

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - أم البواقي -

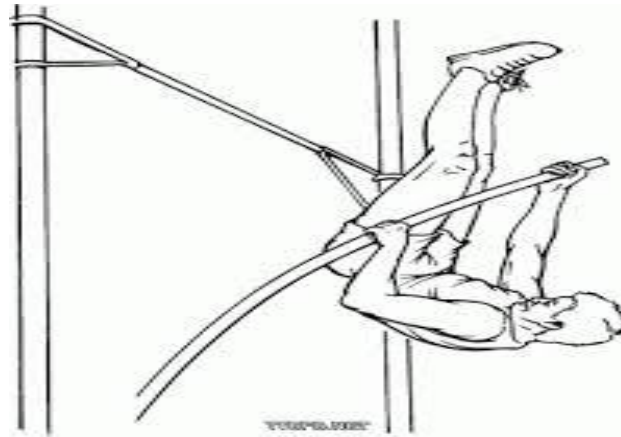
الأستاذ: بن يوسف وليد

مقياس: ألعاب القوى

المستوى: السنة الثالثة ليسانس

عنوان المحاضرة:

الفقر بالزائنة



السنة الجامعية: 2019-2020

تمهيد:

تعتبر مسابقة القفز بالزانة من مسابقات الميدان والتي يحتوي أداؤها على حركات معقدة، حيث يتطلب من ممارسيها استعدادات بدنية ومهارية ونفسية عالية ولذلك لا يستطيع مزاولتها إلا القلة من الرياضيين وخصوصا من كان لهم دراية بممارسة الجمباز . وقد عرفت هذه المسابقة منذ عهد الإغريق القديم كما عرفت في ألعاب الكريتيين والصقليين القدماء. وكانت إحدى المسابقات أو الفعاليات في برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة للرجال ومنذ الدورة الأولى باليونان عام 1896م، وللنساء بالدورة الأولمبية الخامسة والعشرون في أستراليا عام 2000م.

1- نبذة تاريخية:

لقد استخدمت الأعمدة الطويلة القوية قديماً في فريسلاند بهولندا وفي مدن وقرى بحر الشمال كوسائل لعمليات عبور واجتياز الموانع الطبيعية كالجداول والبرك المائية والخنادق وغيرها. كما استخدمت لاجتياز الجدران والأسيجة المرتفعة في كامبريج شاير وهانتكدون شاير ونورفولك، وذلك لكثرة وجود القنوات المائية الصناعية للزراعة ولتصريف المياه، حيث استخدمت الأعمدة لاجتياز مثل هذه الجداول والقنوات وتوفير الجهد وتجنب ضياع الوقت للوصول إلى جسور العبور البعيدة. لذلك توفرت الأعمدة الطويلة في جميع البيوت في تلك المدن والقرى والمناطق لأجل استخدامها في عبور الجداول والقنوات المائية. كذلك استخدمها الفينيقيون (أهالي مدينة البندقية بإيطاليا) للوصول إلى جناديلهم المعروفة والتي يستخدمونها أيضاً في تحريكها في قنواتهم وجداولهم المائية الكثيرة بالمدينة.

لقد عرفت سباقات القفز بالأعمدة لأطول مسافة، وكانت تقام مثل هذه السباقات سنوياً في تلك المناطق والأراضي الواطئة في مدن وقرى بحر الشمال ، لقد مارس الشباب فعالية القفز بالزانة في سباقات أقيمت لتحقيق أبعاد مسافة وليس أعلى ارتفاع. أما تاريخياً فكانت أول سباقات للقفز بالزانة لتحقيق أعلى ارتفاع فقد أقيمت في نادي ألفيرستون لكرة القدم والكريكيت عام 1843م في كومبريا غرب إنكلترا. أما بداية السباقات الحديثة للقفز بالزانة كانت في ألمانيا حوالي عام 1850م، عندما أضيفت فعالية القفز بالزانة في برامج أندية الجمباز المعروفة للمربين الألمان كوتس موتس، فريدريش يان.

