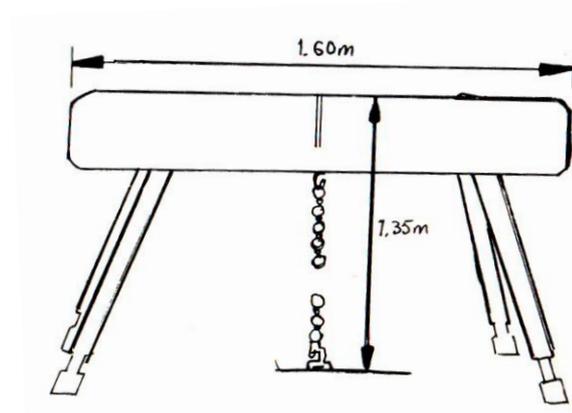


جهاز حصان القفز

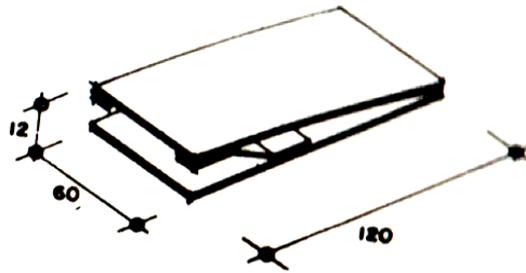
لقد حدد القانون مقاييس حصان القفز بالاتي :

1. طول حصان القفز 160 سم .
2. ارتفاع حصان القفز 135 سم للرجال وللنساء 110 سم وعرضه 35 سم .
3. يغطي الحصان بالجلد ويثبت بسلسلة من الوسط .
4. المسافة بين ارجل الحصان بالعرض 75 سم وبالطول 160 - 163 .



اما مقاييس جهاز لوحة القفز :

1. ان يكون مصنوعا من الخشب ومغطى بطبقة من المطاط او الجلد .
2. طول القفاز 120 سم .
3. عرض القفاز 60 سم .
4. ارتفاعه عن الأرض 12 سم .



ملاحظات عامة :

1. يوضع الحصان بالطول وللاعب ان يحدد المسافة بين القفاز والحصان .
2. جميع القفزات تؤدي بالارتكاز على يد واحدة او على اليدين .
3. لا يزيد طول الركضة التقريبية عن 25 م بما في ذلك لوحة النهوض .
4. في البطولة الثالثة (فردي الاجهزة) يجب اداء القفزين متتاليتين .

5. يبدأ التقييم باقتراب اللاعب دون ان يكون ذلك محسوبا في اطار التسجيل وينتهي بعد انتهاء اللاعب بالوقوف الصحيح .

مرحل القفز على جهاز حسان القفز

جميع القفزات على جهاز حسان القفز تمر بالمراحل التالية :

1. الاقتراب : وهي تلك المسافة التي يقطعها اللاعب بالركض من نقطة البداية حتى لوحة القفز ، وفيها تتزايد سرعة اللاعب باستمرار الى ان يصل الى السرعة المطلوبة للاداء قبل القفز على لوحة النهوض والمسافة للركضة التقريبية لا تزيد عن 25 م ، ويتوقف طول مسافة الاقتراب وسرعة اللاعب على :

أ. مستوى اللاعب .

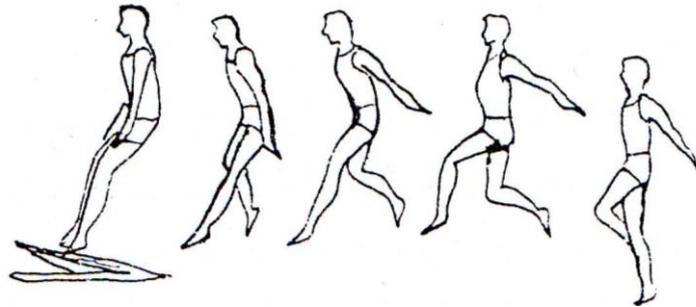
ب. ارتفاع الجهاز .

ت. نوع القفزة .

ث. نوع القفاز .

