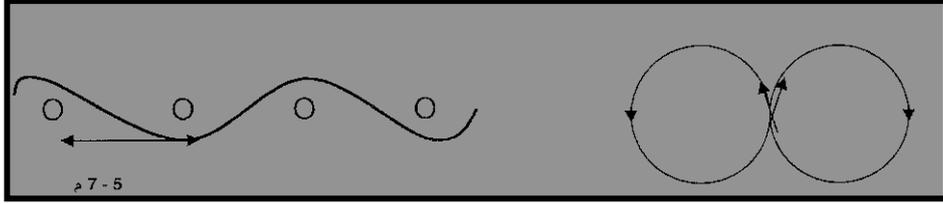


الخطوات التعليمية والتمرينات الأساسية للقفز العالي

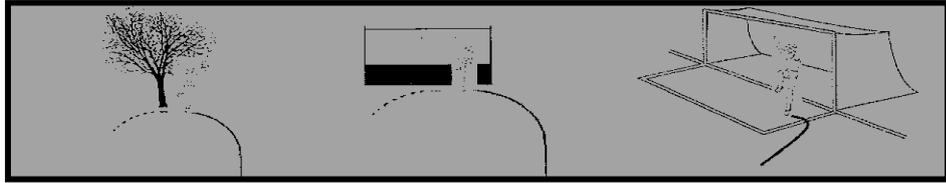
• الخطوات التعليمية :

1 - الركض في منحنى :



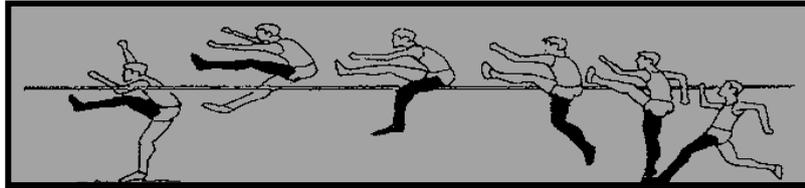
ضع موانع أو بدائل أخرى أشكال أخرى تخدم الركض في منحنى . وكما موضح في الشكل (∞) والركض داخل علامات وخارجها أو على الشكل (8) ويكون الركض بسرعة وبتحكم . مع زيادة السرعة عند دخول كل منحنى . ومن ثم تنويع رفع الركبتين أو تردد خطوة عالية والهدف من هذه الخطوة الإحساس بالميل للداخل وإيقاع الإقتراب.

2 - الركض في منحنى مع الإرتقاء :



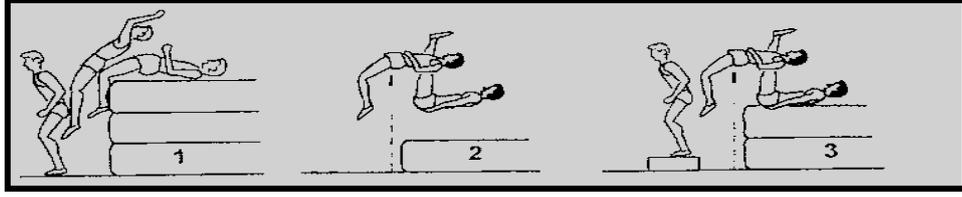
حدد المنحني ونقطة البداية ومن ثم أستخدم من (4 - 6) خطوات كأقتراب، زود تردد الخطوة في الخطوات الأخيرة . ويمكن للمتعلم أستخدم أهداف مختلفة كما مبينة في الشكل في الأعلى . وهنا يجب إن يكون القفز من الركض مع رفع الركبتين أو الحجل . لغرض تعلم القفز العمودي من أقتراب منحنى .

3 - القفز بالطريقة المقصية :



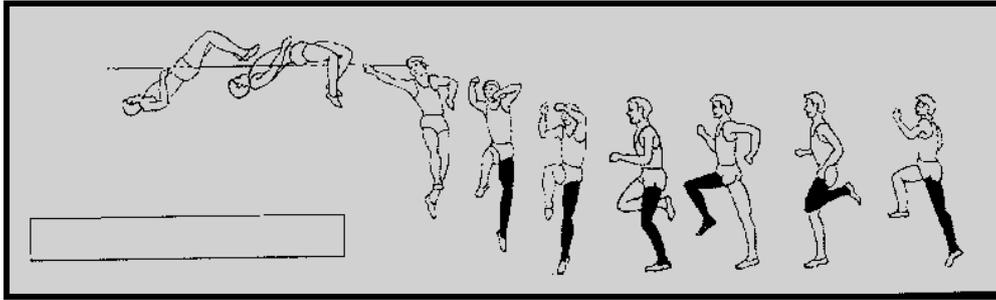
نلاحظ في الشكل الأعلى أستخدم أقتراب مستقيم ومنحني ، ووضع قدم الإرتقاء على خط الإقتراب بعد ذلك زاد الإرتفاع باستمرار . هنا يكون أستخدم الهبوط واقفاً فقط. لغرض تحسين الإرتقاء العمودي .

