى العوامل التالية:-

١- تطور استخدام الزانات والعصا.

٢- تطوير تكنيك القفز

٣-ارتفاع مستوى القدرات البدنية والمهارية من خلال عملية التدريب.

فعالية القفز بالعصا



١- مسك العصا(الزانة)

٢- الاقتراب

٣- الغرس

٤- الارتقاء(النهوض)

٥- التعلق والمرجحة (ووضعية حرفL)

٦- تطويل الحرف L

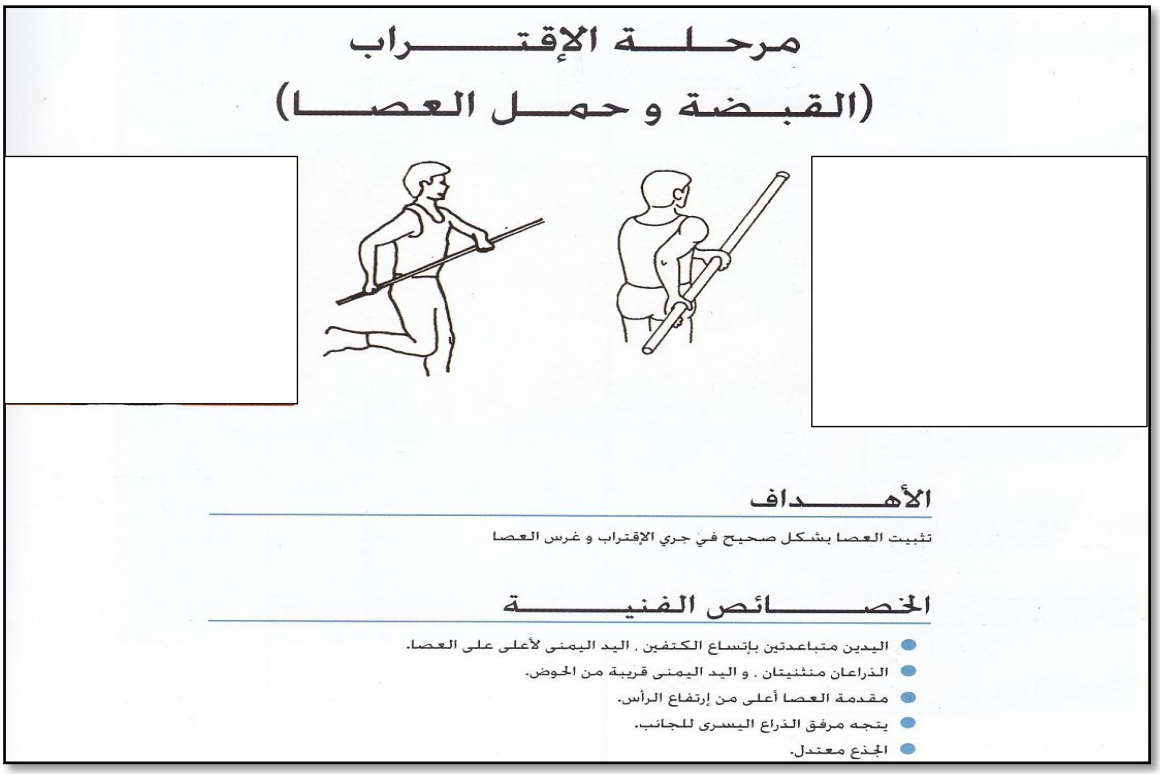
٧- السحب والدفع والدوران

٨- التخلص من العمود

٩-عبور العارضة

١٠- الهبوط

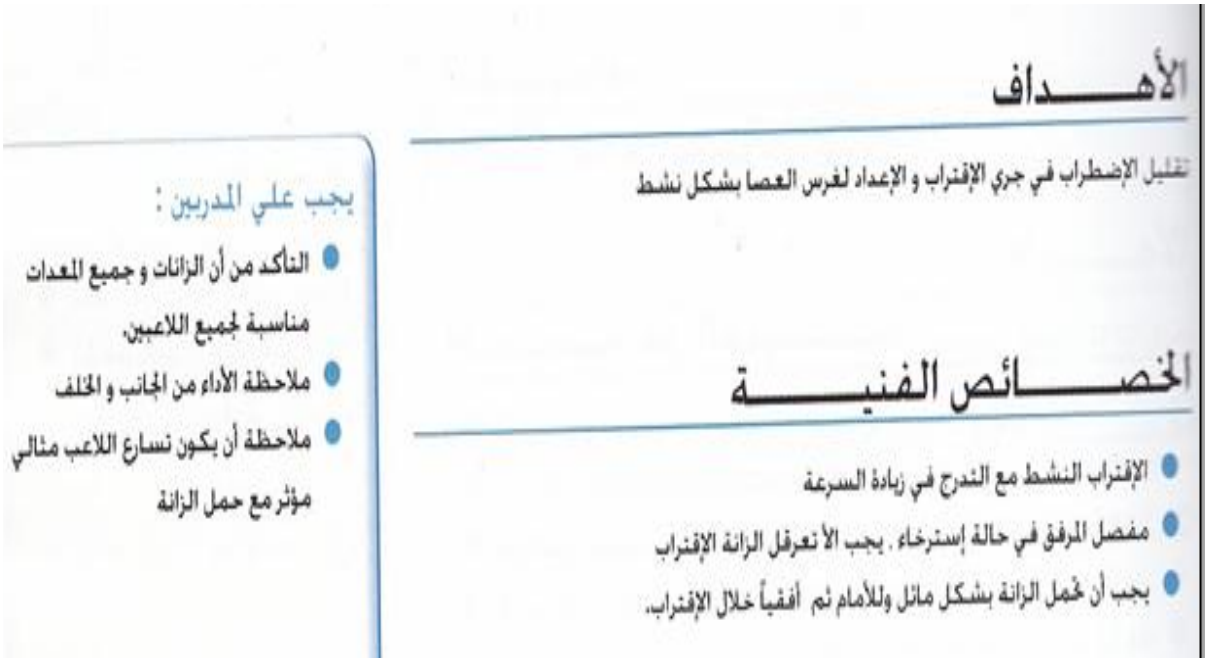
١- **مسك العصا**: يمسك اللاعب عمود الزانة بيده اليمنى من الاسفل اما اليسرى فتمسك من الاعلى وبمسافة ٥٠سم وترتفع مقدمة الزانة الى مستوى النظر تقريباً وعلى الجانب الايمن تمسك وفي ارتفاع الحوض والذراعين مثنية من مفصلي المرفق.



شكل رقم (٣٤) يوضح مرحلة مسك العصا

٢- **<u>الاقتراب (الركضة التقريبية):</u>** تختلف مسافة الركضة التقريبية من لاعب لأخر وحسب مستواه وتكون في حدود (٣٥-٤٥) متر ويفضل معظم اللاعبين المشي ثلاث خطوات ترفع خلالها مقدمة العمود عن الارض حتى يصبح في