

« الثاني عشر »

القفز بالعصا (الزانة) :

يعد تكتيك القفز بالعصا (الزانة) من الفعاليات الأكثر تعقيداً في ألعاب الساحة والميدان من الفعاليات الأخرى . إذ يحتاج القافز الى مراعاة كثيرة من الأسس الميكانيكية في تنفيذها للحصول على درجة عالية من التوافق والتوقيت المتقن فالقافز الجيد يتطلب منه درجة توافق عالية بين سرعة حركة العصا وسرعة حركة الجسم في أثناء القفز بالعصا فضلاً عن التعجيل العالي من العدو للوصول الى مستوى الأداء ومن ثم الإنجاز الجيد (أعلى ارتفاع) . وإنَّ التغيرات التي طرأت مؤخراً على التكتيك وعلى طرائق تدريب القفز بالزانة فكانت نتيجة المطاطية الكبيرة على العمود ومواد بنائه . لذا فاستعمال عمود (الفايبر كلاس) يختلف اختلافاً كلياً عن الأعمدة السابقة .

مراحل تعليم تكتيك القفز بالعصا (الزانة) وتتكون من ثلاث مراحل هي :

1 - المرحلة التعليمية الأولى :

وتتحقق من جراء وضع الهدف وشرح قليل من مواد العمود والسيطرة على حركة مطاطية العمود . والمهمة الرئيسية هي محاولة إزالة الخوف من نفوس المتعلم وهي ناحية نفسية .

2 - المرحلة التعليمية الثانية :

ستكون المدخل من القفز البسيط بالعمود الى القفز الفعلي بالعمود ، الهدف من ذلك السيطرة على نظام عبور العارضة بالشكله القانوني . ومن المستحسن البدء بتعليم التكتيك بعمود الفايبر كلاس في بداية التعليم (مباشرة).

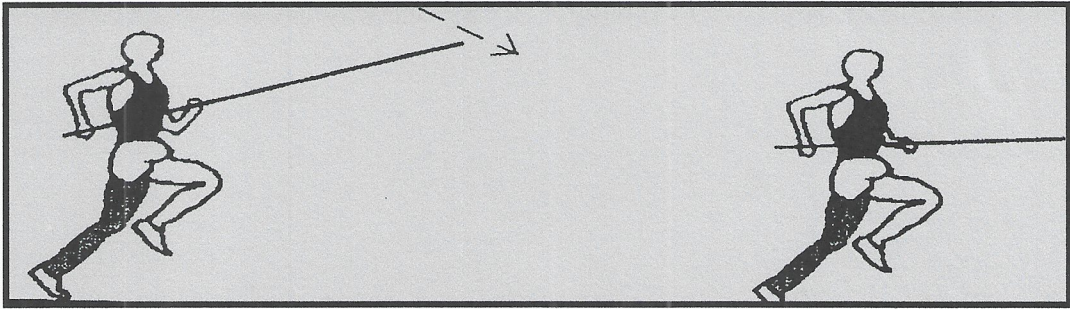
3 - المرحلة التعليمية الثالثة :

يستخدم التدريب المنظم وتعليم مراحل القفز المتسلسل ، كذلك القفز بصورته الكاملة ، وفي المقدمة يجب الإهتمام بالترابط المنظم لتطوير الصفات الجسمية والنفسية .

المراحل الفنية للقفز بالعصا (الزانة) وتتكون من :

1 - مرحلة الإقتراب (القبضة ومسك العصا) .

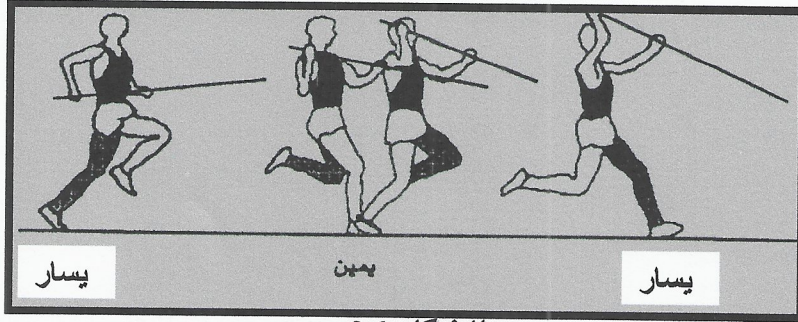
- 2 - مرحلة غرس العصا (الزانة) .
- 3 - مرحلة الإرتقاء .
- 4 - مرحلة المرجحة الى الأعلى (التعلق) .
- 5 - مرحلة المرجحة الخلفية (التكور الخلفي) .
- 6 - مرحلة الدوران وعبور العارضة .
- 7 - مرحلة الهبوط .
- 1 - مرحلة الإقتراب (القبضة ومسك العصا) :



