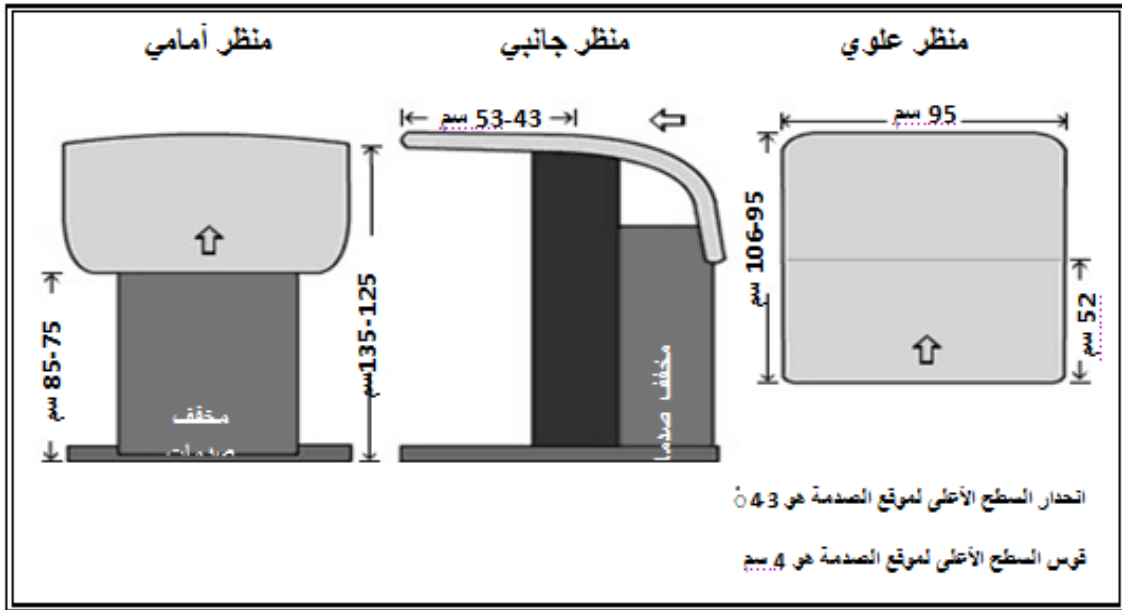


جهاز منصة القفز

وصف جهاز منصة القفز و فعاليات القفز على جهاز منصة القفز:

ان منصة القفز هي الجهاز الرابع من اجهزة الجمناستيك الفني الستة للرجال حسب التسلسل القانوني الذي يتم بموجبه انتقال الفرق واللاعبين من جهاز الى جهاز آخر في بطولات الاتحاد الدولي للجمناستيك، فبعد ان كان جهاز حصان القفز يختلف من حيث وضعيته طولياً بالنسبة للرجال وعرضياً بالنسبة للنساء اصبحت منصة القفز الجديدة موحدة لكلا الجنسين سوى ان الارتفاع يختلف (135 سم للرجال، 125 سم للنساء) ويعرض موحد ومثالي لكلا الجنسين (95 سم) حيث يساعد بشكل كبير في سهولة اداء القفزات الحالية عليه مقارنة بحصان القفز السابق، وكذلك فأنها مزودة بشرائح مطاطية وخصائص ديناميكية وحسب اقرار اللجنة التنفيذية الدولية لاتحاد الجمناستيك بأنها تختلف في بعض المواصفات عن الجهاز السابق، وكذلك فأنها مصممة بمساحة إسناد كافية ومنحرفة قليلاً إلى الأمام بزواوية (35°) وهي مفيدة وتوفر عنصر الأمان للاعب وتسمح بقوة دفع إضافي في جميع القفزات وكما موضح بالشكل أدناه.



وقد استخدمت منصة القفز في عام 2001 للمرة الأولى كما ذكرنا سابقاً في بطولات الجمناستيك العالمية في (Ghent bill) في أكتوبر، تشرين الأول، نوفمبر / تشرين الثاني، كما وأقرت كجهاز أساسي من ضمن أجهزة النساء الأربعة في يناير / كانون الثاني 2003 بدلاً من الجهاز السابق في الولايات المتحدة الأمريكية ويعمم على جميع أنحاء العالم بالتدريج .