أما تكتيك القفز بالزانة الحديث لقد تم تطويره في أمريكا في نهاية القرن التاسع عشر. أما في بريطانيا فقد تم التدريب على فعالية القفز بالزانة باستخدام الأعمدة الصلبة في القفز مثل زانات البامبو (الخيزران) أو الزانة المعدنية ، لقد اعتمدت القوة والرشاقة والمرونة



كأهم عناصر اللياقة في تكنيك القفز بالزانة الصلبة. وعندما تم صناعة وتقديم الأعمدة أو الزانات المصنوعة من الألياف الزجاجية والكاربونية ، حدثت الانتقالية الحقيقية التي ساعدت القافزين على اجتياز ارتفاعات عالية أكثر بالوقت الحاضر حيث وصل الرقم القياسي العالمي للرجال 6,14م والنساء 5,06م.

الوثب بالزانة إحدى الألعاب الرياضية الخاصة بالرجال ، إذ يستخدم اللاعب زانة (عصا) ليدفع جسمه فوق حاجز مستعرض مقام على ارتفاع معين. وتحتاج لعبة الوثب بالزانة إلى أدوات تشمل العصا أو الزانة وحاجزاً مستعرضاً، ومسندين قائمين لحمل الحاجز المستعرض. ويمكن صنع العصا من أي مادة، لكن أبطال الوثب، يستخدمون عصياً مصنوعة من الألياف الزجاجية ويتراوح طول العصا بين 3,7-5,3م. وتشمل أساسيات لعبة الوثب بالزانة:

أ- القبض: القبض على العصا له أهمية كبيرة في لعبة الوثب بالزانة. يجب على الرياضي أن يحدد ليديه الوضع الصحيح وأن يضعهما عند الارتفاع المناسب. فيضع إحدى يديه تحت الأخرى بمسافة تتراوح بين 60 و90سم، ثم يحمل العصا وهي متوازية مع الأرض.

ب- الجري: يتم الجري أسفل الممر نحو الحاجز بأقصى سرعة مع التحكم في طريقة الجري بعناية، وتسمح الإشارات الموجودة على طول الممر للاعب بأن يقيس وثبته، ويعدل من وضعه بحيث يمكنه أن ينطلق من البقعة نفسها التي وضع عليها قدمه، ومن المكان ذاته في كل وثبة. وفي أثناء الجري يثبت الوثاب عينيه على الصندوق الموجود أسفل الحاجز.

ج- غرز العصا والانطلاق: يغرز الوثاب طرف العصا في الصندوق ويحرك يده السفلى على العصا بحيث تقترب من يده العليا. وبمجرد أن تتحول السرعة التي استوعبها في الممر إلى حركة رفع فإن العصا تنثني، وعندما تستقيم فإنها تمكن اللاعب من قذف جسمه إلى أعلى.

د- الاستدارة والشدة: بينما يتشبث الوثاب بالعصا الصاعدة وجسمه يتأرجح في الهواء فإنه يشد ركبتيه إلى أعلى نحو صدره، ثم يقذف قدميه نحو الحاجز. وينتج عن حركة الاستدارة والشدة تأثير يجعل الوثاب في وضع الواقف على يديه بحيث يكون صدره مقابل الحاجز.

هـ- تخطي الحاجز: بينما يكون الوثاب في وضع الواقف على يديه، تبدأ أقدامه في النزول على الجانب الآخر من الحاجز. وهذا الوضع يعد ضرورياً للوصول إلى أقصى ارتفاع ، حينئذ يدفع الوثاب عصاه بعيداً عنه حتى لا تصطدم بالحاجز، وتسقطه على الأرض عندما يطلق الوثاب عصاه، فإنه يدير أصبعي الإبهام إلى الداخل لكي تساعد في منع كوعيه من الاصطدام بالحاجز.



2- المراحل الفنية للأداء الحركي:

1-2- مرحلة الاقتراب:

. بداية ونهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة ببداية خطوات الاقتراب وتنتهي بغرس الزانة في الصندوق.

الغرض من المرحلة: - اكتساب أقصى سرعة مناسبة للارتقاء.

- الإعداد الجيد للارتقاء.

. ملاحظات عن المرحلة:

- الحصول على إيقاع جيد للخطوات بالتوفيق بين حركات الجري وعمل الزانة.

- العمل على تزايد السرعة وخصوصا في الثلاث خطوات الأخيرة.

- الإعداد الجيد لوضع الزانة في الصندوق وأخذ وضع الارتقاء الجيد.