الشكل (25)

كما موضحة في الشكل فإن متسابق الزانة المتعلم (الأيمن) يمسك العصا (الزانة) بالقرب من نهايتها باليد اليمنى - ويده اليسرى تمسك بالعصا (الزانة) على بعد (50 سم) تقريباً أسفل يده اليمنى . ويكون وضع حمل العصا (الزانة) على الجانب الأيمن للجسم ، ويرتقى بالقدم اليسرى . اليدان بآتساع الكتفين . اليد اليمنى أعلى العصا، واليد اليسرى قريبة من الحوض والذراعان مثبتيان ومتقاطعتان ، أما الإقتراب يبدأ من علامة ثابتة ومن وضع الوقوف أو من خطوات تمهيدية عدة. بعد ذلك يبدأ خفض مقدم العصا (الزانة) تدريجياً وبأنسيابية في أثناء عدو الإقتراب ، ويفضل إن يكون الإقتراب للمبتدئين من (10 الى 12) خطوة ، أما بالنسبة للأبطال فيزيد الى نحو (18) خطوة .

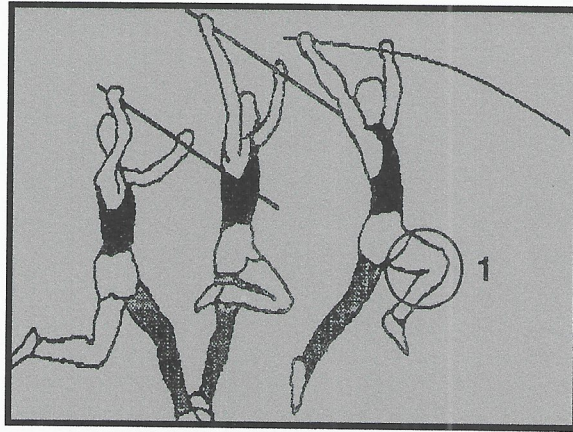
2 - مرحلة غرس العصا (الزانة) :



الشكل (26)

كما موضحة في الشكل (129) خلال هبوط القدم اليسرى في الخطوة قبل الأخيرة دفع العصا للأمام مع تقدم الذراع اليسرى للأمام ، ومن ثم ترفع الذراع اليمنى بسرعة بدفعة من اليد القريبة من الرأس في أثناء هبوط القدم . كما إن وضع غرس العصا (الزانة) في الصندوق يبدأ مع هبوط الرجل اليسرى على الأرض قبل الإرتقاء ، بدفع العصا للأمام ، مع تقدم الذراع اليسرى للأمام . ثم رفع اليد اليمنى الى الأعلى بسرعة عند لمس الرجل اليمنى الأرض .

3 - مرحلة الإرتقاء :

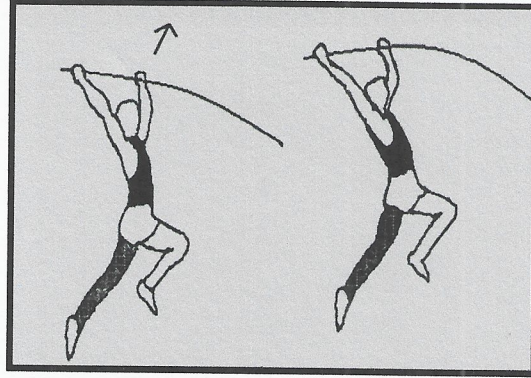


الشكل (27)

كما موضحة في الشكل (130) من الضروري هبوط قدم الإرتقاء لتلامس الأرض بالجزء الأمامي من القدم . وإن المتسابق المتعلم يصل الى وضع فرد الجسم بالكامل ،

مع مد كلا الذراعين بالكامل . ومن ثم استخدام الرجل اليمنى كرجل حرة مع رفع الفخذ الى الأعلى تنظر الصورة رقم (1) .

