



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

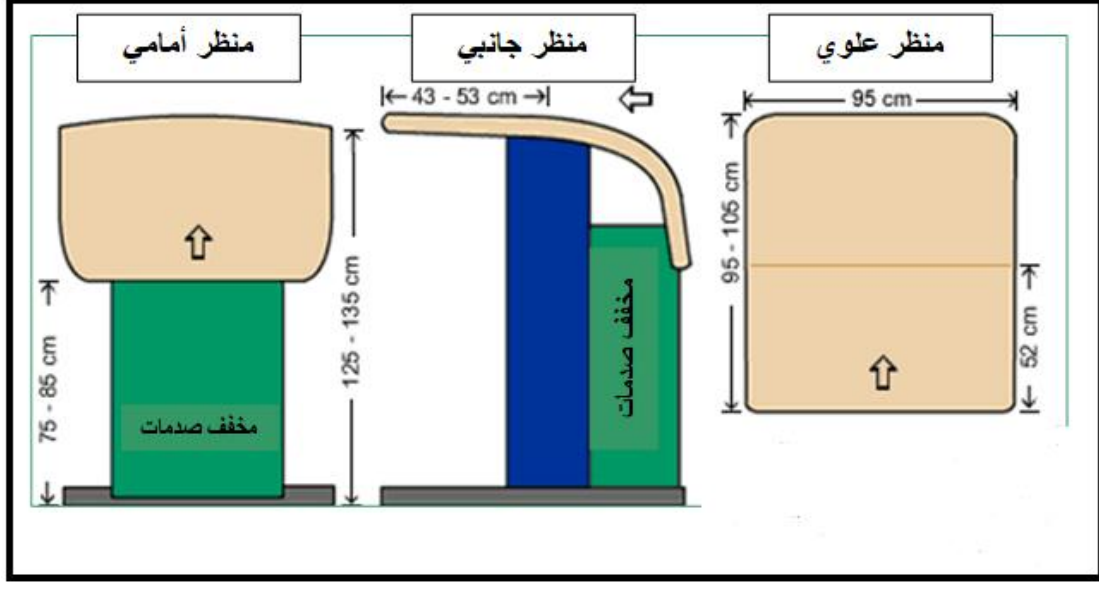
حركات القفز على طاولة (منصة) القفز
مهارة القفز فتحاً

محاضرة في مادة الجمباز الفني
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة
الدراسة (الصباحية والمسائية)

اعداد التدريسي
أ.م.د ثامر تركي مناع المحلاوي

1446 هـ
2025 م

حركات القفز على طاولة (منصة) القفز



الشكل (1)

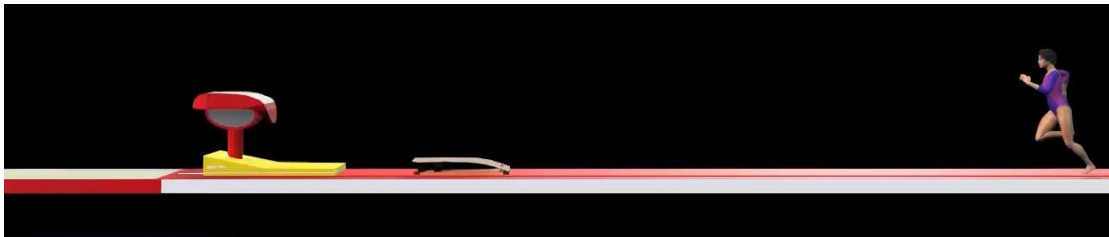
قياسات جهاز طاولة القفز

مهارة القفز فتحاً

(أ) النواحي الفنية:

يمكن تقسيم حركة القفز فتحاً إلى المراحل الآتية:

الركضة التقريبية : والتي تصل إلى سرعتها القصوى في الخطوات الأخيرة قبل النهوض للهبوط على لوحة النهوض، كما يجب أن تكون الركضة بصورة مستقيمة ، وبدون تصلب وعلى امشاط القدمين، وكما موضح في الشكل (2).



الشكل رقم (2)

الركضة التقريبية

الارتقاء: ويكون الجسم عند هبوطه على لوحة النهوض بزاوية ميل حوالي (15 - 10) درجة عن الخط العمودي مع ثني الركبتين بزاوية (160) درجة تقريباً والجذع والرأس على استقامة واحدة، وعلى العموم يكون مركز ثقل الجسم بقرب المستوى الأفقي بمقدار زاوية محصورة بين (80 - 85) درجة تقريباً قرب المستوى الأفقي الشكل (3 - أ ، ب).



