

## فعالية القفز بالزانة

مسابقة من مسابقات الوثب في الساحة و الميدان و هي فعالية معقدة تتكون من عدة مراحل حركية اذ تشتمل على الانتقال من حركات دورية ( ثنائية ) في الركضة التقريبية الى حركات غير دورية ( ثلاثية ) في المراحل اللاحقة و على هذا فان القافز يتعلق بعمود متحرك ذو قابلية كبيرة على التقوس و تتعد الركضة التقريبية و تتعد الركضة التقريبية بسبب ضرورة حمل هذه الأداة أثناءها ان مثل هذا التعقيد يتطلب من الرياضي تكامل امتلاك التكنيك في بعض مراحل القفز و امكانية جمع هذه الحركات بشكل انسيابي لأداء قفزة واحدة متكاملة و هي تعتمد على القوة و السرعة و تنسيق الحركات و تتطلب هذه المسابقة شجاعة فائقة و قوة ارادة كبيرة . و لغرض تسهيل تحليل تكنيك القفز بالزانة اصبح من الضروري تقسيمها الى مراحل حركية من الناحية الفنية و هذه المراحل هي :

### 1- حمل عصا الزانة و الاقتراب



### 2- غرس الزانة في الصندوق المخصص لها



3- الارتقاء

4- التعلق

5- المرجحة لأعلى

6- التكور



7- الدوران مع مد الجسم عالياً



8- عبور العارضة



## 9- الهبوط

يتم الاقتراب بانسيابية و تدرج بالسرعة و تحمل الزانة بجانب الجسم باليدين و تتباعد القبضتين عن بعضهما مسافة ( 50 – 60 )سم و يكون هناك انثناء بسيط بالمرفقين و يكون ساعد الذراع الامامية موازيا للارض و تستقر الزانة على اصبع الابهام لليد الامامية بينما ابهام اليد الخلفية يضغط على الزانة للاسفل و تلتف باقي الاصابع حول الزانة و هي حرة الحركة نسبيا

و عادة تحمل الزانة و يكون طرفها الامامي مرتفع قليلا اعلى من مستوى الرأس و متجه الى الناحية اليسرى قليلا من الخط المنصف لجذع اللاعب

ان الاقتراب يبدأ من علامة ثابتة و من وضع الوقوف أو من عدة خطوات تمهيدية و تخفض مقدمة الزانة تدريجيا و بانسيابية أثناء ركضة الاقتراب و في الخطوات الاخيرة من ركضة الاقتراب تتخضع مقدمة الزانة بشكل كبير استعدادا لوضعها في صندوق الغرس و عند وضع الزانة في الصندوق يبدأ هبوط الرجل اليسرى على الارض قبل الارتقاء بدفع الزانة للأمام مع تقدم الذراع اليسرى للأمام و رفع اليد اليمنى لا على بسرعة عند لمس الرجل اليسرى الارض

و يصل اللاعب الى وضع الامتداد الكامل بالجسم مع مد كلا الذراعين و مرجحة الرجل الحرة مع رفع الفخذ لا على و يدفع اللاعب الزانة بذراعه اليسرى للأمام و الاعلى خلال مرحلة التعلق للاحتفاظ بوضع الارتقاء ثم تسحب الرجلين تجاه الصدر اثناء التكور و تنثني الذراع اليسرى ببطء لتقريب الجسم من الزانة و في نهاية التكور يكون الظهر موازيا للارض مع المحافظة على موازاة الرجلين للزانة

ثم يبدأ اللاعب بالدوران أثناء الشد بكلتا اليدين مع الدوران لليسار لمواجهة العارضة بالبطن ثم يتم دفع الجسم بعيدا عن الزانة باليد اليمنى و عبور العارضة بعد ذلك يتم الهبوط على الظهر

### الخطوات التعليمية

1- مسك الزانة و في وضع عمودي و هي في الرمل و تكون اليد اليمنى اعلى ما تكون الدفع برجل الارتقاء بقوة و رفع الرجل الحرة الى الامام و لأعلى مع الاستمرار في المرجحة الطويلة للأمام بدون اي شد في الذراعين ثم الهبوط على الجانب الايمن من الزانة مع ثني الرجلين

