الجمهرية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة باجي مختار عنابة

قسم التربية البدنية و الرياضية

مقياس :العاب القوى السنة الاولى ليسانس

المحاضرة الاولى :

**القفز بالزانة**

الاستاد: مرابط محمد

2019-2020

**القفز بالزانة**

**تعريف**

 هي إحدى رياضات [ألعاب القوى](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A3%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8_%D9%82%D9%88%D9%89) وهو مشتق من [الجمباز](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%B2), وفي هذا النوع الصعب من رياضة القفز, يبدأ المتسابق باندفاع سريع جدا، وهو يحمل في يده زانة طويلة, وعندما يصل إلى الصاري يغرز الزانة في [الأرض](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A8%D8%B1) على شكل ركيزة، ويحول سرعته إلى قوة صعود, بأن يشد [عضلاته](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D8%B6%D9%84%D8%A9) فوق الزانة، وفي نفس الوقت يطوح بساقين في الهواء, لكي يرتفع فوق الحاجز, وبمجرد أن يتخطاه يترك الزانة من يده, ويجب أن تسقط خلفه, وإذا تسبب المتسابق في إسقاط الحاجز, تعدّ محاولة لاغية, هذا والزانة الأكثر استخداما مصنوعة من الألياف الزجاجية ذات مرونة فائقة

يتألف تكنيك القفز بالزانة من المراحل الفنية:

1- المسكة وحمل الزانة .  
2- الركضة التقربية .  
3- عملية الغرس .  
4- عملية الإرتقاء .  
5- التعلق والمرجحة .  
6- وضع حرف L .  
7- إطالة وضع L والسحب .  
8- الدوران العمودي والدفع .  
9- عملية ترك الزانة والإجتياز .  
10- الهبوط .