وبحسب ما ذكر في هذا الموقع بأن جميع البرامج التدريبية يجب إن تغير عند العمل على هذا الجهاز الجديد وبالأخص للنساء حيث الفائدة من تغيير هذا الجهاز ستكون اكبر بالنسبة للنساء منه للرجال. حيث ستزداد المساحة وتزداد قوة الدفع بالإضافة إلى إن جميع الرياضيين من النساء او الرجال سوف يجدون اندفاع اكبر للقفز على هذا الجهاز كونه يوفر عنصر الأمان الحماية من خطر الوقوع في الإصابة عما كان عليه الجهاز السابق.

و من أهم المهارات التي كان لهل نصيب وافر هي مهارات (Yurchenko) وهي المهارات المسبوقة بقفزة يدين عربية على القفز ثم قفزة يدين خلفية على جهاز منصة القفز. حيث سيشرح اللاعب بثقة عالية في إمكانية الاستناد على الجهاز عكس ما كان عليه في الجهاز السابق نظراً لكبر المساحة العرضية في الجهاز الحالي أما في مهارات التسوكاهارا فأن النساء ستشعر بفرق كبير وإيجابي عند الأداء على الجهاز الجديد .

إن التطور الكبير في المهارات الحركية على جهاز القفز لفت انتباه الباحثين والمدربين في صعوبة أداء تلك المهارات وما يرافقها من دوران حول المحاور الطولية والعرضية والعميقة في الطيران الثاني. وإن كثيراً من الدول المتقدمة في رياضة الجمناستك تسعى دائماً إلى ابتكار حركات جديدة تؤدي على حسان القفز لغرض المحافظة على البقاء في المقدمة في السباقات الدولية والأولمبية.

وإن ما تحقق من مستوى الأداء الفني الممتاز للقفزات التي تؤدي على جهاز حسان القفز السابق أو منصة القفز الجديدة، جاء نتيجة البحوث العديدة وخاصة في مجال البايوميكانيك والتي طبقت نتائجها وأدت إلى هذا التطور الكبير.

وإن ما يهمنا من دراسة القفزات التي تؤدي على هذا الجهاز وتحليلها هو التعرف على الأسس البايوميكانيكية التي تساعدنا كثيراً في فهم تلك القفزات وأسسها، وبشكل عام فأن جميع أنواع القفزات على منصة القفز تخضع إلى أسس الضرب على القفز، الطيران الأول، الاستناد على الجهاز، الطيران الثاني ثم الهبوط، ويتضمن الطيران الثاني أداء القلبات الهوائية والدوران حول المحاور الطولية والعرضية والجانبية

وصف التمرين على جهاز منصة القفز من الناحية القانونية:

يجب على لاعب الجمناستك أن يؤدي قفزة واحدة باستثناء نهائيات الأجهزة حيث يجب على كل لاعب أن يؤدي قفرتين مختلفتين ومن مجاميع مختلفة للقفز ، وكل قفزة تؤدي ابتداء من ركضة تقريبية مع النهوض بالقدمين المضمومة مع قفزة عربية على القفز أو دونها مع ارتكاز قصير باليدين على الجهاز وبالامكان أن تحتوي على لفة أو أكثر حول محور دوران الجسم.

