

جمناستك أجهزة (بنات)

المرحلة الثالثة
الدراسة (الصباحي والمسائي)

اعداد

أ.م. رنا تركي ناجي

للعام الدراسي ٢٠٢٠م - ٢٠٢١م

المحاضرة الثالثة

جهاز حصان القفز

يُعدّ من الأجهزة الأساسية في الجمباز للذكور والإناث. ويطلق عليه أيضاً (منصة القفز) نظراً لشبه جسم منصة القفز وحجمها بالحصان . ويجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة في البطولات كافة عدا بطولة نهائي الأجهزة حيث يجب عليه أن يعرض قفزتين من مجموعتين مختلفتين من المجاميع الحركية لمنصة القفز. ويجب على اللاعب أن يبدأ كل قفزة من الوقوف الثابت وبرجلين مضمومتين ومواجهة لحصان القفز. والقفز هو الذي يحدّد المسار.

مقاييس حسان القفز/

١. طول حسان القفز ١٦٠ سم .
٢. ارتفاع حسان القفز ١٣٥ سم للرجال وللنساء ١١٠ سم وعرضه ٣٥ سم .
٣. يغطى الحصان بالجلد ويثبت بسلسلة من الوسط .
٤. المسافة بين ارجل الحصان بالعرض ٧٥ سم وبالطول ١٦٠ – ١٦٣ سم .

جهاز لوحة النهوض /

جهاز لوحة النهوض يكون مصنوعاً من الخشب ومغطى بطبقة من المطاط او الجلد .

اما مقاييس جهاز لوحة النهوض هي :

١. طول القفاز ١٢٠ سم .
٢. عرض القفاز ٦٠ سم .
٣. ارتفاعه عن الارض ١٢ سم .

مرحل القفز على جهاز حسان القفز/

جميع القفزات على جهاز حسان القفز تمر بالمراحل التالية :

١. الاقتراب (الركضة التقريبية) : وهي تلك المسافة التي يقطعها اللاعب بالركض من نقطة البداية حتى لوحة القفز (لوحة النهوض) ، وفيها تتزايد سرعة اللاعب باستمرار الى ان يصل

الى السرعة المطلوبة للأداء قبل القفز على لوحة النهوض والمسافة للركضة التقريبية لا تزيد عن ٢٥ م ، ويتوقف طول مسافة الاقتراب وسرعة اللاعب على :

أ. مستوى اللعب .

ب. ارتفاع الجهاز .

ت. نوع القفزة .

ث. نوع القفاز .

٢. **الارتقاء والنهوض** : تقسم هذه المرحلة إلى مرحلتين هما كما يأتي :

أ. القفز إلى القفاز : بعد ان يصل اللاعب للسرعة المطلوبة وعند بلوغه الخطوة الأخيرة قبل القفاز والتي تكون اقصر من باقي الخطوات السابقة لكي تهيئ إمكانية التركيز على القدم الناهضة يتحقق القفز بالرجل الناهضة من على مسافة طولها (٢,٣٠ – ٢,٨٠) م ، بعدها يقوم اللاعب بثني مفصل الورك إلى درجة تتراوح ما بين (٥ – ٢٦) درجة ، تتقدم الرجلان الجذع ثم تتم مرجحة الرجل الناهضة والتي تكون مثنية من مفصل الورك والركبة إلى الرجل المترجحة وعندها تكون الرجلان ممدودتان تقريبا وتهبطان على القفاز ويتراوح زمن هذه القفزة ما بين (٢٧.٠ – ٣٣.٠) ثانية وأثناء هذه القفزة تمرجح الذراعان خلفا وهما ممدودتان وعند لحظة لمس القفاز تكونان ممدودتان للأسفل .

ب. القفز على القفاز : عندما تلامس الرجلان القفاز وهما ممدودتان يقوم اللاعب بثني الركبتين وذلك من اجل امتصاص الصدمة الناتجة عن الهبوط على القفاز وبهذا يتحقق تركيز القوة بصورة كبيرة وكذلك فان وقت القفز على القفاز يكون قصيرا جدا ويكون الدفع بالرجلين الممدودتين أثناء القفز في وقت يتراوح ما بين (٩.٠ – ١٢.٠) ثانية في حين يكون الدفع بالرجلين غير الممدودتين في زمن يتراوح ما بين (١٥.٠ – ١٨.٠) ثانية كما وان القفز بمقدمة القدمين يؤدي إلى تقليل زمن القفز بمعدل (٢.٠ – ٣.٠) ثانية ، اما الذراعين فتمرجحان بالشكل الصحيح مع رفع الكتفين عاليا لتؤمن زيادة مرجحة جسم اللاعب خاصة عندما تكون المرجحة توافقية مع مد مفصلي الركبتين فأنهما سوف يعطيان قوة

إضافية لرفع مركز ثقل الجسم عند القفز بين (٢٠ - ٢٥ ،) % وتعد مرحلة القفز على القفاز بقسميها مهمة جدا فأداء هذه المرحلة بشكل رديء يؤدي إلى طيران رديء او يكاد ان ال يكون هناك طيران لذا يجب الاهتمام بهذه المرحلة لان نجاح بقية أقسام الحركة يعتمد على هذا القسم ، ويجب ان تكون زاوية الهبوط على القفاز كبيرة لتؤدي الى زاوية النهوض صغيرة وبالتالي إلى زاوية طيران كبيرة وتقدر زاوية النهوض للمستوى العالي بحوالي (٨٠-٨٥) درجة .

٣. **الطيران الأول والارتكاز :** مرحلة الطيران الأول هي الفترة الزمنية التي يستغرقها الجسم بعد دفع لوحة النهوض وقبل وصول اليدين للارتكاز على الحصان ، وتعتمد مرحلة الطيران على الركضة التقريبية الجيدة وينبغي ان تكون فترة الطيران الأولي منخفضة لكي لا يفقد اللاعب البعد والدوران حول المحور العرضي للجسم كذلك اذا كانت مرحلة الطيران الأولي عالية فسوف تؤدي الى قلة فترة الارتكاز والتي يمكن الحصول على الدفع المطلوب لمرحلة الطيران الثانية ، أي سوف يمكن الحصول على الدفع الازم لرفع الجسم عاليا لمرحلة الطيران الثانية ، ومن الأهمية ارجاع الجسم خلال القفز الى القفاز للخلف لاجل العمل على تحويل السرعة الأفقية الى سرعة عمودية خلال عملية القفز وتحقيق الطيران الأول ، ويجب ان تتوفر الشروط الآتية للارتكاز :

أ. عدم اندفاع الكتفين الى الأمام عند لمس اليدين الجهاز .

ب. عدم ثني المرفقين .

ت. الدفع يكون من مفصلي الكتفين .

ث. عدم ثني مفصل الورك .

٤. **الطيران الثاني:** وهي بقاء الجسم في الهواء لفترة قصيرة بعد عملية الدفع

وقبل الهبوط على الأرض وينبغي ان تؤدي بعيدا وعاليا بقدر الإمكان عن الجهاز وفي هذه المرحلة يتغير وضع الجسم والدوران حول المحور العرضي او الطولي حسب

ما يرغب اللاعب من ادائه للحركة وحسب درجة الصعوبة .

٥. **الهبوط** : اما الهبوط فيجب ان يتم على المشطين وهما مضمومتان ويسمح قانوننا " بثني الركبتين ومفصل الورك لامتصاص قوة الهبوط ، بعد ذلك يمد اللاعب مفصل الركبتين ومفصل الورك لغرض الوقوف .