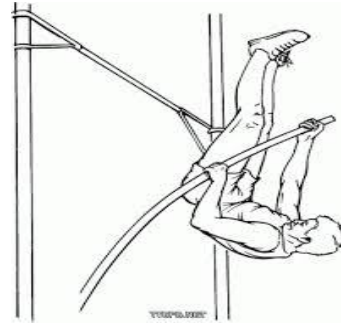
يتراوح عدد خطوات الاقتراب من 13-17 خطوة، بالنسبة 'الإيزنباييفا' كانت 15 خطوة

بعد حمل الزانة غالباً ما يبدأ القافز مباشرة من علامة محددة من وضع الوقوف المستقيم بأول خطوة له برجل الارتقاء أي الرجل اليسرى للقافز الأيمن ، ثم يبدأ بخطواته التعجيلية ليزيد من سرعته إلى السرعة المطلوبة التي تصل لدى أفضل القافزين بحدود 90% من سرعته القصوى ، ويقوم بخفض مقدمة الزانة أثناء الاقتراب تدريجياً كما يجب عليه أن يحمل الزانة بسكون تام أي أن يتجنب الاهتزازات والمرجحات غير المطلوبة أثناء خطوات الاقتراب ويحافظ على نظره باتجاه صندوق الغرس كلياً. ولدى وصوله إلى الخطوات الثلاثة الأخيرة يقوم بالإعداد لعملية الغرس المهمة بالصندوق.

- القبض وحمل الزانة:

يمسك القافز الأيمن الزانة الخاصة به والتي تتناسب مع وزنه ومستواه الفني والرقمي باليد اليمنى من نهايتها بحيث تتجه راحة يده للأعلى أي يقبضها من تحتها ، ثم يقبض الزانة باليد اليسرى من فوقها بحيث تتجه راحة يده اليسرى نحو الأسفل ، وتبلغ المسافة بين القبضتين عرض الكتفين أو أكثر بقليل ، وعلى القافز أن يستخدم مادة مثبتة للمسكة مسموح بها قانوناً في هذه المسابقة على راحة يديه وعلى موضع القبضتين ، ثم يقوم بحمل الزانة ويواجه طريق الاقتراب بجسمه بحيث يحمل الزانة بجانب جسمه الأيمن وبمستوى الورك، وتقوم اليد اليمنى بالضغط خلفاً على الزانة وهي بوضع ارتخاء وليس مشدودة كثيراً بينما تقوم اليد اليسرى برفع مقدمة الزانة أماماً عالياً بقبضة قوية غالباً ترتفع فيها قبضة اليد اليسرى مستوى نظر القافز .

1-2- عملية غرس الزانة:



تتم عملية غرس الزانة في الصندوق أثناء الخطوات الثلاثة الأخيرة من الاقتراب، حيث يقوم القافز في الخطوة ما قبل الأخيرة الأولى وهي خطوة الرجل اليسرى بدفع الزانة من جانب الجسم الأيمن مع خفض مقدمتها إلى الأمام نحو الصندوق ، ثم يقوم بالخطوة الثانية ما قبل الأخيرة وهي خطوة الرجل اليمنى والتي سوف تكون أطول قليلاً من الخطوة التي قبلها والخطوة التي بعدها بحدود قدم تقريباً، يلف القافز يده اليمنى من جانب جسمه الأيمن ويرفعها إلى ما فوق كتفه الأيمن مع خفض مقدمة الزانة أكثر نحو الصندوق ، ولدى أخذه للخطوة الأخيرة بالرجل اليسرى يدفع مقدمة الزانة داخل الصندوق باليدين معاً بحيث ترتفع الذراع اليمنى فوق الرأس مستقيمة تماماً بينما تنثني الذراع اليسرى قليلاً من المرفق وتثبت جيداً وبقوة كبيرة لدى وصول رجل الارتقاء وهي قدم الرجل اليسرى إلى مكان الارتقاء الذي يقع تحت الخط العمودي النازل على الأرض من مكان قبضة اليد اليمنى عمودياً على كعب قدم الرجل اليسرى على الأرض أو خلفه بمسافة قليلة.