الشكل رقم (3 - أ)

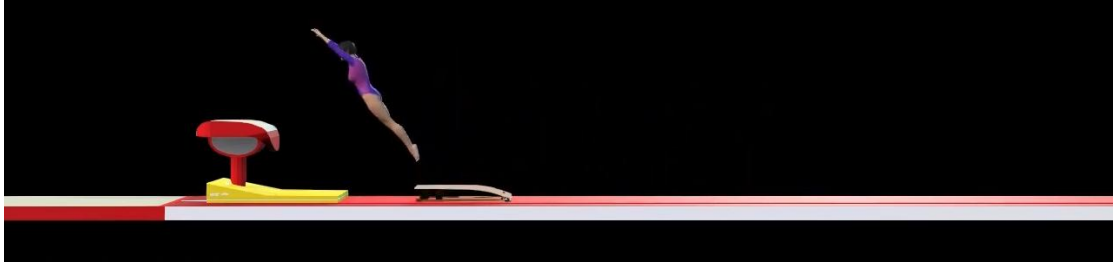
الارتقاء إلى القفاز (لوحة النهوض)



الشكل رقم (3 - ب)

الارتقاء إلى القفاز (لوحة النهوض)

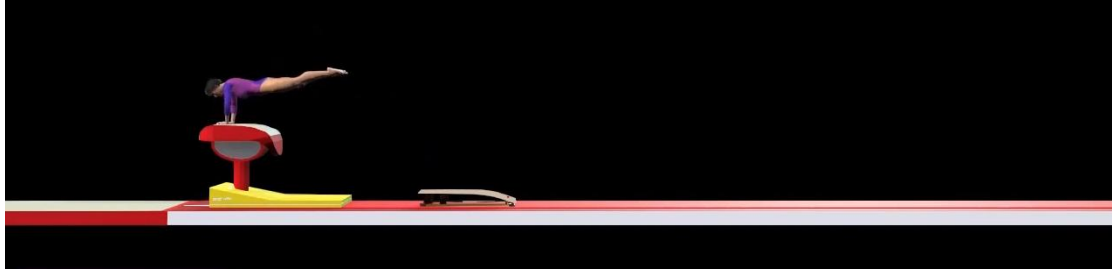
الطيران الاول: والذي يعتمد في طيرانه على زاوية الميل وسرعة الركضة التقريبية ويكون الجسم مستقيماً مع خطف الرجلين للخلف الأعلى، والذراعين ممدودتين وينتهي الطيران الأول إلى أن تتركز اليدين على سطح طاولة القفز بجسم مائل، الشكل (4).



الشكل رقم (4)

الطيران الأول

مرحلة الارتكاز والدفع: عندما تصل الكتفان بعيداً عن المستوى العمودي بمقدار زاوية من (خمس إلى عشر درجات) تقريباً تدفع الذراعان المنصبة بقوة فيندفع الجسم للأمام وللأعلى، الشكل (5).



الشكل رقم (5)

الارتكاز والدفع

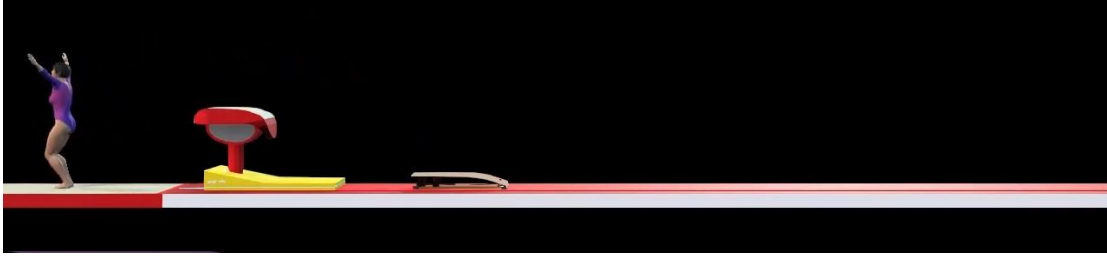
الطيران الثاني: وبعد وصول الرجلين إلى نقطة سكونها في مرجحتها للخلف الأعلى تفتح الرجلان جانباً مع مرجحتهما للأمام الأسفل، ثم إيقاف حركتهما قبل أن تصلان إلى مستوى نهاية طاولة القفز، وذلك لتحويل الطاقة المتولدة من حركتهما إلى الجذع فيرتفع إلى الأعلى مضافاً إليه قوة دفع اليدين طاولة القفز فيزداد ارتفاعه للأعلى ، الشكل (6).



