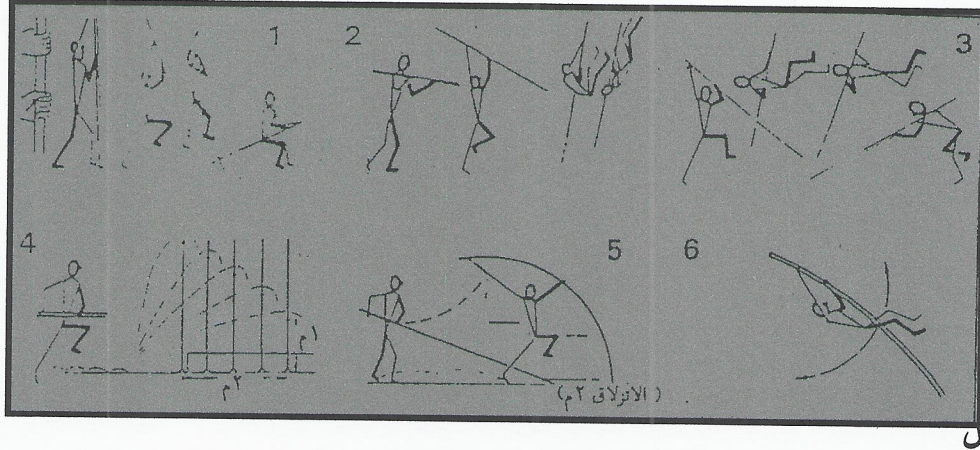


## » الثالثة عشر »

يجب إنَّ يتم الهبوط على الظهر وعند الأداء بالشكل صحيح ، كما موضح في الشكل (31) نلاحظ هبوط المتسابق عند التعلم ويكون في منتصف منطقة الهبوط وتجنب خطر الاصابات.

### التمرينات والخطوات التعليمية للقفز بالعصا ( الزانة ) :



الش  
كل  
(32  
من

الأشكال الموضحة في الأعلى يمكن أداء ما يأتي :

1 - تمرين الأداء : مسك العصا ( الزانة ) في وضع عمودي وهي في الرمل ، وتكون اليد اليمنى أعلى ما يمكن ، والدفع برجل الإرتقاء بقوة ورفع الرجل الحرة الى الأمام والأعلى مع الإستمرار في المرجحة الطويلة للأمام بدون أي شد من الذراعين، ثم الهبوط على الجانب الأيمن من العصا مع ثني الرجلين .

الهدف : الإحساس بحركة المرجحة البندولية على العصا .

2 - تمرين الأداء : الوقوف والعصا مستندة على الكتف الأيمن ، وقدم الإرتقاء في الخلف ، من اقتراب (5) خطوات بالعدو مع وضع العصا في الرمل ، وتكون قبضة اليد العليا أعلى قليلاً مما كانت عليه في التمرين السابق ، ثم ترفع الرجلان لأعلى ما يمكن ، مع محاولة جعلهما متوازيتين مع العصا ، بحيث يهبط المتسابق عند التعلم الى الأمام بقدر الإمكان دون حدوث أي دوران .

الهدف : لتنمية الإحساس بالمرجحة البندولية ، ويرفع المقعدة (الحوض) والرجلين.

3 - تمرين الأداء : التمرين السابق نفسه ولكن بعد مرجحة الرجلين ، يدور الجذع بواسطة الشد بالذراع الأيسر ودوران المقعدة (الحوض) للهبوط مواجهاً لنقطة البداية مع مراعاة ثني الجذع قليلاً .

الهدف : للحصول على الإحساس بالدوران .

4 - تمرين الأداء : الإقتراب من (7-9) خطوات والعصا محمولة على الجانب وتكون قبضة اليد العليا على مسافة (2.5م) تقريباً . ويتم الأداء باستخدام عارضة من الأستيك ، وتوضع العارضة على ارتفاع (1متر) وعلى مسافة (2متر) من بداية منطقة الهبوط ، وتقترب العارضة بعد ذلك تدريجياً حتى بداية منطقة الهبوط وترفع العارضة الى الأعلى كلما تطور أداء المتسابق عند التعلم.