3-2- عملية الارتقاء:



هي عملية مهمة ومقررة لبقية مراحل القفز وتبدأ بعد إتمام عملية الغرس بالصندوق وأخذ القافز خطواته الأخيرة من اقترابه ويجب أن تكون الخطوة الأخيرة أقصر من التي قبلها بحدود قدم تقريباً، ويكون القافز قد وضع الزانة بالصندوق ورفع ذراعه الأيمن عالياً باستقامة تامة فوق رأسه ورفع ذراعه الأيسر أماماً بانثناء قليل من مفصل المرفق مع تثبيتها بقوة كبيرة في المفصل، يقوم بهذه المرحلة بالدفع القوي والسريع برجل الارتقاء وهي الرجل اليسرى ثم بمرجحة الرجل الحرة بقوة وسرعة منثنية من مفصل الركبة أماماً عالياً مع تثبيتها هي الأخرى جيداً بهذا الوضع انتقالاً للمرحلة التالية، وتستغرق عملية الارتقاء لدى الأبطال زمناً قصيراً يتراوح ما بين (0,20-0,25 ثانية) يترك فيها الأرض بقوة وسرعة عالية ويتم ذلك على مقدمة قدم الإرتقاء كلياً.

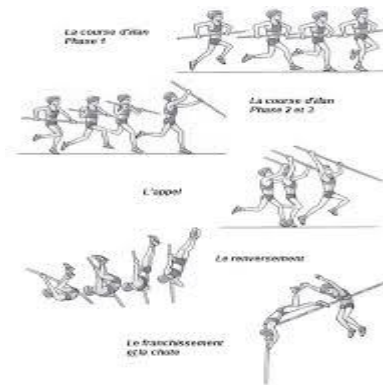
4-2- التعلق والمرجحة:

بعد انتهاء مرحلة الارتقاء وترك القافز للأرض يتجه بجسمه أماماً عالياً ومع تثبيته للذراعين بالوضع الذي ذكرناه سابقاً ولمرونة عصا الزانة الزجاجية، تبدأ الزانة بالانثناء للأمام ويزداد انثنائها كلما حافظ القافز على وضع جسمه في وضع التعلق بالذراعين فترة من الزمن تحتها بحيث يحاول أن يبعد جسمه من الاقتراب منها، ولدى حصوله على أقصى انحناء بالزانة للأمام يكون قد قام بمرجحة رجل الارتقاء أماماً عالياً إلى جانب رجله الأمامية القائدة ويصل بظهره موازياً للأرض مع المحافظة على جسمه متعلقاً تحت الزانة لتنتهي مرحلة التعلق والمرجحة بعد الارتقاء.

5-2- وضع حرف L :

في هذه المرحلة التكنيكية وبعد أن قام القافز بمرحلة رجله اليسرى الخلفية إلى جانب رجله اليمنى القائدة والمنثنية من مفصل الركبة ويحصل أثنائها أقصى انحناء للزانة للأمام، يصل القافز بجسمه إلى وضع يواجه ظهره للأرض وتمتد رجله سوية للأعلى ويشكل الجسم والرجلين حرف (L) بالإنكليزية، ويحافظ القافز فترة قصيرة من الزمن بهذا الوضع الذي يعد مرحلة انتقالية مهمة للمراحل التكنيكية التالية.

6-2- إطالة وضع حرف L والسحب:



بعد الانتظار القليل بالوضع السابق وشعور القافز بانتقال حركة جسمه نحو الأعلى نتيجة بداية استقامة الزانة بعد أقصى انحناء لها، ثم اتجاه حركة الانحناء نحو اليسار أكثر من الأمام، يبدأ بحركة إطالة جسمه لوضع حرف L ، حيث يقوم بحركة رجوع بالظهر إلى الخلف سريعاً مع رفع بالورك عالياً مع محاولة بقاء القدمين مضمومتين ومؤشرتين نحو نهاية الزانة ، ويصاحب حركة الإطالة والاستقامة بالجسم بالاتجاه العمودي عملية سحب بالذراعين سوية للجسم نحو أعلى الزانة واستقامته معها تماماً بحيث ينتقل جسم القافز عمودياً بالأسفل والقدمين أعلى نحو نهاية الزانة، ويكتمل السحب لدى وصول منطقة الورك أعلى من مكان قبضة اليد اليمنى العليا على الزانة.

