



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة الإسلامية
كلية التربية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

منصة القفز

Vault Table

المحاضرة الرابعة

أعداد

م.م قاسم حسين الخفاجي

منصة القفز : Vault Table

يعد هذا الجهاز من اجهزة الجمناستيك الفني الاساسية للرجال في البطولات المحلية والدولية، ويجب على المدرب أن يركز على العناصر الفنية للأداء لكي تكون القفزات صحيحة، وهذه العناصر هي: 4. الارتكاز والدفع. 6 الهبوط.

1. الركضة التقريبية.

2. الارتقاء ضرب القفاز)

3 الطيران الأول.

5. الطيران الثاني.

متطلبات منصة القفز :

- 1- يجب أن يؤدي اللاعب قفزه واحده، عدا نهائي الأجهزة، حيث يجب أن يعرض قفزين من مجموعتين مختلفتين من مجاميع حسان القفز الحركية.
- 2- وعلى اللاعب أن يعرض القفزات التي يستطيع أن يؤديها بأمان كامل وبدرجه عالية من الجمالية والسيطرة الفنية، يجب على اللاعب أن يبدأ في كل قفزه من الوقوف الثابت وبرجلين مضمومتين ومواجه لمنصة القفز.

مضمار الركض

1. المسافة القصوى 25 متر من حافة منصة القفز.
2. يمكن قطع الركضة وبعد ذلك يمكن استئنافها لكن لا يمكن تكرارها.

3. يجب تأشير طول مسافة الركض بعلامه على الجانب الطولي لمجال الركض.

4. الحركة الوحيدة التي يجب أن يؤديها اللاعب قبل منصة القفز هي القفزة العربية.

- لوحة القفز

- يجب الهبوط والنهوض على لوحة القفز بالقدمين والرجلين مضمومتين بالاتجاه الامامي او الخلفي

- الطيران الاول

- غير مسموح بأداء القلبات والقفزات بفتح الرجلين خلال الطيران الأول.

- منصة القفز

- يجب الهبوط والنهوض على منصة القفز بكلا اليدين بالاتجاه الامامي او

- الطيران الثاني:

- دوره او عدة دورات حول المحور العرضي للجسم مع أو بدون اللف حول المحور الطولي للجسم.

1- ارتفاع واضح لمركز نقل الجسم فوق مستوى الحصان بعد دفع الحصان

2- عدم وجود أخطاء واضحة بوضع الجسم في التكور، الانحناء، المستقيم).

3- يجب فتح التكور بالجسم بوضوح في القلبات الهوائية قبل الهبوط.

4- يجب اكمال اللف حول المحور الطولي قبل عملية الهبوط.

- الهبوط

- 1- على القدمين وبرجلين مضمومتين سواء بالاتجاه الامامي او الخلفي
- 2- تأثير مكان الهبوط بمساحة مقدارها 50 سم من كل جانب من جوانب بساط الهبوط.

- تصنيف الحركات على منصة القفز :

- الهشت.
- قفزات اليدين
- قفزات اليدين مع لف 90-180 درجة حول المحور الطولي.
- قفزات اليدين مع لفة 360 درجة حول المحور الطولي
- القفزة العربية المتبوعة بقفزة يدين خلفية.
- القفزة العربية المتبوعة بقفزة يدين خلفية مع لف 180 درجة.
- القفزة العربية متبوعة بقفزة يدين خلفية لفة 360 درجة.

اولاً: مهارة القفز فتحاً

(المراحل الفنية لمهارة القفز فتحاً)

طريقة الأداء والعناصر الفنية:

- 1- يجب اخذ الارتقاء برجل واحدة ثم النزول بالرجلين معا والجسم مستقيم. .
- 2- اثناء النزول على القفاز يجب ان تكون الركبتان مشية ثنية خفيفة جدا والنزول على القفاز مع الدفع بقوة بالقدمين معا.
- 3- اثناء دفع القفاز بالرجلين معا تجري مرجحة الذراعين امامة عالية والصدر للداخل ثم عمل الطيران الاول وذلك بمرجحة القدمين للخلف والاعلى ويجب أن يكون الطلوع لأعلى بميل خفيف للأمام بعد الوضع العمودي.

- 4- بمجرد وضع اليدين على طرف الحصان يجب الدفع باليدين بقوة للأسفل مع تني مفصلي الورك حتى يرتفع الجسم لأعلى والرأس مرفوع لأعلى.
- 5- اثناء الطيران الثاني لابد من رفع الصدر مع مد مفصلي الورك حتى يكون وضع الجسم مستقيماً، ثم الهبوط بوجود الرجلين معا للهبوط على البساط مع تني خفيف بالركبتين لامتصاص الصدمة. يقف المدرب امام الجهاز حتى إذا أخفق اللاعب بالمحاولة يستطيع أن يحميه من السقوط ويسنده وبذلك يتجنب الإصابة.
- 6- بعد ترك القفز يجب مرجحة الرجلين للخلف وهما مضمومتان وبعد الطيران
- 7- يجب النزول بمسافة طول المنصة (120 سم). 8 مسافة الاقتراب تكون بحسب امكانيات اللاعب البدنية وكذلك نوع القفزة التي يؤديها.

ثانياً : مهارة القفز ضمماً

(المراحل الفنية لمهارة القفز ضمماً)

طريقة الأداء والعناصر الفنية

- 1- الركض بسرعة اثناء الركضة التقريبية ويكون الجسم مائلاً إلى الأمام.
- 2- دفع القفز بالمشطين مع مد الجسم ومرجحة الذراعين اماما عالياً.
- 3- في حالة الطيران يكون الجسم مشدوداً والذراعين ممدودتان إلى الأمام.
- 4- بعد وصل الرجلين الى نقطة سكونهما في مرجحتهما للخلف، تسحب الرجلان الى الصدر ثم يدفع المنصة باليدين. 5- الهبوط يكون على مقدمة القدمين (الامشاط) اولاً، وعلى كل القدمين ثانياً وتكون الذراعان عالياً لغرض الحفاظ على توازن الجسم.

الاطاء المتوقعة

- 1- ثني الركبتين قليلاً قبل ان توضع اليدان فوق الحصان أو عندما يكون الجسم اقل من مستوى الأفقى
- 2- تمرير الرجلين من تحت احدى اليدين وليس بين الذراعين.
- 3- فتح الركبتين اثناء التكور .

تصحيح الأخطاء

- 1- اعادة بعض خطوات التدرج الضرورية وحسب نوعية الخطأ في الحركة.
- 2- التدريب على تقوية عضلات القفز للرجلين والتدريب على النهوض الصحيح.
- 3- التدريب على الركضة التقريبية الصحيحة وعلى الارتقاء. .
- 4- استعمال كثر من لوحة نهوض واحدة او استعمال القفاز المفتوح (ترامبولين) الزيادة ارتفاع الجسم في الطيران.

طريقة المساعدة:

يقف مساعد واحد او مساعدان على جانب المنصة ويمسك اللاعب بمسكة التثبيت اي يد تمسك رسغ اليد الأخرى.