2. الارتقاء والنهوض : تقسم هذه المرحلة إلى مرحلتين هما كما يأتي :

أ. القفز إلى القفاز : بعد ان يصل اللاعب للسرعة المطلوبة وعند بلوغ الخطوة الأخيرة قبل القفاز والتي تكون اقصر من باقي الخطوات السابقة لكي تهيئ إمكانية التركيز على القدم الناهضة يتحقق القفز بالرجل الناهضة من على مسافة طولها (2.30 - 2.80) م ، بعدها يقوم اللاعب بثني مفصل الورك إلى درجة تتراوح ما بين (5 - 26) درجة ، تتقدم الرجلان الجذع ثم تتم مرجحة الرجل الناهضة والتي تكون مثنية من مفصل الورك والركبة إلى الرجل الممرجة وعندها تكون الرجلان ممدودتان تقريبا وتهبطان على القفاز ويتراوح زمن هذه القفزة ما بين (0.27 - 0.33) ثانية وأثناء هذه القفزة تمرجح الذراعان خلفا وهما ممدودتان وعند لحظة لمس القفاز تكونان ممدودتان للأسفل . والشكل التالي يوضح ذلك .



الشكل يوضح عملية القفز على القفاز

ب. القفز على القفاز : عندما تلامس الرجلان القفاز وهما ممدودتان يقوم اللاعب بثني الركبتين وذلك من اجل امتصاص الصدمة الناتجة عن الهبوط على القفاز وبهذا يتحقق

تركيز القوة بصورة كبيرة وكذلك فان وقت القفز على القفاز يكون قصيرا جدا ويكون الدفع بالرجلين الممدودتين أثناء القفز في وقت يتراوح ما بين (0.09 - 0.12) ثانية في حين يكون الدفع بالرجلين غير الممدودتين في زمن يتراوح ما بين (0.15 - 0.18) ثانية كما وان القفز بمقدمة القدمين يؤدي إلى تقليل زمن القفز بمعدل (0.02 - 0.03) ثانية ، اما الذراعين فتمرجان بالشكل الصحيح مع رفع الكتفين عاليا لتؤمن زيادة مرجحة جسم اللاعب خاصة عندما تكون المرجحة توافقية مع مد مفصلي الركبتين فأنهما سوف يعطيان قوة إضافية لرفع مركز ثقل الجسم عند القفز بين (20 - 25 %) ، وتعد مرحلة القفز على القفاز بقسميها مهمة جدا فأداء هذه المرحلة بشكل رديء يؤدي إلى طيران رديء او يكاد ان لا يكون هناك طيران لذا يجب الاهتمام بهذه المرحلة لان نجاح بقية أقسام الحركة يعتمد على هذا القسم ، ويجب ان تكون زاوية الهبوط على القفاز كبيرة لتؤدي الى زاوية النهوض صغيرة وبالتالي إلى زاوية طيران كبيرة وتقدر زاوية النهوض للمستوى العالي بحوالي (80 - 85) درجة .

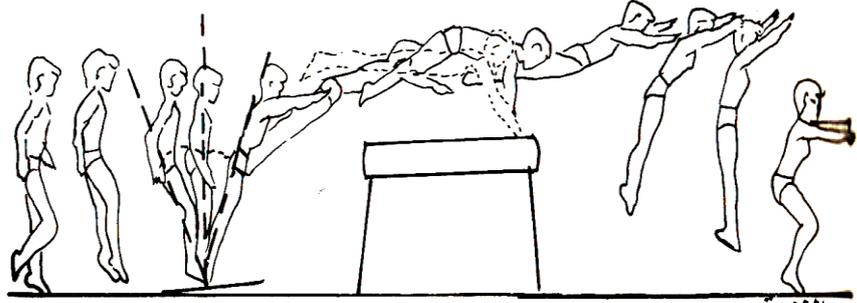
3. الطيران الأول والارتكاز : مرحلة الطيران الاول هي الفترة الزمنية التي يستغرقها الجسم بعد دفع لوحة النهوض وقبل وصول اليدين للارتكاز على الحصان ، وتعتمد مرحلة الطيران على الركضة التقريبية الجيدة وينبغي الا تكون فترة الطيران الاولى منخفضة لكي لا يفقد اللاعب البعد والدوران حول المحور العرضي للجسم كذلك اذ كانت مرحلة الطيران الاولى عالية فسوف تؤدي الى قلة فترة الارتكاز ولا يمكن الحصول على الدفع المطلوب لمرحلة الطيران الثانية ، أي سوف لا يمكن الحصول على الدفع اللازم لرفع الجسم عاليا لمرحلة الطيران الثانية ، ومن الاهمية ارجاع الجسم خلال القفز الى القفاز للخلف لاجل العمل على تحويل السرعة الافقية الى سرعة عمودية خلال عملية القفز وتحقيق الطيران الاول ، ويجب توفى الشروط الاتية للارتكاز :

- أ. عدم اندفاع الكتفين الى الامام عند لمس اليدين للجهاز .
- ب. عدم ثني المرفقين .
- ت. الدفع يكون من مفصلي الكتفين .
- ث. عدم ثني مفصل الورك .