7-2- الدوران العمودي والدفع :

بانتهاؤ مرحلة السحب نحو الأعلى يبدأ القافز بمرحلة الدوران العمودي حول المحور الطولي للجسم وهو يرتفع في حركته نحو العارضة ، وأثناء هذه المرحلة يكون جسم القافز قد بدأ يصل في حركته عارضة القفز بالرجلين أولاً ثم يقوم القافز بعد انتهاء الدوران بحركة الدفع بالذراعين من الزانة، حيث ينتهي من الدفع بالذراع اليسرى أولاً ثم يعقبها بالدفع من الذراع



اليمنى التي تمسك أعلى نقطة على عصي الزانة تاركاً لها ، ويصبح جسم القافز بعد الدفع أعلى العارضة وموجهاً لها بجسمه و صدره وتصل رجليه فوقها. يستفاد القافز من رد فعل واستقامة الزانة بعد انحنائها للحصول على أعلى ارتفاع ممكن بجسمه فوق العارضة ، حيث يستطيع أفضل القافزين من اجتياز العارضة يزيد ارتفاعها 1م أو أكثر فوق مستوى قبضة يده العليا أي اليمنى.

2-8- عملية ترك الزانة والاجتياز:

يترك القافز الزانة بعد انتهاء عملية الدفع من الذراع اليسرى ثم اليمنى بحركة سريعة وفي أثناء انتقال جسمه عالياً بسبب استقامة الزانة كلياً ونقل طاقتها الحركية التي تم تخزينها سابقاً لدى أقصى انحناء لها كطاقة كامنة فيها إلى طاقة حركية ثانية ترفع جسم الرياضي عالياً، يكون القافز قد وصل بجسمه مواجهاً للعارضة تماماً وغالباً ما يشكل فوقها حرف 8 بالجسم أي يحاول ثني جذعه من الورك أثناء الاجتياز فوق العارضة بأن يخفض رجليه بعد عبورها للعارضة بينما يبقي جذعه وذراعيه أمامها ثم يقوم أثناء الاجتياز برفع الجذع والذراعين عالياً بعيداً عن العارضة بينما يحاول ثني ركبتيه خلفاً وتشكيل قوس بالظهر مبعداً جذعه وذراعيه عن العارضة ومخلصاً جسمه كاملاً في هذه المرحلة.

2-9- الهبوط:

بعد الانتهاء من مرحلة الاجتياز كلياً، يحاول القافز أن يحافظ على اتزان جسمه أثناء هبوطه ويحافظ على الارتخاء الكلي رافعاً رجليه عالياً محاولاً الهبوط بالظهر على مرتبة القفز الإسفنجية بكل راحة وبدون أي حركات إضافية ولا دوران ولا يحاول أن يهبط على الرجلين.

إن عملية الهبوط بالنسبة للقافز أصبحت لا تمثل عبئاً عليه حيث وجود المراتب الاسفنجية المطاطية والتي تعمل على امتصاص صدمة الجسم عند الهبوط وبذلك يهبط اللاعب في وضع الجلوس إما برجل واحدة أو الرجلين معاً. وبعد ذلك يمكن حدوث دحرجة خلفية.

إن المراتب الإسفنجية المطاطية والمستخدمة في استقبال القافز عند الهبوط تعطيه الثقة والأمان من تفادي أي أخطار قد تنجم عن حدوث أي إصابة من القفز من مسافة عالية أو عندما يفقد توازنه أو عندما تكسر الزانة وهذا كله يمكن أن يتعرض له لاعب الزانة.



3- نظرية ومنهجية تعليم القفز بالزانة:

- إعطاء نظرة شاملة وكاملة حول الزانة.
- تعليم المسكة والقبض على الزانة باليدين.
- التعود على استخدام الزانة: التعلق على الزانة بالإحساس بالقبضة، غرس الزانة في حفرة الرمل، ركوب الزانة مع مرجحة طويلة والهبوط.....

4- التمارين التحضيرية في تعليم القفز بالزانة المرنة:

من الخطأ أن نبدأ بتعليم تكنيك أو فن الأداء الحركي للقفز بالزانة مباشرة باستخدام العصي أو الزانات المرنة لذلك على المدربين أن يتحلوا بالصبر ولا يستعجلوا الزمن ولا المراحل التعليمية التي وضعت بعد تجارب ودراسات طويلة لأجل تحديد المناهج والبرامج المضمونة لنجاح عملية التعليم ثم الاستمرار بالتدرج الموضوعي المناسب للتقدم بالأداء الحركي أي بإتقان تكنيك مراحل القفز بالزانة تدريجياً.