



جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

جهاز منصة القفز



اشراف

د. بيداء طارق

م. م صفية احسان

اعداد طالبات مرحلة الثانية / ب

سكينة قيس

رقية تقي

نرجس صبحي

سراب علي

سجى لؤي

زهراء علي

طوى ليث

رسل رحيم

منصة القفز

الطيران الأول

تعتمد هذه المرحلة وبشكل كبير على مدى الاستفادة من سرعة الركضة التغريبية وكيفية توظيف الخطوات الأخيرة من الركضة ولحظة الهبوط على القفاز، ويختلف الطيران الأولى وذلك طبقا لنوع القفزة وارتفاع الجهاز والمسافة بينه وبين منصة القفز.

تمارين لتحسين الطيران الأول

. أداء درجة أمامية من الوقوف من الوثب ووضع اليدين لأبعد مسافة ممكنة.

. وضع مرتبة مكررة أمام اللاعب ثم أداء الجري والارتقاء ثم الطيران

الوقوف فوق المرتبة مع أداء الدرجة الأمامية.

. وضع حصان قفز (مهر)، يبدء المتعلم بالركض والارتقاء والطيران مع مد الجسم والقفز من فوق المهر ثم أداء الدرجة الأمامية على المراتب الموضوعة بعد المهر

. يوضع مهر على ارتفاع مناسب ثم يوضع بعده مهر آخر أعلى من المهر الأول بقليل ثم يوضع جهاز الوثب العالي على ارتفاع مناسب يلي ذلك مرتبة موضوعة على الأرض ثم يبدأ اللاعب في الجري و الارتقاء ثم يوضع يديه على المهر مع ضم الركبتين على الصدر من هذا الوضع يبدأ اللاعب بفرد جسمه والطيران أماما لوضع يديه على المهر مع فرد الجسم مرة أخرى والطيران من فوق عارضة الوثب العالي مع ضم الركبتين على الصدر ثم الهبوط على المرتبة.



الدفع باليدين

تستغرق هذه المرحلة زمنا قصيرا جدا ولا تزيد المدة عن أجزاء من الثانية من أجل الحفاظ على الطاقة الحركية الذي اكتسبها الجسم من الركضة التقريبية ومرحلة الدفع بالقدمين. وفي هذه المرحلة يكون دفع الذراعين في اتجاه مضاد للجسم أما كمية الدفع فتعتمد على الحركة المراد تنفيذها بعد مرحلة الدفع باليدين.

تمارين لتحسين الارتكاز والدفع

انبطاح مائل مواجه (دفع الأرض باليدين من هذا الوضع مع التصفيق باليدين ثم الرجوع للموضع الابتدائي. . انبطاح مائل مواجه مع فتح الرجلين وتقف الزميلة بين الرجلين مع مسك الركبتين للاعبة ورفع الرجلين عن الأرض تحاول اللاعبة المشي للأمام بيد وراء الأخرى دفع العربانة). . من وضع الانبطاح المائل المواجه فتح الرجلين مع ضمهما للأمام للوصول إلى وضع الجلوس الطويل على الأرض مع رفع الذراعين عاليا. . وضع حصان منخفض الارتفاع ثم تبدأ اللاعبة من الوقوف على الأرض ثم وضع اليدين على الحصان ثم الرجلين فتحا ثم الدفع باليدين والرجلين وضم الرجلين للوقوف على الحصان يمكن أن تستبدل الحصان ببسط أسفنجية.



الطيران الثاني

وتتم هذه المرحلة بعد دفع اليدين مباشرة للجهاز بقوة للأعلى - والأمام ومد الجسم والاستعداد للهبوط وتختلف مرحلة الطيران الثاني عن مرحلة الطيران الأولى من حيث معدل السرعة والارتفاع وهذا بالتأكيد يعتمد على نوع الحركة التي تلي مرحلة الطيران الثاني.

تمارين لتحسين الطيران الثاني

. وقوف اللاعب على الحصان مع وضع حبل على مسافة مناسبة خلف الحصان يثب اللاعب بالقدمين مع ضم الركبتين على الصدر وعبور الحبل والهبوط. الجري والارتقاء مع اجتياز الحصان وهبوط اللاعب على بعد مناسب من الحصان.

الهبوط

يمكن تحسين الهبوط من خلال تمارينات مختلفة منها (الوقوف : الذراعين بجانب الجسم . الركبتين مثبتيين) الوثب عاليا مع فرد الجسم ومرجحة الذراعين من أسفل للوصول إلى وضع مائل أعلى ثم الرجوع للوضع الابتدائي.