معلومات تخص عرض التمرين :

- 1- يجب على لاعب الجمناستك أن يبدأ كل قفزة من وضع الوقوف وبرجلين مضمومتين وبطول ركضة تقريبية لا تتجاوز (25) م مقيسة من بداية الجزء القريب من الجهاز واللاعب. ويبدأ القفز من أول خطوة أو وثبة للاعب ولكن التقويم يبدأ حيث يتم وضع القدمين كليهما على القفز.
- 2- ينتهي القفز بالوقوف المواجه أو الخلفي برجلين مضمومتين خلف الجهاز.
- 3- كل لاعب عليه فقط أن يعرض القفزة الذي يستطيع أن يؤديها بكل أمان وإن يتحكم فيه بدرجة عالية من الجمالية والتكنيك ويجب أن يعلن عن رقم القفزة التي يرغب في أدائها.
- 4- لا يسمح للاعب أداء طيران باتجاه الأمام أو باتجاه الخلف وبرجلين مضمومتين قبل القفز والعنصر المسموح به قبل القفز هو القفزة العربية فقط. وفي مثل هذه القفزات يكون من الضروري جداً توفير بساط أمان حول القفز من اللجنة المنظمة للسباق.
- 5- القفز بالقلبات الهوائية في مرحلة الطيران الأول والقفزات مع فتح الرجلين لا تظهر على لوحة الصعوبات وغير مسموح بها.
- 6- على اللاعب أن يعرض الوضعية لجسمه (تكور، منحني، مستقيم) وبشكل واضح والوضعية غير الواضحة تقيم بالخصم من قبل لجنة (E).
- 7- معايير التقويم للجنة (E):

أ- مرحلة الطيران حتى لحظة الارتكاز باليدين (الطيران الأول).

ب- مرحلة الطيران الثاني بما فيها الدفع على الجهاز حتى الهبوط بالوقوف الثابت، واللاعب يجب أن يظهر ارتفاعاً واضحاً بجسمه بعد مرحلة الدفع.

ج- وضعية الجسم خلال أداء القفزة بأكملها.

د- الأداء الفني خلال أداء القفزة بأكملها.

هـ- الهبوط.

8- معايير خاصة بمرحلة الهبوط.

أ- يجب أن يهبط اللاعب داخل منطقة مقدارها (50 سم يساراً أو يميناً) بالنسبة للمحور الطولي المنصف للجهاز بضمنها عرض الخطوط والتي يجب أن تكون محددة بوضوح على بساط الهبوط والحكام لا يثبتون الوضعية النهائية لقدمي اللاعب بالنسبة للخطوط إلا بعد الثبات النهائي بالوقوف والرجلان مضمومتان.

ب- يجب أن يكون البساط الحامل لعلامات الخطوط مثبتاً بأحكام دون أن يتحرك خلال السباق.

ج - على اللاعب أن يكمل اللف الطولي للقفز قبل الهبوط.

9- خلال مرحلة الطيران فأن اللاعب يجب أن يعرض ارتفاعاً واضحاً لمركز الثقل بالنسبة لارتفاعه لحظة الدفع.

10- اللاعب الذي يؤدي قلبة هوائية يجب أن يعرض مداً واضحاً للجسم قبل الهبوط والهبوط الذي يتم دون الإعداد إليه يعد خطأ فنياً ويؤدي بصورة عامة إلى خصم لخطأ الأداء وخصم لخطأ الهبوط.

التوصيف الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز :

1- الاقتراب

2- الارتقاء

3- الطيران الاول

4- الارتكاز والدفع

5- الطيران الثاني

6- الهبوط

اذ ان العناصر الفنية وطريقة الاداء هي :

- تبدأ المهارة من الاقتراب في خط مستقيم وبسرعة تزايدية .
- الارتقاء بالقدمين معا وضرب السلم بمشطي القدمين بقوة وسرعة .
- الطيران الاول مع مراعاة مرجحة الذراعين للامام ولاعلى ومرجحة الرجلين خلفا عاليا للوصول لوضع الارتكاز بحيث يكون الجسم على كامل استقامته .
- استمرار مرجحة الرجلين خلفا عاليا ودفع الحصان بالذراعين باقصى قوة ممكنة وباسرع ما يمكن للانتقال لمرحلة الطيران الثاني .
- الاحتفاظ بوضع الجسم على استقامته واستمرار الطيران استعدادا للهبوط .
- الهبوط بعيدا عن الحصان مع مراعاة الهبوط على القدمين معا وعدم الاهتزاز والحركة بعد الهبوط