تعد المراحل التكنيكية العشرة التالية عبارة عن سلسلة حركية فنية متكاملة واحدة , إذا ما إستطاع القافز إتقانها جيداً وبدون أخطاء كبيرة , يستطيع الإرتقاء بالمستوى الفني وتحقيق إنجازاً رقمياً كبيراً . وسوف نقدم شرحاً فنياً وافياً في هذا الموضوع نصف فيه القافز الأيمن وكما هو لصاحبة الرقم القياسي العالمي ( إلينا إيزنباييفا ) .  
1- المسكة وحمل الزانة :  
يمسك القافز الأيمن الزانة الخاصة به والتي تتناسب مع وزنه ومستواه الفني والرقمي , باليد اليمنى من نهايتها بحيث تتجه راحة يده للأعلى أي يقبضها من تحتها , ثم يقبض الزانة باليد اليسرى من فوقها بحيث تتجه راحه يده اليسرى نحو الأسفل , وتبلغ المسافة بين القبضتين عرض الكتفين أو أكثر بقليل , وعلى القافز أن يستخدم مادة مثبتة للمسكة مسموح بها قانوناً في هذه المسابقة على راحة يديه وعلى موضع القبضتين . ثم يقوم بحمل الزانة ويواجه طريق الإقتراب بجسمه بحيث يحمل الزانة بجانب جسمه الأيمن وبمستوى الورك , وتقوم اليد اليمنى بالضغط خلفاً على الزانة وهي بوضع إرتخاء وليس مشدودة كثيراً بينما تقوم اليد اليسرى برفع مقدمة الزانة أماماً عالياً بقبضة قوية غالباً ترتفع فيها قبضة اليد اليسرى مستوى نظر القافز تقريباً .  
2- الركضة التقربية :  
يتراوح عدد خطوات الركضة 17-21 خطوة , بالنسبة لإيزنباييفا كانت 19 خطوة , بعد حمل الزانة غالباً ما يبدأ القافز مباشرة من علامة محددة من وضع الوقوف المستقيم بأول خطوة له برجل الإرتقاء أي الرجل اليسرى للقافز الأيمن , ثم يبدأ بخطواته التعجيلية ليزيد من سرعته إلى السرعة المطلوبة التي تصل لدى أفضل القافزين بحدود 90% من سرعته القصوى , ويقوم بخفض مقدمة الزانة اثناء الإقتراب تدريجياً كما يجب عليه أن يحمل الزانة بسكون تام أي أن يتجنب الإهتزازات والمرجحات غير المطلوبة أثناء خطوات الإقتراب ويحافض على نظره بإتجاه صندوق الغرس كلياً . ولدى وصوله إلى الخطوات الثلاثة الأخيرة يقوم بالإعداد لعملية الغرس المهمة بالصندوق .  
3- عملية الغرس :  
تتم عملية غرس الزانة في الصندوق أثناء الخطوات الثلاثة الأخيرة من الإقتراب , حيث يقوم القافز في الخطوة ماقبل الأخيرة الأولى وهي خطوة الرجل اليسرى بدفع الزانة من جانب الجسم الأيمن مع خفض مقدمتها إلى الأمام نحو الصندوق , ثم يقوم بالخطوة الثانية ماقبل الأخيرة وهي خطوة الرجل اليمنى والتي سوف تكون أطول قليلاً من الخطوة التي قبلها والخطوة التي بعدها بحدود قدم تقريباً , يلف القافز يده اليمنى من جانب جسمه الأيمن ويرفعها إلى ما فوق كتفه الأيمن مع خفض مقدمة الزانة أكثر نحو الصندوق , ولدى أخذه للخطوة الأخيرة بالرجل اليسرى يدفع مقدمة الزانة داخل الصندوق باليدين معاً بحيث ترتفع الذراع اليمنى فوق الرأس مستقيمة تماماً بينما تنثني الذراع اليسرى قليلاً من المرفق وتثبت جيداً وبقوة كبيرة لدى وصول رجل الإرتقاء وهي قدم الرجل اليسرى إلى مكان الإرتقاء الذي يقع تحت الخط العمودي النازل على الأرض من مكان قبضة اليد اليمنى عمودياً على كعب قدم الرجل اليسرى على الأرض أو خلفه بمسافة قليلة .  
4- عملية الإرتقاء :  
هي عملية مهمة ومقررة لبقية مراحل القفز وتبدأ بعد إتمام عملية الغرس بالصندوق وأخذ القافز خطوته الأخيرة من إقترابه ويجب أن تكون الخطوة الأخيرة أقصر من التي قبلها بحدود قدم تقريباً , ويكون القافز قد وضع الزانة بالصندوق ورفع ذراعه الأيمن عالياً بإستقامة تامة فوق رأسه ورفع ذراعه الأيسر أماماً بإنثناء قليل من مفصل المرفق مع تثبيتها بقوة كبيرة في المفصل , يقوم بهذه المرحلة بالدفع القوي والسريع برجل الإرتقاء وهي الرجل اليسرى ثم بمرجحة الرجل الحرة بقوة وسرعة منثنية من مفصل الركبة أماماً عالياً مع تثبيتها هي الأخرى جيداً بهذا الوضع إنتقالاً للمرحلة التالية , وتستغرق عملية الإرتقاء لدى الأبطال زمناً قصيراً يتراوح ما بين ( 0,20- 0,25 ثانية ) يترك فيها الأرض بقوة وسرعة عالية ويتم ذلك على مقدمة قدم الإرتقاء كلياً .  