2- الوقوف و الزانة مستندة على الكتف الايمن و قدم الارتقاء في الخلف ، من اقتراب خمس خطوات مع وضع الزانة في الرمل تكون قبضة اليد العليا اعلى قليلا مما كانت عليه في التمرين

السابق ثم ترفع الرجلين لا على ما يمكن مع محاولة جعلهم متوازيتين مع الزانة بحيث يهبط اللاعب الى الامام بقدر الامكان دون حدوث اي دوران

3- نفس التمرين السابق و لكن بعد مرحة الرجلين يدور الجذع بواسطة الشد بالذراع اليسرى و دوران الورك للهبوط مواجهها لنقطة البداية مع مراعاة ثني الجذع قليلا

4- الاقتراب من 5-7 خطوات و الزانة محمولة على الجانب و تكون قبضة اليد اليسرى على مسافة ( 250 ) سم تقريبا و يتم الارداء باستخدام عارضة من البلاستيك و توضع العارضة على ارتفاع 1 م و على مسافة ع م من بداية منطقة الهبوط و تقترب العارضة تدريجيا حتى بداية منطقة الهبوط و ترتفع العارضة لا على كلما تطور اداء اللاعب

5- مسك الزانة على الجانب و وضع رجل الارتقاء في الخلف ثم اخذ خطوتين للأمام و في نفس الوقت توضع الزانة امام الوجه في حركة تتم من الجانب و الى اعلى من الجذع في الذراع اليمنى و تتزلق الزانة على الارض و بمجرد وصولها الى مقربة من الصندوق عند دخولها تدفع الزانة بقوة الى نهاية الصندوق مع محاولة بذل الجهد لثنيها الى اقصى ما يمكن و مع استمرار هذه الحركة يمكن أداء ارتقاء خفيف لا على مع الارتداد الى الخلف قليلاً

6- حمل الزانة على جانب الجسم و من نصف اقتراب بهدف الحصول على اقصى انثناء للزانة و يرتفع الجسم لا على مع امتداد الزانة و يحافظ على وضع الرجلين ممدودة و يتم المرحة بجانب الزانة غالبا ما يصل الجسم الى الوضع العمودي قبل ان تسقط الزانة الى الخلف في منطقة الهبوط و يتم أداء التمرين كاملا دون ان يترك اللاعب القبض على الزانة باليدين

ان لاعب الزانة يعتبر عداء اثناء ركضة الاقتراب ثم قافزا اثناء اداء الاقتراب و لاعب جمناستك اثناء الطيران و لاعب رمي اثناء المرحلة النهائية و جميع هذه العوامل تتأثر بارتفاع القبضة و القوة المؤثرة في الزانة و بالتالي على الارتفاع المحقق ، ان الجزء الاول من ثني الزانة يرجع الى القوة المؤثرة على الزانة اثناء الارتقاء أما الجزء الثاني فيعتمد على رد الفعل الناتج عن القوة المبذولة لرفع كتلة الجسم للأعلى ان الطاقة الكامنة للزانة تختلف في نسبتها باختلاف مقدار الثني الحاصل بالزانة و هذا بدوره يعتمد على مقدار السرعة و قدرة لاعب الزانة نفسه .

القواعد القانونية

تصنع الزانة من اي مادة او خليط من مواد مختلفة و بأي طول او قطر على ان يكون سطحها املس و يمكن ان تلف الزانة برباط على ان لا يزيد على طبقتين من الشرائط اللاصقة و بسمك منتظم ، و هذا الشرط لا ينطبق على الجزء السفلي من الزانة اذ انه يمكن لفه بطبقات من الشرائط الوقائية لمسافة تبلغ ( 30 ) سم و ذلك لتقليل مخاطر تحطم الزانة عندما تصطدم بالجزء الخلفي للصندوق

طريق الاقتراب : يجب ان لا يقل طول طريق الاقتراب عن 40م و ان لا يقل عرضه عن

( 122 ) سم

الصندوق : يجب ان يصنع من مادة صلبة و ان يكون طوله متر واحد و يكون عرضه

( 60 )سم من نهايته الامامية و يضيق ليصل الى ( 15 ) سم عرضا عند قاعدته من ناحية لوحة الايقاف و تكون الزاوية بين قاعدته و لوحة الايقاف 105 ° أما جانبي الصندوق فيجب ان يمينا الى الخارج قليلا