4 - القفز العالي من الوقوف (طريقة الفوسيري) :



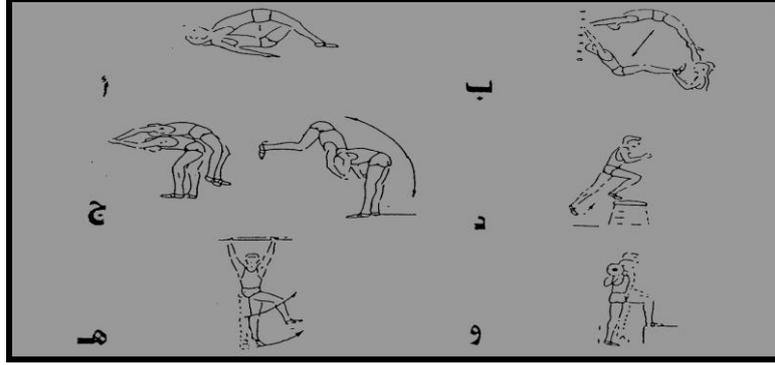
كما موضح في الشكل الأعلى يبدأ العمل بالإرتقاء من الأرض لتنظر الصورة رقم (1) أو باستخدام صندوق أو قفاز أو أدوات أخرى مماثلة . ينظر الصورة رقم (3) ، بعد ذلك استخدام حبل أو عارضة وتوجيه المتدرب على عبورها ، ينظر الصورتان رقم (2، 3)، ثم استخدام أرتفاعات مختلفة للهبوط . قم بفتح الركبتين عند عبور العارضة والهبوط.

5 - القفز العالي (بطريقة الفوسيري) من الإقتراب مع رفع الركبة :



حدد المنحنى ونقطة البداية ، ثم استخدام الإقتراب مع رفع الركبة من (5 - 7) خطوات قدر الإمكان استخدام تردد خطوة عالٍ . ويجب إن لا تخفض مركز ثقل الجسم عند الإعداد للإرتقاء . لغرض تحسين إيقاع الخطوات الأخيرة . بعد ذلك التدريب على الحركة ككل على وفق التسلسل الحركي مع زيادة السرعة ومن مسافات مختلفة.

تمارين الإعداد العام للإداء والهدف منها (أشكال تمارين الإعداد):



أ - الأداء : الرقود على الظهر، أداء وضع التقوس العالي، مع الارتكاز على الرأس والكتفين والقدمين.

الهدف : تقوية العضلات العاملة أثناء حركة تخطى العارضة.

ب - الأداء : مسك عقل الحائط والظهر مواجهة، مسك القدمين بواسطة الزميل، أداء تقوس سريع للجسم برفع المقعدة الى أعلى ما يمكن، وتكرر هذه الحركة عدة مرات.

الهدف : إكتساب السرعة والرشاقة في أداء التقوس فوق العارضة.

ج - الأداء : الوقوف على مرتبة منخفضة، والظهر مواجهة لظهر الزميل مع رفع الذراعين عالياً، واللاعب المرتكز يمسك زميله من رسع اليد مع ثني الرجلين لوضع الكتفين أسفل ظهر الزميل ثم الثني للأمام لرفع الزميل من المقعدة وجذب الذراعين لأسفل وللأمام حتى تنتهي بحركة الشقلبة الخلفية للهبوط على القدمين.

الهدف : تنمية منطقة عضلات البطن والحوض وتنمية الحركة النهائية لرفع الرجلين.

د - الأداء : أداء الوثب من الوقوف للهبوط على صندوق عالي بالرجل الحرة وهي منثنية من مفصل الركبة.