الهدف : ربط الإقتراب الكامل بالإرتقاء والقفز .

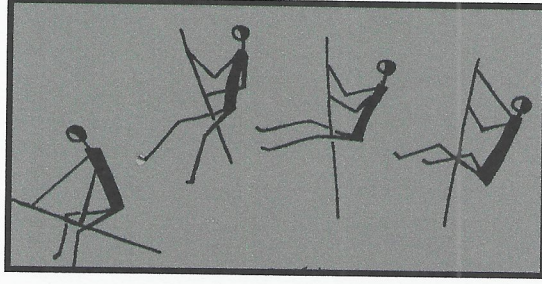
5 - تمرين الأداء : مسك عصا الزانة الفيبر كلاس ( الألياف الزجاجية ) على الجانب ، وضع رجل الإرتقاء في الخلف ، ثم أخذ خطوتين للأمام . وفي الوقت نفسه توضع العصا أمام الوجه في حركة تتم من الجانب والى أعلى من الذراع اليمنى ، وتترحلق العصا على الأرض . ويمجرد وصولها الى مقربة من الصندوق عند دخولها ، تدفع العصا بقوة الى نهاية الصندوق مع محاولة بذل الجهد لثنيها أقصى ما يمكن ، ومع أستمرار هذه الحركة يمكن أداء أرتقاء خفيف الى الأعلى مع الارتداد للخلف قليلاً .

الهدف : ثني العصا للحصول على الإحساس بحركة الإرتقاء .

6 - تمرين الأداء : حمل العصا ( الزانة ) على جانب الجسم من نصف أقتراب ، بهدف الحصول على أقصى أنثناء لعصا الزانة ويرتفع الجسم الى الأعلى مع أمتداد (فرد) العصا ، ونحافظ على وضع الرجلين مفردة وتتم المرجحة بجانب العصا غالباً ما يصل الجسم الى وضع الرأس قبل إن تسقط العصا الى الخلف في اتجاه منطقة الهبوط . ويتم أداء التمرين كاملاً دون إن يترك المتسابق المتعلم القبض على عصا الزانة باليدين .

الهدف : التدريب على ثني عصا الزانة والإرتقاء والتعلق والمرجحة .

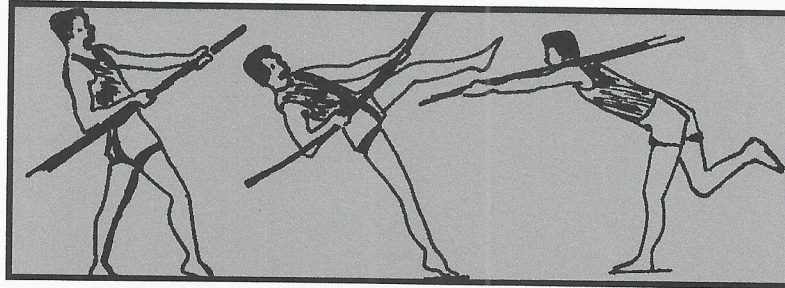
وهناك بعض الخطوات التي يمكن أستخدامها والتي تساعد على التخلص من الخوف .



الشكل (33)

كما موضح في الشكل (136) يقوم المتعلم بغرس مقدمة العمود في الرمل من خلال أستعمال (5 - 7) خطوات كركضة تقريبية . يحاول القيام بعملية القفز والتعلق بواسطة اليد العليا الممدودة (مستقيمة) ويجب فتح الرجلين بحيث يكون العمود في وسط الرجلين ، كما ينبغي إنَّ يكون القسم العلوي من الجسم خلف العمود . ويجب إنَّ يكون القافز معلقاً بالعمود الى إنَّ يهبط بالجهة المقابلة أي على منطقة الهبوط .

## 8 - القفز الطويل بأستعمال العمود :



الشكل (34)

كما موضح في الشكل (137) يكون الأداء بجانب غرس العمود والقيام بعملية الإرتفاع . ويجب على القافز القيام بالقفز الجانبي ، وسحب اليد للعمود وتعليم القافز عملية اللف .