مستوى النظر تقريباً. عند ذلك يصل اللاعب بقدمه اليسرى الى العلامة الضابطة الاولى والتي من عندها تقاس مسافة الاقتراب قد يستعين اللاعب بعلامة ضابطة ثانية تبعد من مكان النهوض بستة خطوات. تزداد سرعة اللاعب تدريجياً حتى تصل الى اقصاها عند العلامة الضابطة الثانية على ان يحافظ على هذه السرعة خلال الخطوات الستة الاخيرة كما يقوم الاعب بخفض مقدمة عمود الزانة تدريجياً للأسفل حتى يصل الى المستوى الافقي بالإضافة الى توجيه مقدم الزانة في اتجاه قاعدة صندوق القفز وخلال الخطوات الاخيرة من خطوات الاقتراب وعلى وجه التحديد الثلاث خطوات الاخيرة يقوم اللاعب بالأعداد للنهوض.

مرحلة الإقتراب



الأهـــــداف

تقليل الإضطراب في جري الإقتراب و الإعداد لغرس العصا بشكل نشط

الخصـــــائص الفنيـــــة

- الإقتراب النشط مع التدرج في زيادة السرعة
- مفصل المرفق في حالة إسترخاء . يجب الأ تعرقل الزانة الإقتراب
- يجب أن تحمل الزانة بشكل مائل وللأمام ثم أفقياً خلال الإقتراب.

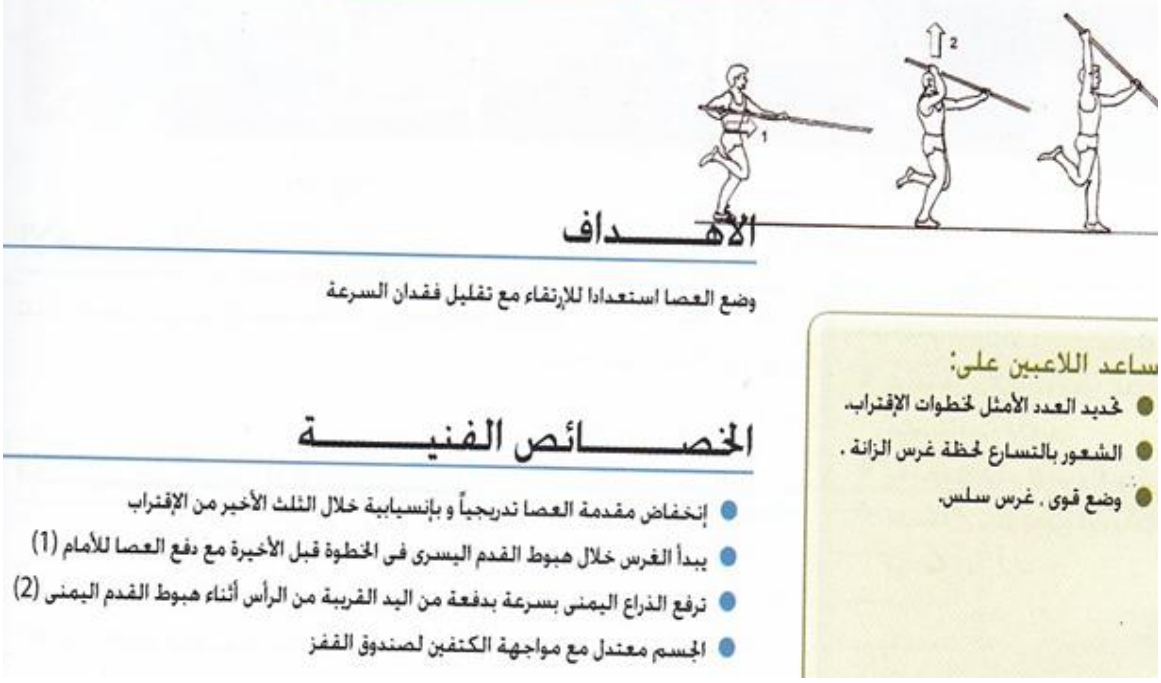
يجب علي المدربين :