المهارات الأساسية لجهاز منصة القفز

. القفز فتحاً على حصان القفز وهي من المهارات البسيطة والأساسية للاعب المبتدء.

الأداء الفني للحركة

يمكن تقسيم القفزة إلى مراحل هي الركضة التقريبية، الارتقاء، الطيران الأول، الدفع باليدين الطيران الثاني الهبوط وغالبا ما يبدأ المبتدء من تنفيذ القفزة بالوقوف على مساحة لا تقل على ١٥ متر من لوحة الارتقاء ويكون الركض على الأمشاط بخطوات منتظمة في خط مستقيم ويجب أن تكون السرعة تزايدية وأقصى ما يمكن في الخطوات الأخيرة التي تسبق الهبوط على لوحة الارتقاء مع التأكيد على تحريك اليدين بحرية وبدون تصلب ثم تليها مرحلة الارتقاء حيث يهبط الجسم على لوحة الارتقاء وفي الثلث الأخير بزاوية ميل (١٠-١٥) عن الخط العمودي وبزاوية مركز ثقل محصورة بين (٨٠) - (٨٥ درجة) لكي يستطيع اللاعب أن يحقق معنى طيران عالي مع أنشاء بسيط في مفصل الركبتين أي بزاوية ١٦٠ درجة تقريبا مع التأكيد على أن يكون الجذع والرأس على استقامة واحدة والذراعان عاليا كما يؤكد على ترك لوحة الارتقاء بسرعة وباقل فترة زمنية ممكنة للحفاظ على ما أكتسبه الجسم من سرعة خلال مرحلة الركضة التقريبية مع خطف الرجلين للخلف الأعلى. وينتهي الطيران الأول لحظة الاستناد الثاني أي ارتكاز اليدين على سطح الحصان بجسم مائل وعندما تصل الرجلين إلى نقطة السكون في مرجحتها للخلف الأعلى تفتح الرجلان جانبا مع مرجحتها للأسفل والأمام ثم أيقاف حركتهما قبل أن تصلان إلى مستوى نهاية منصة القفز أي وصول القدمين فتحاً قرب الذراعين وذلك لتحويل الطاقة المتولدة من حركتهما إلى الجذع فيرتفع إلى الأعلى أضافة إلى قوة دفع اليدين المنصة

القفز وذلك لتحقيق طيران عالي الطيران الثاني) وفي الجزء النهائي ببدء اللاعب بعد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف على بعد (١٥٠) سم تقريبا من طرف المنصة حيث تكون القدمين مضمومتين ويتبعها أنتشاء بسيط في مفصل الركبتين لغرض امتصاص قوة الهبوط مع مرحة الذراعين امام جانبا ثم يليها من مفصل الركبتين وسحب الذراعين للأسفل.



الخطوات التعليمية

- التدريب على الركضة التقريبية والزيادة التدريجية بالسرعة.
- القفز للاعلى بمساعدة الزميل الواقف أمام لوحة النهوض أذ يستلمه أثناء الطيران ليرتكز على يديه
- . الوثب على الأرض وفتح الرجلين جانبا بالارتداد بين كل وثبة ثم بدون ارتداد
- . الارتكاز المواجه اماما يعمل اللاعب على فتح الرجلين والدفع باليدين لوضع الوقوف فتحا ثم وضع اليدين على الأرض والرجوع للوضع الأصلي
- . تنفيذ التمرين السابق مع عدم ترك اليدين للأرض وتكون الساقان مفرودتان تماما والقدمان على خط واحد مع اليدين.
- أداء حركة الغطس.
- أداء القفز فتحا على الصندوق المقسم.
- أداء القفز فتحا على المهر.
- أداء القفز على حصان قفز (مهر) مع وضع حبل قبل حصان القفز ومن ثم القفز على ارتفاع ٢٠ سم المساعدة للاعبة على الطيران الأول.
- الجري أماماً للاقتراب وأخذ الارتقاء الزوجي من فوق الحبل أو سلم القفز.
- الجري أماماً للقفز فتحاً بالمساعدة.

الأخطاء الشائعة

- تأخر في ضرب لوحة النهوض.
- خفض في الطيران الأول.
- . وضع اليدين في بداية المنصة.
- استناد الجسم إلى الأمام.
- . ضعف في الدفع للطيران الأول.