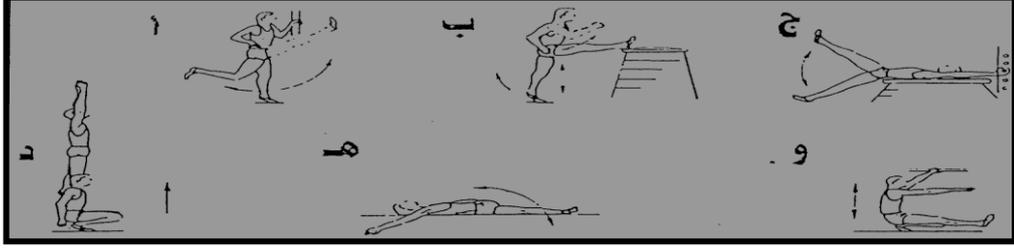
الهدف : تحسين الإرتقاء وتزامن حركة الرجلين.

هـ - الأداء : التعلق على عقل الحائط، رفع الرجل الحرة المنثنية وجذبها لأعلى مقاطعة للاتجاه المقابل، لزيادة فعالية هذا التمرين يؤدي باستخدام حذاء الأثقال.

الهدف : تحسين قدرة الرجل الحرة أثناء حركة الإرتقاء.

و - الأداء : أداء خطوات أعلى صندوق خشبي مع حمل أثقال على الكتفين أو إرتداء جاكث أثقال.
الهدف : تقوية الأربطة والعضلات العاملة لرجل الإرتقاء.

تمريعات الإعداد الخاصة للأداء والهدف منها: (أشكال تمرينات الإعداد) :



أ - الأداء : الوقوف مع السند، مرجحة الرجل الحرة بقوة لأعلى مع المد الكامل لمفصل رسغ قدم الإرتقاء (يمكن أستخدام حذاء بأثقال حديدية).

الهدف : زيادة القدرة للمجموعات العضلية التي تستخدم في حركة الإرتقاء (خاصة الرجل الحرة).

ب - الأداء : فرد الرجل الحرة ووضع القدم على صندوق. الدفع لأعلى بقوة بواسطة رجل الإرتقاء مع رفع الكعب ومد مفصل القدم بالكامل مصحوبة بحركة الرفع بالذراعين.

الهدف : تقوية رجل الإرتقاء ومفصل القدم وتحسين قابلية الرجل الحرة للتحرك.

ج - الأداء : رقاد على الظهر فوق صندوق بحيث تكون الرجلين خارج الصندوق واليدين ممسكتان

بعقلة حائط من الخلف، والرجلين مفردتين ثم تبادل رفع وخفض الرجلين لأقصى مدى)

ويمكن أداء التمرين بأستخدام أثقال) .

الهدف : تقوية عامة للطرف السفلى.

د - الأداء : قفزات القرفصاء، من وضع القرفصاء والجذع مفروداً، ولمس الأصابع للأرض، الدفع

لأعلى بقوة مع مرجحة الذراعين بقوة لأعلى، والتكرار من (10 - 20) مرة.

الهدف : لتحسين قدرة الرجلين وتوقيت رفع الذراعين.

هـ - الأداء : الرقاد على الظهر والذراعين جانباً، والرجلين مفرودة، تبادل رفع الرجل مع اللف للمس

اليد المقابلة (الرجل اليسرى لليد اليمنى ثم الرجل اليمنى لليد اليسرى) .

الهدف : لتحسين قابلية الحوض للتحرك.

و - الأداء : وقوف جانبي مع السند على بار مع المسك، ثنى ومد رجل الإرتقاء مع المحافظة على أمتداد الرجل الحرة للإمام.

الهدف : تقوية عامة للرجلين والعضلات العاملة في المد والرفع.

التمرينات الأساسية :

هناك عدد من التمرينات الأساسية التي يتم التدريب عليها ، ومن أهمها:-

1 - وثبات بربع لفة حتى لفة عند علامات في العالي أنطلاقاً من الركض المنحني:

أ - أنطلاقاً من (3) خطوات .

ب- أنطلاقاً من (5 - 7) خطوات .

2 - وثبة التقوس من الوقوف .

3 - وثبة التقوس أنطلاقاً من (3 - 5) خطوات أقتراب بالشكل منحني ، مع الإنتباه الى:

أ - طريقة الإقتراب .

ب- الإرتقاء .

ج - حركة الطيران .

4 - وثبة التقوس أنطلاقاً من (7 - 13) خطوة أقتراب :

أ - مع التركيز على المراحل الجزئية أو الخصائص الحركية .

أ- مع زيادة مستوى الإنجاز (الإرتفاع) .