4. الطيران الثاني والهبوط : وهي بقاء الجسم في الهواء لفترة قصيرة بعد عملية الدفع وقبل الهبوط وعلى الارض وينبغي ان تؤدي بعيدا وعاليا بقدر الامكان عن الجهاز وفي هذه المرحلة يتغير وضع الجسم والدوران حول المحور العرضي او الطولي حسب ما يرغب اللاعب من اداء للحركة وحسب درجة الصعوبة ، اما الهبوط فيجب ان يتم على المشطين وهما مضمومتان ويسمح قانونا " بثني الركبتين ومفصل الورك

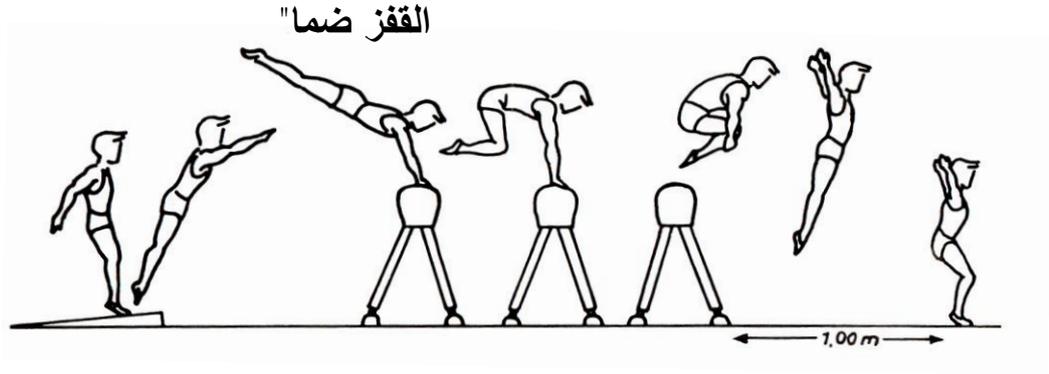
لامتصاص قوة الهبوط ، بعد ذلك يمد اللاعب مفصل الركبتين ومفصل الورك لغرض الوقوف .

القفز فتحا"



النواحي الفنية :

1. القسم التحضيري : يبدأ اللاعب الحركة بالوقوف على بعد لا يزيد عن 25 م ، من لوحة النهوض ويبدأ الجري على المشطين بخطوات منتظمة متزايدة في السرعة حتى يصل الى السرعة المطلوبة في الخطوات الاخيرة التي تسبق النهوض .
2. القسم القيادي : عند وصول اللاعب الى لوحة القفز يبدأ النهوض والجسم الى الخلف قليلا يكون الدفع انفجاريا (اقصى قوة باقل زمن)
3. القسم الرئيس : يبدأ الجسم في الطيران الاول الذي يكون عاليا اذا كانت زاوية الهبوط على لوحة الهبوط كبيرة وزاوية الدفع صغيرة ، اما اذا كانت زاوية الهبوط على لوحة القفز صغيرة فزاوية الدفع تكون كبيرة وبذلك يكون الطيران الاول اقل ارتفاعا ، وفيه تارجح الرجلان خلفا عاليا وهما مضمومتان وممدودتان للوصول فوق المستوى الافقي لسطح الحصان وتتحرك الذراعان الى الامام الاعلى ويصنع الجسم خطا مستقيما مائلا ويتجه النظر الى سطح الارتكاز ، وتوضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان ثم يدفع اللاعب الجهاز بقوة عندما يصل حزام الكتفين المستوى العمودي فوق اليدين ، تفتح الرجلان وترتفع الذراعان مائلتين عاليا للوصول الى مرحلة الطيران الثاني .
4. القسم النهائي : يضم اللاعب الرجلين ويمد الجذع ويهبط على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً ووضع الذراعين جانبا ثم مد الركبتين وخفض الذراعين اسفل للوقوف مقاطعا خلفا .



النواحي الفنية :

ان النواحي الفنية لهذه القفزة تشابه القفز فتحا الا ان الاختلاف الوحيد هو بعد الارتكاز تنتهي الركبتين والفخذين في مرحلة الطيران الثاني استعدادا للهبوط لوضع الوقوف المقاطع خلفا