- التأكد من أن الزانات و جميع المعدات مناسبة لجميع اللاعبين.
- ملاحظة الأداء من الجانب و الخلف
- ملاحظة أن يكون تسارع اللاعب مثالي مؤثر مع حمل الزانة

شكل رقم (٣٥) يوضح مرحلة الاقتراب

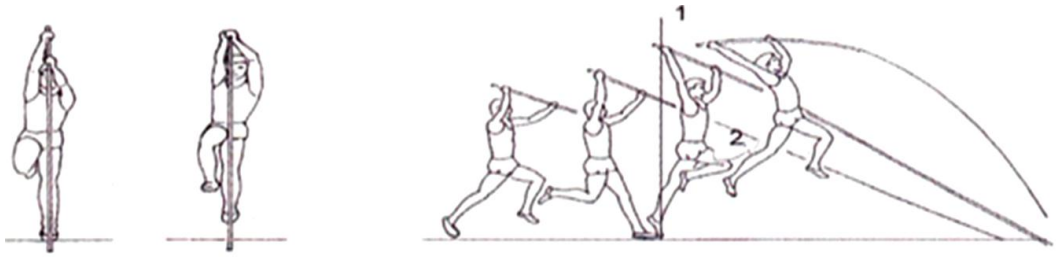
٣- **الغرس:** في الخطوة قبل الاخيرة ينخفض مقدم الزانة الى أسفل ويوجه في اتجاه قاعدة الصندوق وفي الخطوة الاخيرة يغرس راس الزانة في الصندوق وتبدا لحظة الغرس والضغط على عصا الزانة للحصول على التقوس ويحافظ المتسابق على نفس البعد بين الذراعين فتكون وظيفة الذراع اليسرى ضغط العصا للأعلى اما اليمنى سحب الزانة للأسفل لأجل الحصول على التقوس ويكون ذراع اليسار مثنيه، امام الجسم بينما اليمنى مستقيمة وتكون الحركة للأمام.

مرحلة غرس العصا



شكل رقم (٣٦) يوضح مرحلة غرس العصا

٤- **<u>الارتقاء (النهوض)</u>**: ان عملية النهوض هي عملية حركة يقوم بها القافز بمزج السرعة الافقية التي حصل عليها أثناء الاقتراب مع السرعة الرأسية المتولدة من جرا الدفع برجل النهوض ونقطة النهوض تقع مباشرة تحت قبضة اليد العليا. إن ضرب نقطة النهوض بالرجل يجب ان يتم بقوة وسرعة مع مرجحة الرجل الحرة مثنية من مفصل الركبة بحيث يصل فخذها الى الوضع الافقي وتعتبر مرجحة الرجل الحرة كرد فعل معاكس للضرب الى الاسفل برجل النهوض يؤدي اندفاع جسم القافز الى الاعلى بقوة ويبدأ التعلق بالعصا وعندئذ تبدأ عملية المرجحة بالرجل الحرة التي تكون منثنيه من مفصل الركبة وبفعل القصور الذاتي لحركة الجسم القافز وهو بكامل امتداده خلال مرحلة التعلق تتزايد درجة انثناء الزانة حتى تصل غلى اقصى انثناء لها عندما يصبح القافز في وضع مقلوب وظهره موازن للأرض.



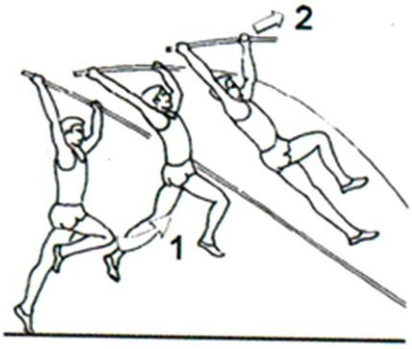
الأهـــــداف

تحويل الطاقة القصوى إلى العصا

الخصـــــائص الفنيـــــة

- تهبط القدم بنشاط على باطن القدم.
- يمتد الجسم على استقامته مع امتداد الذراع اليمنى بالكامل.
- تقع اليد اليمنى العليا أعلى و أمام قدم الإرتقاء (1) .
- يرجح فخذ الرجل الحرة بنشاط لأعلى (2).