## 9 - القفز على الحفر وأستغلال المرتفعات والفراغات :

ونجد هنا أنّ القافز له رغبة أو حب كبير جداً عند القيام بعملية القفز على الحفر في المناطق الوعرة (المناطق الطبيعية والحفر) . إذ أنها تساعد على تطور الشجاعة وقدرة رد الفعل كذلك حصول القافز على المرونة العامة والخاصة .

إنّ لاعب القفز بالعصا ( الزانة ) يعدّ عداءً في أثناء عدو الإقتراب ، ثم وثاباً في أثناء أداء الإرتقاء ، ولاعب جُمباز في أثناء الطيران ولاعب رمى أثناء المرحلة النهائية . وهذه العوامل جميعها تتأثر بارتفاع القبضة . والقوة المؤثرة في عصا الزانة ومن ثم على الإرتفاع المحقق . إنّ الجزء الأول من ثني الزانة يرجع الى القوة المؤثرة في عصا الزانة أثناء الإرتقاء وأمّا الجزء الثاني فيعتمد على رد الفعل الناتج من القوة المبذولة لرفع كتلة الجسم الأعلى .

إنّ قوة القذف (المنجنيقية) تختلف في نسبتها باختلاف مقدار الثني الحادث بالعصا ( الزانة ) وهذا بدوره يعتمد على مقدار السرعة وقدرة متسابق الزانة نفسه .

## تمريبات الإعداد الخاصة للأداء والهدف منها : ( أشكال تمريبات الإعداد ) :

أ - الأداء : الرقود على الظهر واليدين ممتدتين خلف الرأس، تبادل رفع الجذع والرجلين.  
الهدف : الإحساس بحركة المرجحة البندولية.

ب - الأداء : الرقود على الظهر واليدين على الأرض بجوار الرأس، أداء درجة خلفية ودفع الأرض للوصول الى وضع الوقوف على اليدين ثم الهبوط على القدمين.

الهدف : تحسين الرشاقة، والإحساس بالتكور للخلف وتقوية الجذع والذراعين.

ج - الأداء : التعلق على حبل واليد اليمنى أعلى من اليد اليسرى، وتكون الرجلين معلقة لأسفل ثم تنتهي الرجلين وترفع لأعلى مع درجة الجذع للخلف. وفي النهاية يحدث الإمتداد لكل الجسم.

الهدف : لاكتساب الرشاقة، للإحساس بالقفز، وتقوية الجذع والذراعين.

د - الأداء : الشد على العقلة لأقصى ارتفاع ممكن بدون تحريك للرجلين، مع الإمتداد الكامل للذراعين عند هبوط الجسم لأسفل (تغيير طريقة القبض باليدين على العقلة من أسفل ومن أعلى).

الهدف : تقوية الذراعين للإرتقاء والتعلق.

هـ - الأداء : من وضع ثني الرجلين نصفاً، الوثب لأعلى مع حمل ثقل متوسط على الكتفين.

الهدف : تنمية القدرة لكل من المقعدة والرجلين لتحسين الدفع للإرتقاء.

و - الأداء : الانبطاح المائل العالي والقدمين على ارتفاع (50 سم) والكتفين بارتفاع اليدين الموضوعة على الأرض. ثم الدفع المتتالي لفرد الذراعين بالكامل، ثم خفض الجذع في كل مرة للمس الأرض.

الهدف : تقوية الذراعين للإرتقاء، ومرحلة الدفع النهائية.