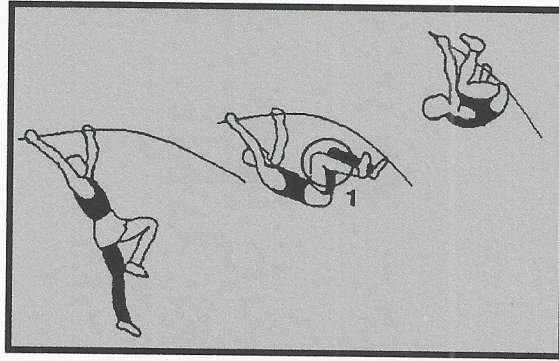
4 - مرحلة المرجحة الى الأعلى (التعلق) :



الشكل (28)

وهنا يبدأ المتسابق المتعلم للعصا (الزانة) ويحاول الدفع بذراعه اليسرى للأمام ولأعلى خلال مرحلة التعلق والإحتفاظ بوضع الإرتقاء قدر الإمكان . كما موضح في الشكل (28).

5 - مرحلة المرجحة الخلفية (التكور الخلفي) :

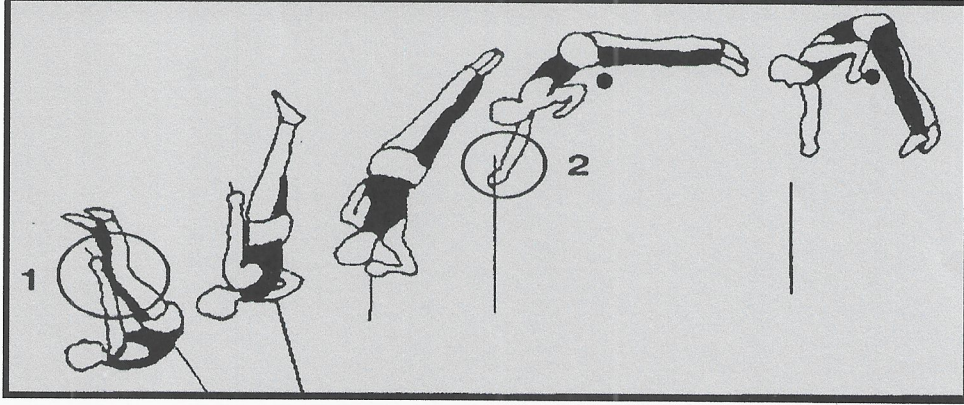


الشكل (29)

كما موضحة في الشكل (132) العمل على سحب الرجلين تجاه الصدر في أثناء التكور الخلفي تنظر الصورة رقم (1) ومن ثم ثني الذراع اليسرى ببطء لتقريب الجسم من العصا(الزانة) وإنه في نهاية مرحلة التكور الخلفي يكون الظهر بصفة عامة موازياً

للأرض، مع ثني الذراع اليسرى ببطء لتقريب الجسم من العصا ، ومن خلال هذه المرحلة تحقق الحد الأقصى من أثناء العصا ويثبت الجسم للإفادة من الطاقة المختزنة.

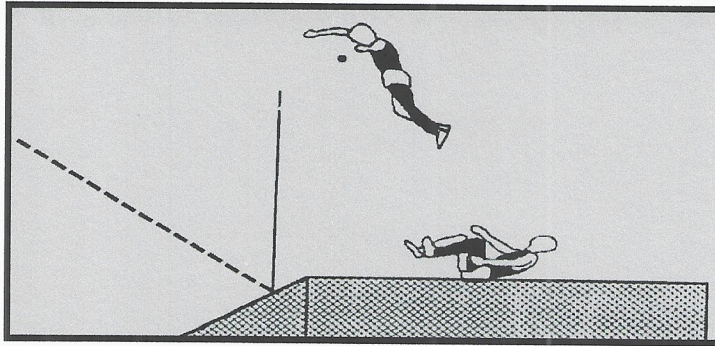
6 - مرحلة الدوران وعبور العارضة :



الشكل (30)

كما موضحة في الشكل (133) وخلال هذه المرحلة نلاحظ من الشكل في الأعلى المحافظة على موازاة الرجلين للعصا (الزائد) تنظر الصورة رقم (1) ومن ثم يبدأ الدوران في أثناء الشد بكلتا اليدين مع الدوران لليساار لمواجهة العارضة بالبطن ، مع دفع الجسم من لدن المتسابق المتعلم بعيداً عن الزانة باليد اليمنى وكما موضح في الصورة رقم (2)

7 - مرحلة الهبوط :



الشكل (31)