

« التأمير »

فعالية القفز العالي

هناك طرائق تستعمل في القفز العالي لزمان مضي ولا زلنا نتذكرها نظرياً وهي كل من (المقصية - التقاطع الشرقي - الدرجة الغربية - السرجية) إلا إن الإحصائيات الأخيرة لمتسابقى القفز العالي على المستويين المحلي والدولي تؤكد إن طريقة التقوس (الفوسبيري) نسبة للمكتشفها تحظى بأغلبية المآذرين من الجنسين نظراً للمتغيرات الميكانيكية عند اجتياز الإرتفاعات العالية أما الطريقة السرجية فلا زالت تآذر في مجال ضيق وعلى المستويات المحلية ، وأتخذت لبعض المدربين كوسيلة تدريبية تعليمية مساعدة . ويرجع الفضل في اتساع قاعدة المتسابقين وأرتفاع مستواهم الى ما يأتي :

أ - تطوير تكتيك القفز العالي وإتقانه.

ب- أرتفاع مستوى القدرات البدنية والمهارات الحركية للمتسابقين من خلال برامج التدريب فضلاً عن بعض القدرات وهي كل من القوة والسرعة والمرونة وأثرها الملحوظ في أرتفاع المستوى الرقمي .

ولاختيار المتسابق المناسب للقفز العالي يجب علينا أنتقاء الفرد الذي تتوافر فيه المميزات الخاصة التي تحقق أفضل النتائج ومنها (طول القامة وخاصة الرجلين وقوة الدفع عند الإرتقاء - المرونة في مفصل الحوض والرجلين) .

أما إذا نظرنا الى الجانب الحركي من القفز العالي فنجد أن هناك عدداً من العوامل التي تؤثر في أرتفاع جسم المتسابق الى أعلى فمثلاً في مسار مركز ثقله هي:

- 1 - سرعة أنطلاق جسم المتسابق الى أعلى بفعل قوة أرتقانه .
- 2 - زاوية أنطلاق جسم المتسابق ، ويفضل إن تكون أقرب ما تكون الى الخط العمودي .
- 3 - أرتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الإرتقاء بالنسبة لأرتفاع عارضة القفز .

المراحل الفنية لتعليم تكتيك القفز العالي :

تعد طريقة التقوس (الفوسبيري) إحدى الطرق الأكثر شيوعاً لدى كثير من المتسابقين ، لذا سنركز على هذه الطريقة . ويتحدد مستوى الأداء التكنيكي لطريقة (الفوسبيري) بما يأتي:

أ- دقة عدو الإقتراب بالسرعة المثالية وحسن الإستعداد للإرتقاء من خلال تمثيل الجسم للوراء بما يناسب سرعة عدو الإقتراب ، ويخفض مركز ثقل الجسم عند الإرتكاز الأمامي في مرحلة الإرتقاء .

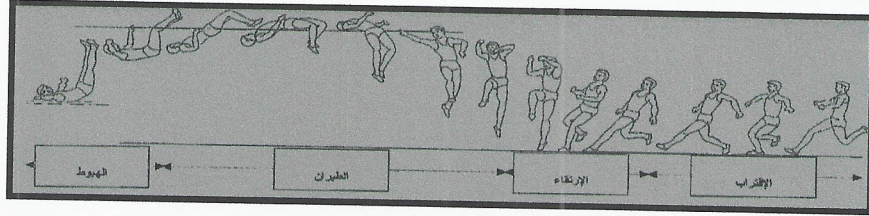
ب- نوعية أداء الإرتقاء أي إنَّ تعمل رجل الإرتقاء بالشكل مثالي بالتوافق مع حركة الأطراف المتأرجحة ، ومع أنسب زاوية للإرتقاء ، وتجنب إضاعة الطاقة لتوليد عزوم الدوران .

ج - حسن توقيت التفوس وتحقيقه عند عبور العارضة والتخلي عن وضع التفوس بعد عبور العارضة .

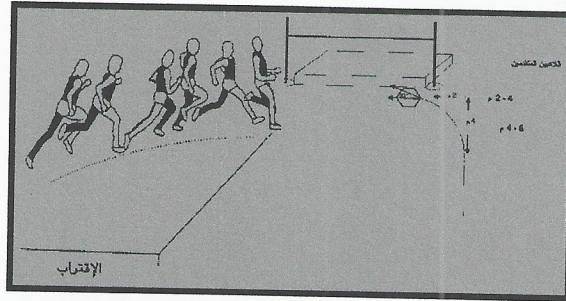
وصف المراحل الفنية للقفز العالي :

يتكون القفز العالي من المراحل الفنية الآتية هي :