شكل رقم (٣٧) يوضح مرحلة الإرتقاء والإنطلاق (الإرتقاء)



الأهـــــداف

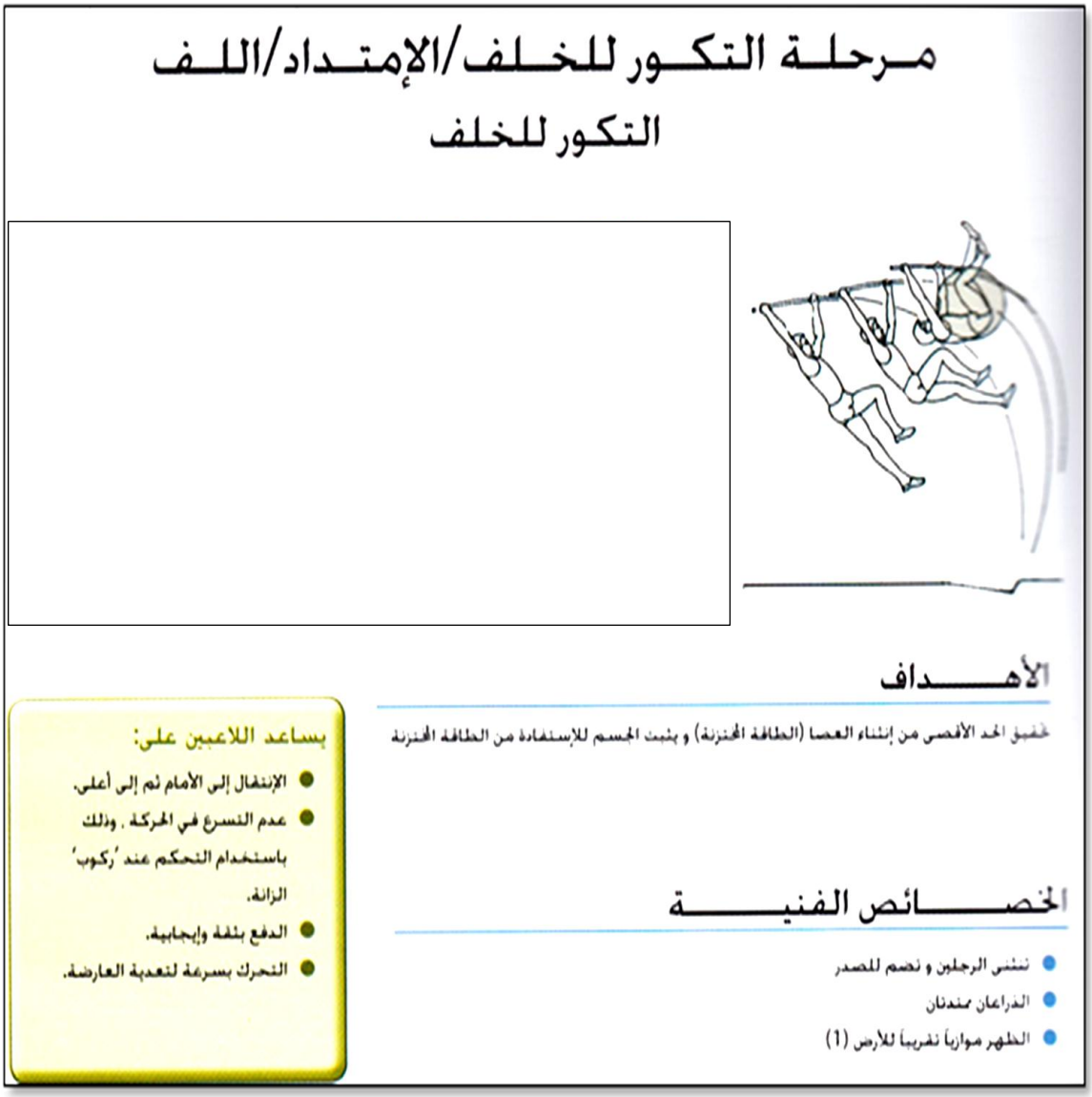
تحويل الطاقة القصوى إلى العصا

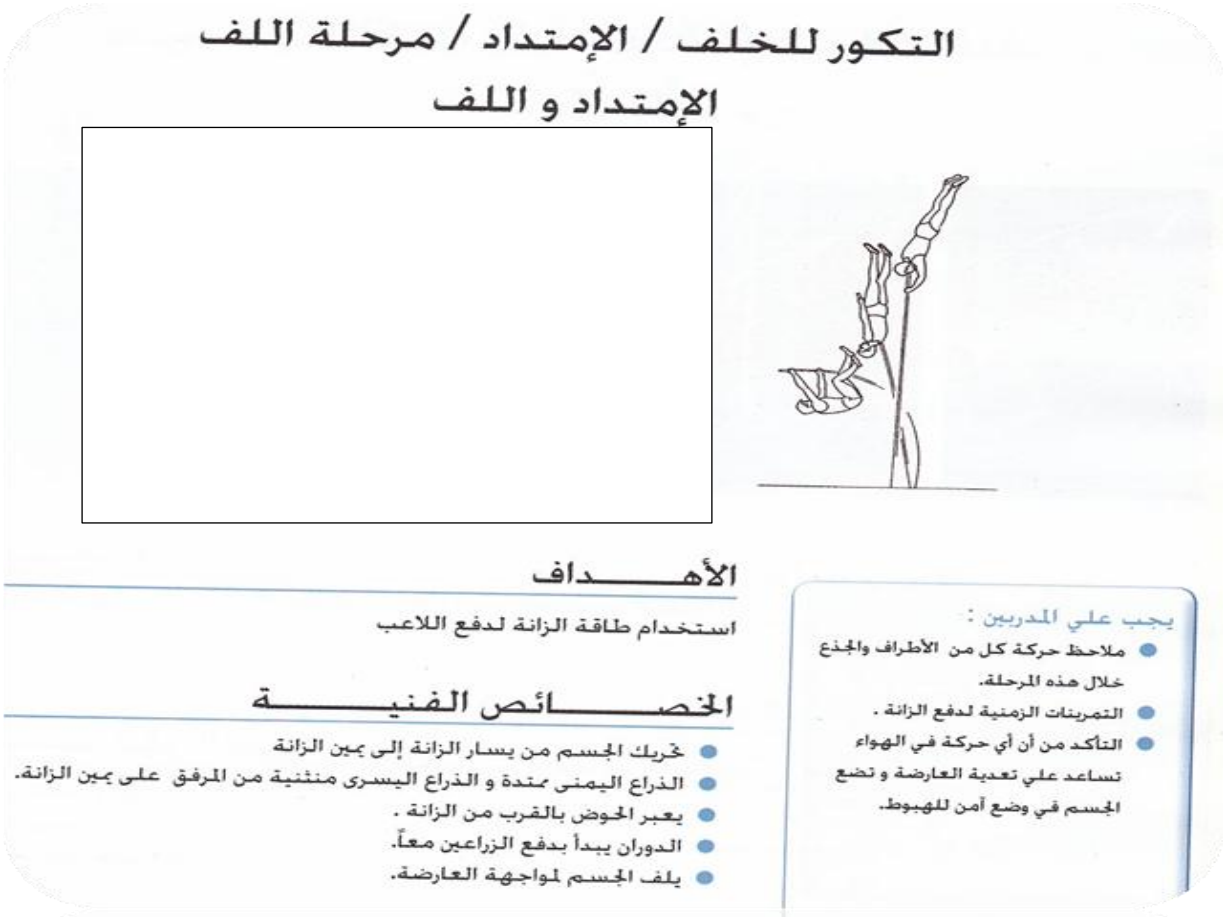
الخصـــــائص الفنيـــــة

- يثبت اللاعب في وضع الإرتقاء.
- يؤدى البندول الطويل للجسم حول كل من الكتفين و الحوض (1).
- تدفع الذراع اليسرى للأمام و لأعلى (2).
- الذراع اليمنى على كامل إمتدادها.

شكل رقم (٣٨) يوضح مرحلة الإرتقاء والإنطلاق (الإنطلاق)

٥- **<u>التعلق والمرجحة (في وضعية حرف L):</u>** أن القوة الناتجة من الاقتراب والنهوض تعطي كل من اللاعب والزانة سرعة كبيرة وعند ترك اللاعب الأرض بعد عملية النهوض تجري عملية التعلق بالزانة والتي تبدأ منها المرجحة وبعد الانتهاء من عملية المرجحة المساعدة للنهوض تتحرك الساحة الحرة للأسفل لأجل انخفاض مركز الثقل إلى اقصى حد وهذا مما يساعد في سهولة حركة الزانة للوصول الى الوضع العمودي المرجحة الى الاعلى والارتقاء العلوي. وفي حركة المرجحة للأعلى ينتقل الجسم للخلف ويكون المقعد ملمس للزانة باستمرار والذراعين والرأس والجذع خلف الزانة اما الحوض والاطراف السفلى فتكون امام الزانة ويحافظ اللاعب في هذه الحالة على توازن الجسم ويشكل اللاعب حرف (L) ويثبت جسمه على الزانة كما في وضع الدحرجة الخلفية.