**جدول ١ يبين مفردات منهج تدريبي مختصر للقفز بالزانة يحتوي على الإعداد الأساسي الخاص / التنافسي**

	* الإعداد الأساسي ( العام ) :
1 -	(10%) إعداد عام ( لياقة عامة، وثبات مختلفة، ركض على تلال، ... الخ ).
2 -	(30%) اكتساب الأداء الفني الصحيح ( تدريبات تعليمية )، وتكرارات متعددة.
3 -	(20%) تدريبات قدرة : بالأثقال ( حمل من 75 - 80% ) تمرينات من (5 - 6) تمرينات، تكرارات من (6 - 8) مرات، حركات سريعة، تدريب أيزوميترى أو تدريب دائري.
4 -	(20%) تدريبات إعداد بالجمناستك ( تمرينات خاصة على الأجهزة باستخدام الترامبولين.
5 -	(20%) تدريبات سرعة : لمسافة من (30 - 60) متر عدو، ركض حواجز، منخفضة أو مختلفة الارتفاعات ، تكرارات من (10 - 12).
	( لزيادة القوة والوثب نهتم بالبندود 2، 3، 5 )
	* الإعداد الخاص :
1 -	(20%) وثبات متنوعة ( مع استخدام جاكث أثقال أو بدونه، تكرارات متعددة ) وتدريب بلايومترك.
2 -	(20%) تدريبات تقنية ( قفزات كاملة من اقتراب كامل، باستخدام ارتفاعات متدرجة ) تكرارات من (10 - 15) مرة.
3 -	(20%) تدريب بالجمناستك ( تدريبات قدرة : تدريب أثقال : 5 - 6 بتكرارات سريعة، لعدد من 5 - 6 تمرينات ).
4 -	(20%) تدريبات تقنية ( تصحيح أخطاء من اقتراب قصير لإرتفاعات مختلفة ) من (15 - 20) قفزة.
5 -	(20%) تدريبات سرعة ( لمسافة (50 - 60) متر)، بتدرج سرعة، مع حمل زانة ) وتكرارات من (10 - 12) مرة.
	( لإتقان التكنيك نهتم بالبندود 1، 2، 4 )
	* الإعداد التنافسي :
1 -	(20%) راحة نشطة ( تمرينات إطالة، تمرينات إرتخاء ).
2 -	(40%) تدريبات تقنية ( لإتقان الأداء الفني الأساسي ) قفزات قليلة على ارتفاعات عالية.

3 -	(20%) تدريبات وثب متنوعة، ورشاقة بالجمناستك.
4 -	(20%) تدريبات سرعة ( بدايات ) بتكرار من (10 - 15) مرة.
5 -	منافسة ( مرة أسبوعياً ) وراحة مناسبة، أو مسابقات أخرى. ( لتجميع وزيادة الطاقة الكامنة للجهاز العصب والعضلي نهتم بالبنود 1، 2، 5 )

### النواحي الفنية التي يجب تجنبها وإصلاحها عند تعليم القفز بالعصا ( الزانة ) .

ت	تجنب الأخطاء	ت	أهداف الى ( الإصلاح )
1	أنخفاض السرعة والعدو على الكعبين خلال الخطوات الأخيرة .	1	تزايد السرعة خلال الخطوات الأخيرة .
2	عدم رفع الزانة بقدر كاف ، وعدم وضعها أمام الوجه في أثناء الإرتقاء .	2	أدفع الزانة في الصندوق متزامناً مع الخطوة الأخيرة من الإقتراب .
3	تأخير وضع الزانة في الصندوق أو وضعها في أحد جانبي الجسم .	3	المحافظة على ابتعاد الكتفين عن الزانة في أثناء الإرتقاء والطيوان .
4	الشد مبكراً بالذراعين ، ونقل الجذع أمام الزانة .	4	محاولة وضع قدم الإرتقاء أسفل اليد الخلفية مباشرة .
5	أداء الإرتقاء قريباً جداً للأمام أو بعيداً جداً للخلف .	5	دفع الزانة أماماً بالذراع الأمامية .
6	ثني الذراع الخلفية في أثناء الإرتقاء .	6	الدفع للأمام بالرجل الحرة .
7	رفع الرجل الحرة مع رفع المقعدة (الحوض) خلفاً .	7	تأخر الدوران حتى تبدأ الزانة في الوصول الى كامل أستقامتها .

--	--	--	--

يعتمد تدريب هذه المسابقات على عدد التكرارات لكل فعالية بما يتناسب مع امكانية المتدرب ، فضلاً عن تدريب القدرات البدنية الخاصة في البناء العضلي التخصصي.