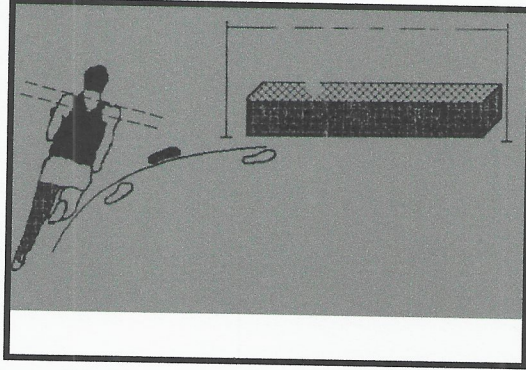
- 1 - مرحلة الإقتراب .
- 2 - مرحلة الإرتقاء (النهوض) .
- 3 - مرحلة الطيران (عبور العارضة) .
- 4 - مرحلة الهبوط تابع الشكل وصف المراحل على وفق التسلسل الحركي .



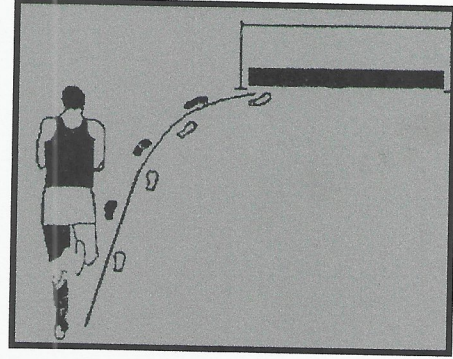
1 - مرحلة الإقتراب : كما موضحة في الشكل .



يبدأ عدو الإقتراب بمرحلة تزايد السرعة (التسارع) من الوقوف حتى الوصول الى سرعة مفيدة من أجل التحول الى قوة أرتقاء . يعدو المتسابق خلال هذه المرحلة على مشط القدمين بقوة ولكن دون قوته القصوى . ويكون خط عدو الإقتراب مستقيماً أو منحنياً أو على الشكل حرف (ل) في خط مستقيم ويكون العدو (3 - 6) خطوات. ثم في منحنى من (4-5) خطوات .



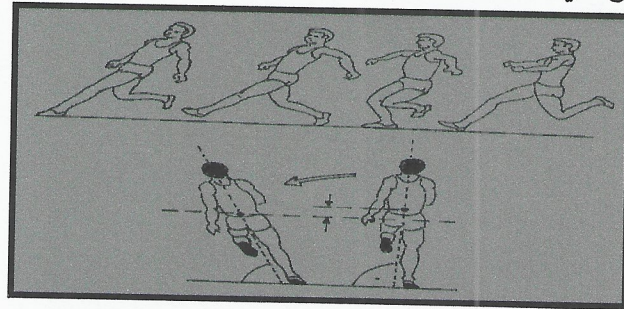
(ب)



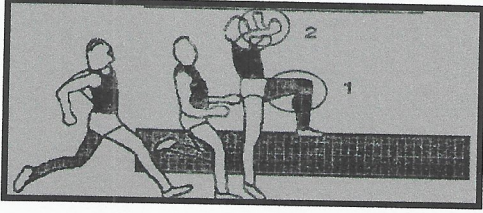
(أ)

إنَّ العدو خلال الجزء المستقيم من الإقتراب يتم والجذع مفرد وإنَّ عملية تزايد سرعة الإقتراب تؤدي باستخدام خطوات واسعة وقوية . كما موضح في الشكل (أ) . أما العدو خلال الجزء المنحني من الإقتراب فيكون الكتف الداخلي (في اتجاه المنحني) منخفضاً عن الكتف الذي خارج المنحني ، ومن ثم الأستمرار في زيادة سرعة الإقتراب بخطوات قوية . مع التركيز على تأثير الخطوة قبل الأخيرة على الدفع في الخطوة الأخيرة من الإقتراب . كما موضح في الشكل (ب) .

ونلاحظ هنا أنه يقل الميل للأمام ويعتدل الجسم ، ويبدأ أنخفاض مركز ثقل الجسم بدرجة بسيطة في الخطوة قبل الأخيرة ، ومن ثم المرجحة النشطة للقدم اليمنى في الخطوة قبل الأخيرة كما موضح في الشكل إنَّ الهدف في الخطوات الأخيرة هو الأعداد للإرتقاء .