شكل رقم (٣٩) يوضح مرحلة التكور للخلف – الإمتداد – اللف – التكور للخلف

٦- **<u>تطويل الحرف L</u>:** وبزيادة القوة الطاردة المركزية التي تساعد على زيادة الارتفاع من طريق قوة مرجحة الساق الناهضة للأعلى وتساعد الساق الحرة على نفس العملية وتستمر حركة المقعد والرجلين للأعلى حتى تصل الى مستوى المسكة وترتفع فوقها.

٧- **<u>السحب والدفع والدوران</u>:** عندما يتعدى المقعد المستوى الافقي وتقترب الركبتين من اليدين نتيجة لعملية الشد باليد اليسرى على الزانة تبدأ بالانبساط عند ذلك ينخفض اللاعب رأسه لاستمرار استقامة الجسم على امتداد الزانة للأعلى حتى يصل الى الوضع المقلوب ويرتكز الساعد الايسر على الزانة حتى تبدأ عملية الدفع والدوران في آن واحد وتتم عملية الشد بالذراع اليمنى عندما تكون الزانة قد استقامت تماماً بعد وصول اليد اليسرى الى اسفل الكتف الايسر عند ذلك يقوم الاعب بمد

ذراعه الايسر للأسفل فيرتفع الجسم الى الاعلى مع استمرار دورانه لليسار حتى تستقيم هي الاخرى فتاتي حركة الذراعين متعاقبتين (اليمنى تليها اليسرى) والجدير بالذكر أن عملية الدفع بالذراعين تتم عندما تنتهي عملية الشد للأعلى هذا من جهة ومن جهة اخرى تتم عملية الدفع عندما تكون اليد اليمنى اسفل الكتف تماماً والذراع منثنية تماماً تترك اليد اليمنى الزانة عندما يكون اللاعب في وضع مقلوب(رأسه للأسفل ورجليه للأعلى وجسمه مستقيم تماماً وعندما تكون الزانة في وضع اقرب ما يكون للوضع العمودي فيرتفع الجسم للأعلى .

٨- **التخلص من العصا**: في نهاية حركة الدفع تمتد الساقين غالباً وتترك اليد السفلى العصا لتسمح للأكتاف بالارتفاع ويستمر الدفع في الذراع العليا وهنا تبدأ الساقين بالسقوط خلف العارضة وسقوط الساقين سيؤدي الى ارتفاع الورك فوق العارضة وعندما يعبر الورك العارضة ترتفع الاكتاف وتترك اليد العليا العصا ليعبر الجذع وبقية اجزاء الجسم.

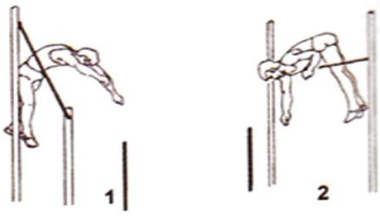
٩- **عبور العارضة**: وتتم عملية العبور عندما يكون اللاعب في وضع وجسمه مستقيم تماماً فيرتفع جسم اللاعب للأعلى لتعدية العارضة فتهبط الرجلين للأسفل مع ارتفاع الجذع والذراعين للأعلى وبذلك يدور جسم اللاعب حول المحور الافقي للمرة الثانية. وتعتبر مرحلة التخلص والتعدية مرحلة طيران وهي تسبق مرحلة الهبوط.

مرحلة تعدية العارضة والهبوط

تعدية العارضة

يجب علي المدربين :

- التأكد من أن تكون منطقة الهبوط آمنة والمحافظة على السلامة خلال الوحدة التدريبية.
- ملاحظة وضع كل من الرأس و الرجلين أثناء الإعداد للهبوط و الحركة عند الهبوط.



الأهـــــداف

الحصول على أقصى حد من الإرتفاع بعد التخلص من العصا و تعدية العارضة

الخصـــــائص الفنيـــــة

- دفع العصا بالذراع اليمنى.
- تتم تعدية العارضة في وضع تقوس (1) أو منحنى (2).

يساعد اللاعبين على:

- إتخاذ وضع في الهواء يسمح بالهبوط علي الظهر.
- الإسترخاء في الهبوط.

شكل رقم (٤٠) يوضح مرحلة تعدية العارضة والهبوط

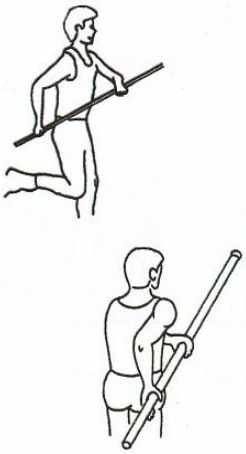
١٠- **<u>الهبوط</u>:** يخفض اللاعب رجليه من الناحية المقابلة لعارضة القفز بعد اجتيازها وبذلك يدور اللاعب حول المحور الافقي لجسم اللاعب تمهيداً للهبوط على الكتفين ومنطقة الظهر في آن واحد اذ ترتفع الرجلين لأعلى وينثني الرأس في اتجاه الصدر حتى ترتطم الرأس بمكان الهبوط.