القوائم : يمكن ان تستخدم اي نوع من القوائم بحيث من مادة صلبة و يجب ان تكون المسافة بين القائمتين ( 430 – 437 ) سم و يجب ان يتراوح مقطعا ما بين ( 29 – 31 ) سم و ان يكون لها نهاية مسطحة مساحتها ( 29- 35 × 150 – 200 ) سم على الجانبين و ذلك بهدف وضعها على الحوامل و هي مستقرة .

القواعد العامة

1- يستطيع المتنافس القفز على اي ارتفاع او فوق الحد الادني للارتفاع المحدد او اي ارتفاع اخر وفقا لرغبته

2- ان اي ثلاثة محاولات فاشلة بغض النظر عن الارتفاع الذي حدث فيه الفشل تمنع المتسابق من القفزات التالية

3- من حق المتسابق ان يحرك القوائم في كلا الاتجاهين بمسافة لا تزيد عن ( 40 ) سم تجاه طريق الاقتراب و لا تزيد ( 80 ) سم تجاه منطقة الهبوط و ذلك من الخط الممتد من الحافة الداخلية لصندوق القفز

يفشل المتسابق اذا :

1- سقطت العارضة بعد القفز

2- لمس اللاعب للارض بما في ذلك منطقة الهبوط خلف المستوى العمودي للجزء العلوي للوحة الايقاف باي جزء من جسمه او بالزانة

3- بعد ترك الارض وضع يده السفلى فوق العليا او قام بتحريك يده العليا الى الاعلى على الزانة

4- الوقت المسموح به لاتمام القفزة هو ( 1,30 ) دقيقة و نصف و عندما يبقى 2 او 3 متسابقين سيزداد الوقت الى ( 4 ) دقائق و عندما يتبقى لاعب واحد يزداد الوقت الى ( 6 ) دقائق .

5- يمكن للمتسابقين استخدام زاناتهم الخاصة و لا يسمح لأي لاعب باستخدام زانات لاعبين اخرى الا بعد الاذن لهم بذلك و يكون ترتيب اللاعبين و طريقة حل العقدة مشابه لما يحدث في الوثب العالي .

تمارين مساعدة

1- الوقوف على منصة ثابتة بارتفاع 1 م تقريبا مسك الزانة كما في التمرين ( 2 ) سابقا ثم المرحة مع التعلق للهبوط في حفرة الرمل

2- اداء التعلق و التكور على حبل معلق في قاعة الجمناستك

3- اداء عملية اجتياز العارضة بعد اخذ ( 3-5 ) خطوات اقتراب و الاستناد بالذراعين على صندوق خشبي و اداء القفزة العربية و اجتياز العارضة

تمارين اعدادية

1- الاستلقاء على الظهر و اليدين ممتدتين خلف الرأس ، تبادل رفع الجذع و الرجلين

2- الاستلقاء على الظهر و اليدين على الارض بجوار الرأس اداء درجة خلفية و دفع الارض للوصول الى وضع الوقوف على اليدين ثم الهبوط على القدمين

3- التعلق على حبل و اليد اليمنى اعلى من اليد اليسرى و تكون الرجلين معلقة للأسفل ثم ثني الرجلين و ترفع لأعلى مع درجة الجذع للخلف و في النهاية يحدث الامتداد الكامل للجسم

4- الشد على العقلة لأقصى ارتفاع ممكن بدون تحريك الرجلين مع الامتداد الكامل للذراعين عند هبوط الجسم للأسفل ( تغيير طريقة القبض باليدين على العقلة من الاسفل و من الاعلى )

5- من وضع ثني الرجلين نصفاً ، الوثب للأعلى مع حمل ثقل متوسط على الكتفين

6- الانبطاح المائل العالي و القدمين بارتفاع ( 50 ) سم و الكتفين بارتفاع اليدين الموضوعة على الارض ثم الدفع المتتالي لمد الذراعين بالكامل ثم خفض الجذع في كل مرة للمس الارض