2 - مرحلة الإرتقاء (النهوض) :

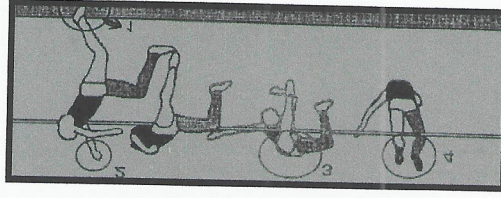


كما موضح في الشكل يجب إن يتم الارتقاء بأعلى سرعة ممكنة وبأمثل زاوية مع توليد عزوم الدوران اللازمة للاجتياز العارضة . وتبدأ مرحلة الارتقاء بالارتكاز الأمامي الذي هو عبارة عن وضع قدم الارتقاء بعقبها على الأرض وميل جسم المتسابق للخلف والجانب بعيداً عن العارضة ، ومن خلال الشكل في الأعلى نجد أن الخطوة الأخيرة تكون قصيرة الى حد ما . وإن قدم الارتقاء يجب إن تهبط بسرعة وبحركة سريعة كما إن أصابع القدم تشير الى مكان الهبوط ، ولا تكون القدم موازية لمنطقة الهبوط ولكن على امتداد طريق الاقتراب .

يرفع فخذ الرجل الحرة بسرعة الى الوضع الأفقي . ينظر الصورة رقم (1) مع الاحتفاظ بهذا الوضع . ومرجحة الذراعين لأعلى حتى مستوى الرأس ، والاحتفاظ بهذا الوضع ينظر الصورة رقم (2) وهنا يجب منع فرد مفصل القدم والركبة والحوض ، كما يجب مرجحة ركبة الرجل الحرة الى الأعلى حتى يوازي الفخذ الأرض ويكون الجسم عمودياً عند نهاية الارتقاء والهدف هو زيادة السرعة العمودية وبداية الدوران الضروري لعبور العارضة .

3 - مرحلة الطيران (عبور العارضة) :

تسبق هذه المرحلة مرحلة الامتصاص ، وتبدأ عند وضع الارتقاء على الأرض يتم امتصاص ضغط وزن جسم المتسابق ، علماً أن هذا الضغط يزيد من وزن المتسابق في حالة السكون لأضعاف عدة بسبب تزايد السرعة في أثناء عدو الاقتراب . ويتم في أثناء مرحلة الامتصاص توفير الشروط المناسبة للارتقاء وذلك بمد رجل الارتقاء بسرعة . إذ إن استعمال رجل الارتقاء كرافعة فضلاً عن تسارع الأطراف المتأرجحة يؤدي الى توليد عزم دوران نحو العارضة . وكما موضح في الشكل ونجد أن مرحلة الطيران تبدأ الاستمرار في الاحتفاظ بالرجل الحرة في وضع أفقي بعد الارتقاء . وإن تستمر قدم الارتقاء في الامتداد ينظر صورة رقم (1) ولإنجاز ارتفاع أعلى . ويبدأ تحريك الذراع اليسرى أو الذراع المتقدمة أولاً وتصل الى الأعلى لكي تقود الحركة فوق العارضة . ينظر صورة رقم (2)

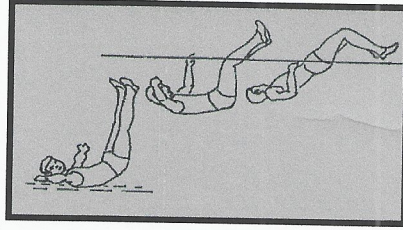


ويرفع الحوض أثناء العبور فوق العارضة بواسطة تقوس الظهر وخفض الرجلين والرأس . ينظر صورة رقم (3) وعندما يمر الحوض فوق عارضة العمل سحب الرأس تجاه الصدر وأفرد الرجلين . ينظر الصورة رقم (4) والهدف عبور العارضة بطريقة سليمة دون سقوط العارضة .

ولعبور العارضة بصورة فعالة هناك وظائف وعندما يبدأ الطيران بمرحلة الصعود والتي يتوجب على المتسابق خلالها إن يؤدي هذه الوظائف وكما يأتي:

- 1 - لف الجسم حول المحور الطولي لمواجهة العارضة بالظهر .
- 2 - تمهيد وضع التقوس من خلال القيام بحركات مناسبة بالذراعين والجذع والرجلين .
- 3 - ضمان سرعة الوصول الى وضع أفقي .

4 - مرحلة الهبوط :



من خلال الشكل تتلخص وظيفة الهبوط الرئيسية في التخفيف من ارتطام الجسم بمكان الهبوط ، ويتطلب من المتسابق إن يهبط على ظهره والعضلات مشدودة لتثبيت مفصل الحوض ولمنع ارتداد الركبتين على وجهه ، وتسهم الذراعان الممدودتان للجانبين في الهبوط الأمان للجسم ، وتفادي الإصابات ، وتكون هذه العملية بعد سحب الرأس نحو الصدر. وإن يكون الهبوط على الظهر بالكامل مع الاستناد على الذراعين والمحافظة على تباعد الركبتين قليلاً عند الهبوط .