((القفز بالعصا – الخطوات التعليمية))

الخطوة 1 القبضة و حمل العصا

الأهـــــداف:

التعود على حمل العصا و الجرى بها



- ضع اليد اليمنى قريبة من مقدمة العصا
- ضع اليد اليسرى لأسفل بمقدار 50 سم على الزانة
- إحتفظ باليد اليمنى بالقرب من الحوض
- إبدأ بالمشي
- تابع الهرولة و الجري

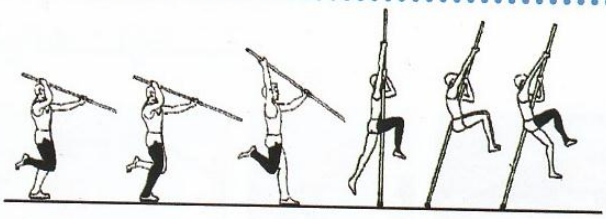
ارشادات:

- القفز بالزانة باستخدام بعض الزانات المتماثلة من حيث الطول والوزن.
- أعلم الآخرين في مضمار أو في الميدان خلال الأداء.
- النظر للأمام والحفاظ على الزانة مستقرة خلال الإقتراب.

الخطوة 2 الإنتقال من الخطوات إلى المرجحة

الأهـــــداف:

الإحساس بالتعلق و أسلوب حمل العصا



- إحمل العصا فوق الرأس
- إستخدم الإقتراب من ثلاث خطوات (شمال/يمين/شمال)
- إرتقى بالقدم اليسرى (بالنسبة للاعب الأيمن)
- إدفع بالرجل اليمنى للأمام و لأعلى.
- مرر العصا إلى الجانب الأيسر
- إهبط على القدم اليسرى أو كلتا القدمين بدون اللف .

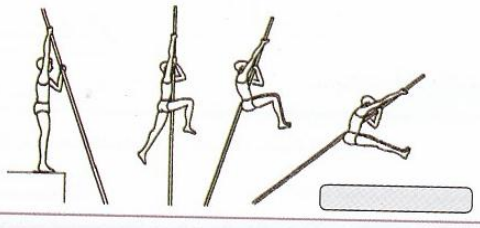
ارشادات:

- توضع الزانة في الوضع الرأسي .تمتد الذراع لأعلى . ثم تمسك اليد على الزانة على بعد من 30 – 40 سم فوق هذا الإرتفاع.
- تبقي اليد فوق قدم الإرتقاء لحظة الإرتقاء .
- يبقي قبضة ثابتة بدون توتر.
- الشعور بالمرجحة على الزانة.

الخطوة 3 الإنتقال من على صندوق إلى المرجحة

الأهـــــداف:

لزيادة زمن التعلق و تنمية الثقة في الهبوط الأمن

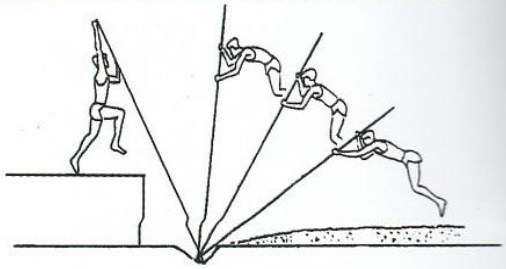


- ضع صندوف إرتفاع 15 سم - 35 سم .
- إستخدم حفرة الرمل إذا لم يكن هناك حفرة مناسبة .
- العصا عمودية مع القبض علي العصا مع مد الذراع العليا
- إدفع بالرجل الحرة للأمام مع مرجحة تجاه المنصة .
- لا تلف في الهواء.
- إهبط على المرتبة في وضع الجلوس أو على القدمين في حفرة الرمل .

ارشادات:

- تعديل مكان غرس الزانة حتي يسمح أن يكون الهبوط في نصف المرتبة أو الحفرة.
- الإرتقاء احضار رجل الإرتقاء موازية للرجل الحرة.
- الشعور بالمرجحة علي الزانة

الخطوة 4: المرجحة و اللف من على منصة



الأهـــــداف:

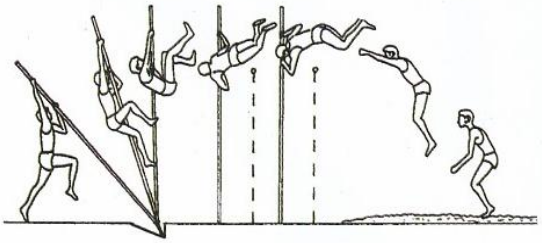
إكتساب خبرة المرجحة و اللف بمساعدة الإرتقاء

- ضع صندوف إرتفاع 15 سم - 35 سم .
- العصا عمودية مع القبض علي العصا مع مد الذراع
- إدفع بالرجل الحرة للأمام مع مرجحة تجاه المنصة .
- المرجحة و اللف في النصف الثانى من الحركة
- إهبط على القدمين معاً مواجهاً لنقطة الإرتقاء
- إقفز على ارتفاع منخفض

ارشادات:

- تعديل مكان غرس العصا حتي يسمح أن يكون الهبوط في نصف المرتبة أو الحفرة.
- الإرتقاء 'الانتظار' . ثم الدوران.
- الشعور بالمرجحة علي العصا.