الشكل رقم (6)

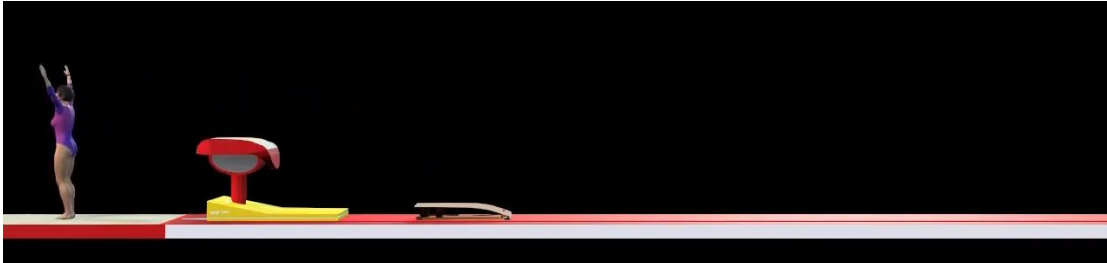
الطيران الثاني

الهبوط: ويكون على الأمشاط مع ضم الرجلين وثني الركبتين لامتصاص قوة الهبوط وثني وميل الجذع للأمام ورفع الذراعين جانباً عالياً بانحراف، ويجب أن يكون الهبوط بصورة متزنة وبدون تصلب وشد عضلي، الشكل (7 - أ ، ب).



الشكل رقم (7 - أ)

امتصاص قوة الهبوط



الشكل رقم (7 - ب)

الهبوط

(ب) الخطوات التعليمية (طرق التدرج):

- 1- التدريب على الركضة التقريبية وتحديد مسافتها والتأكيد على زيادة سرعتها.
- 2- القفز (بدون طاولة قفز) من ركضة تقريبية قصيرة جداً.
- 3- أداء نفس التمرين السابق (٢) ولكن مع زيادة مسافة الركضة التقريبية.
- 4- القفز للأعلى بمساعدة الزميل الواقف أمام لوحة النهوض والذي يستقبله أثناء الطيران ليرتكز على يديه.

- 5- أداء حركة الغطس.
- 6- أداء حركة الغطس (القفزة الطائرة) بمساعدة الزميل.
- 7- أداء حركة القفزة فتحاً على طاولة القفز بصورة واطئة.
- 8- أداء نفس التمرين السابق (٧) ولكن المسافة بين لوحة النهوض وحصان القفز تزداد تدريجياً.
- 9- استعمال لوحتين نهوض وتوضع واحدة فوق الأخرى لزيادة الطيران.

(ج) الأخطاء الشائعة:

- 1- الركضة التقريبية بطيئة.
- 2- الارتباك بأخذ الخطوات قبل القفز إلى لوحة النهوض مما يسبب البقاء فوق لوحة النهوض فترة طويلة.
- 3- القفز إلى لوحة النهوض بصورة عالية مما يسبب الثني الكبير للورك والركبتين الخاطئين، وفقدان السرعة الأفقية.
- 4- الأخطاء التوافقية أثناء القفز.
- 5- مرجحة الذراعين غير كافية أثناء ترك لوحة النهوض، حركة الذراعين إما أن تكون بصورة مبكرة أو متأخرة وهذا يؤدي إلى خطأ في وضع الجسم أثناء النهوض من لوحة النهوض.
- 6- أثناء القفز يكون الثني الكبير في مفصل الورك، أو تحذب في الظهر.
- 7- في الطيران الأول تكون الرجلان مفتوحتين.
- 8- الطيران الأول يكون واطئاً معدوماً.
- 9- الطيران الثاني يكون واطئاً وقصيراً.
- 10- الدفع القليل باليدين مع ثني الكبير في مفصل الورك.
- 11- الاستناد بعد الطيران الأول بذراعين مثنيتين.
- 12- بعد الطيران الثاني يبقى الجسم مثنياً من مفصل الورك.
- 13- بعد الهبوط أخذ خطوة إلى الخلف أو إلى الأمام، أو يكون الهبوط قوياً، وكذلك الثني الكبير في مفصل الورك.

(د) طرق تصحيح الخطأ:

- 1- إعادة بعض خطوات التدرج الضرورية وحسب نوعية الخطأ في الحركة.
- 2- التدريب على تقوية عضلات القفز للرجلين، والتدريب على النهوض الصحيح.
- 3- استعمال أكثر من لوحة نهوض أو استعمال القفاز المفتوح أو (الميني ترامبولين) لزيادة ارتفاع الجسم في طيرانه.

(هـ) طرق المساعدة:

يقف المساعد خلف طاولة القفز ويقوم باستلام الطالب الذي يؤدي القفزة من تحت ابطيه لتقليل سرعة سقوطه، وهنا يجب على المساعد أن يتحرك للوراء أثناء استلام الطالب مع حركته.