5- التعلق والمرجحة :  
بعد إنتهاء مرحلة الإرتقاء وترك القافز للأرض يتجه بجسمه أماماً عالياً ومع تثبيته للذراعين بالوضع الذي ذكرناه سابقاً ولمرونة عصا الزانة الزجاجية , تبدأ الزانة بالإنثناء للأمام ويزداد إنثنائها كلما حافظ القافز على وضع جسمه في وضع التعلق بالذراعين فترة من الزمن تحتها بحيث يحاول أن يبعد جسمه من الإقتراب منها , ولدى حصوله على أقصى إنحناء بالزانة للأمام يكون قد قام بمرجحة رجل الإرتقاء أماماً عالياً إلى جانب رجله الأمامية القائدة ويصل بظهره موازياً للأرض مع المحافظة على جسمه متعلقاً تحت الزانة لتنتهي مرحلة التعلق والمرجحة بعد الإرتقاء .  
6- وضع حرف L :  
في هذة المرحلة التكنيكية وبعد أن قام القافز بمرجحة رجله اليسرى الخلفية إلى جانب رجله اليمنى القائدة والمنثنية من مفصل الركبة ويحصل أثنائها أقصى إنحناء للزانة للأمام , يصل القافز بجسمه إلى وضع يواجه ظهره للأرض وتمتد رجليه سوية للأعلى ويشكل الجسم والرجلين حرف (L) بالإنكليزية , ويحافظ القافز فترة قصيرة من الزمن بهذا الوضع الذي يعد مرحلة إنتقالية مهمة للمراحل التكنيكية التالية .  
7- إطالة وضع حرف L والسحب :  
بعد الإنتظار القليل بالوضع السابق وشعور القافز بإنتقال حركة جسمه نحو الأعلى نتيجة بداية إستقامة الزانة بعد أقصى إنحناء لها , ثم إتجاه حركة الإنحناء نحو اليسار أكثر من الأمام , يبدأ بحركة إطالة بجسمه لوضع حرف L , حيث يقوم بحركة رجوع بالظهر إلى الخلف سريعاً مع رفع بالورك عالياً مع محاولة بقاء القدمين مضمومتين ومؤشرتين نحو نهاية الزانة , ويصاحب حركة الإطالة والإستقامة بالجسم بالإتجاه العمودي عملية سحب بالذراعين سوية للجسم نحو أعلى الزانة وإستقامته معها تماماً , بحيث ينتقل جسم القافز عمودياً بالرأس أسفل والقدمين إعلى نحو نهاية الزانة , ويكتمل السحب لدى وصول منطقة الورك أعلى من مكان قبضة اليد اليمنى العلياً على الزانة .  
8- الدوران العمودي والدفع :  
وبانتهاء مرحلة السحب نحو الأعلى يبدأ القافز بمرحلة الدوران العمودي حول المحور الطولي للجسم وهو يرتفع في حركته نحو العارضة , وأثناء هذه المرحلة يكون جسم القافز قد بدأ يصل في حركته عارضة القفز بالرجلين أولاً ثم يقوم القافز بعد إنتهاء الدوران بحركة الدفع بالذراعين من الزانة , حيث ينتهي من الدفع بالذراع اليسرى أولاً ثم يعقبها بالدفع من الذراع اليمنى التي تمسك أعلى نقطة على عصى الزانة تاركاً لها , ويصبح جسم القافز بعد الدفع أعلى العارضة وموجهاً لها بجسمه وصدره وتصل رجليه فوقها .  
9- عملية ترك الزانة والإجتياز :  
يترك القافز الزانة بعد إنتهاء عملية السحب من الذراع اليسرى ثم اليمنى بحركة سريعة وفي أثناء إنتقال جسمه عالياً بسب إستقامة الزانة كلياً ونقل طاقتها الحركية التي تم خزنها سابقاً لدى أقصى إنحناء لها , يكون القافز قد وصل بجسمه مواجهاً للعارضة تماماً وغالباً ما يشكل فوقها حرف 8 أي يحاول ثني جذعه من الورك أثناء الإجتياز فوق العارضة بأن يخفض رجليه بعد عبورها للعارضة بينما يبقي جذعه وذراعيه أمامها ثم يقوم أثناء الإجتياز برفع الجذع والذراعين عالياً بعيداً عن العارضة بينما يحاول ثني ركبتيه خلفاً وتشكيل قوس بالظهر مبعداً جذعه وذراعيه عن العارضة ومخلصاً جسمه كاملاً في هذه المرحلة .  
10- الهبوط :  
بعد الإنتهاء من مرحلة الإجتياز كلياً , يحاول القافز أن يحافظ على إتزان جسمه أثناء هبوطه ويحافظ على الإرتخاء الكلي رافعاً رجليه عالياً محاولاً الهبوط بالظهر على مرتبة القفز الإسفنجية بكل راحة وبدون أي حركات إضافية ولا دوران ولا يحاول أن يهبط على الرجلين . (ينصح بمشاهدة تكنيك بطلة العالم الروسية إلينا إيزنباييفا فهو نموذج تكنيكي مثالي على الرابط أدناه)