الخطوة 5 الغرس و القفز



الأهـــــداف:

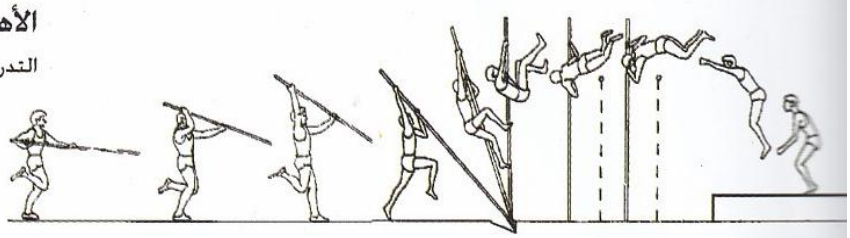
التعرف على الغرس العادى وإكتساب خبرة تعدية العارضة

- تدرب على غرس العصا
- إغرس العصا أولا من المشى ثم من الهرولة.
- إستخدم 5 - 7 خطوات إقتراب
- الإرتقاء ثم المرجحة و لف
- إهبط على القدمين معاً

ارشادات:

- عدم التعجل في الحركة.
- أسمح للمرجحة أن تتطور بصورة طبيعية.
- الإسترخاء في الهبوط.

الخطوة 6 التسلسل الحركي الكامل



الأهـــــداف:

التدريب على الحركة الكاملة مع تزايد السرعة

- إحمل العصا كالمعتاد و أغرسها.
- إبدأ من إقتراب متوسط الطول.
- زد من سرعة الإقتراب و السرعة بإستمرار.

ارشادات:

- الإسراع في غرس الزانة و الإرتقاء على اخفاق الزانة.
- فكر في حركة واحدة سلسة و الإيقاع خلال التقوس.

ب- تعليم عملية النهوض من خطوة واحدة بالتعلق على الزانة.

جـ- تعليم عملية وضع الزانة في الصندوق من خطوتين ثم النهوض للتعلق والهبوط على الجانب الأيمن للزانة.

٢- **التمرينات الاساسية:**

أ- الركض بعصا الزانة ثم الارتقاء للتعلق.

ب- عند اتقان عملية رفع الرجلين الى الاعلى يقوم اللاعب بإتقان عملية الدفع والدوران ثم التخلص بدون استخدام عارضة الوثب اولاً. ثم باستخدام العارضة فيما بعد.

جـ- التدرج بارتفاع العارضة كلما أتقن اللاعب مراحل القفز المختلفة.

٣- **التمارين المساعدة:**

أ- الدوران حول العقلة ورفع الرجلين معاً للأعلى

ب- الارتفاع والتعلق والدوران باستخدام حبل معلق.

جـ- الوقوف على اليدين والدفع للهبوط على الرجلين معاً.

د- استخدام التمارين الاخرى الخاصة بالتعلق والدفع والدوران على اجهزة الجمباز مثل العقلة- المتوازي- والحلق. صندوق القفز لإتقان بعض المراحل الحركية للقفز بالزانة.

القانـون

الاخطاء:

١- إذا سقطت العارضة بواسطة المتنافس أو عصاه.

٢- يقوم المتسابق بالوثب (تترك رجلاه الاثنان الأرض).

٣- أثناء الوثب تتجاوز اليد السفلى لتصبح فوق الاخرى.

٤- لمس المتنافس لاحد اعضاء جسمه او لعصاه الارض أو مرتبة الهبوط خلف الخط الذي يمر فوق الحافة الداخلية العليا لصندوق الايقاف والارتقاء.

٥- إذا مر الزمن للمتنافس للمحاولة قبل ان يبدأ في المسابقة.

القواعد:

١-طريق الاقتراب:

الحد الادنى لطول الاقتراب ٤٠م والحد الادنى لعرض طريق الاقتراب ١،٢٢-١،٢٥م.

٢- الاجهزة:

١- الصندوق: يكون الصندوق مصنوع من مادة صلبة مناسبة ويكون غاطساً حتى مستوى الارض وطوله متراً مقاس من السطح الداخلي لقاع الصندوق وعرضه ٦٠٠ملم من الأمام ويتدرج الصندوق حتى يصل عرضه الى (١٥٠) ملم عند قاعدته من ناحية لوحة الإيقاف.

٢- القوائم: لا تقل المسافة بين القائمتين عن ٤،٣٠م ولا تزيد على ٤،٣٦م.

٣- العارضة: تتكون العارضة من الخشب او اي مادة أخرى، طول العارضة ٤،٥٢م.

٤- منطقة الهبوط: لا تقل مسافة الهبوط عن ٥X٥ امتار.