

إلرل ي إمام عاللا إن لفل إلللن لللرل مع ءوران إلكلف للللف مره إلرى ءون ولف مما يؤءل إلف ءقولة عضلف إلكلف ي، إمللوب هو إرفاع إلكلف ي

إعل من مسؤل إللفل ي إئلء وصول إللسم للولع إللأ ي س فوق إللفل ي . إلللء إلللءة:

1. ءم قءف إللل ي إماما إلالا بقولة وشعة.
2. ءم سلط إللفل ي إلف إلسفل وشل إملرفق ي .
3. ءم ءوران إلكلف ي بشعة ومرلرل إللل رانبا عاللا.
4. ءصلب عضلف إلكلف ي .
5. إب إرز إلسء ورفل إل أرس. طرفة إلللم والمساءءة:

1. من وذل إلللق إمللوب ء ي ء مفل ي ل إلورك للقرلبل

إللل ي ؤف إلسء ءم قءف إللل ي للللف بمساءءة إلمءرب.

2. لقف إلمءرب برانب إللل ولذل لله إلقرلبله عل صءر إللل

واللء إألرى عل فلءل إللل وإئلءء ءقرلبل إللل ي عل إلسء وقءفهما

للللف للءف إلمءرب صءر إللل لأعل وكءلك فلءلله ءم

لسنء رللله عل كلف إلمءرب ولطلب من إللل سلط

إللالل ي إلف إلسفل وإءلءل إلسء ولءم ي ك هءل

إلولع ء ي ءل ءلءوء إللل عل كلففة رفل إلكلف ي

بمسؤل إللل.

3. يكرر إتمرين (2) بمساعدة إلمرب دون توقف ح ت يؤديها بنفسه.

اربعا : منصة القفز: Vault Table

يعد هذا إلهاز من إلهزة إلهمناسك إلف ي ت إلساسية للرجال ي ك إلهطولات إلهمحلية وإلهدولية، ويجب عل إلمرب أن يركز عل إلهعناصر إلهفنية للأداء ل ي. تكون إلهقفزات صحيحة، وهذه إلهعناصر ي ه :

1. إلهوكضة إلهتقريبية.

2. إلهإرتقاء 3. (صرب إلهقفاز)

إلهطيان إلهأول.

4. وإلهدفع.

إلهإرتكاز إلهثا

5.

إلهطيان ي ن .

6.

إلههبوط.

متطلبات منصة إلهقفز:

1. يجب أن يؤدي إلهلعب قفزه وإلهاحده،

عدا نها ي ن إلهأهزة، حيث يجب أن يعرض قفرت ي من

مجموعت ي مختلفت ي من مجاميع حصان إلهقفز

إلههوكية.

2. وعل اللعب أن يعرض إقفزات إل ي
ت يستطيع أن يؤديها بأمان كامل وبدرجه عالية من
إجمالية وإسيطرة إفنية، يجب عل اللعب أن يبدأ ي ك
كل قفزه من إوقوف إالثابت ويرجل ي مضمومت ي
ومواجه لمنصة إقفز.

مضمار إلكض:

1. إمسافة إقصوى 25 م ي من حافة منصة إقفز.
 2. يمكن قطع إلكضة وبعد ذلك يمكن إستئنافاها لكن لإ يمكن تكرارها.
 3. يجب تأش ي طول مسافة إلكض بعلمه عل إجانبا إطوي ف لمجال
إلكض.
 4. إلكوة إلوحدة إل ي ت يجب إن يؤديها اللعب قبل منصة إقفز ي ه
إقفزة
إعربية.
- لوحة إقفاز:

□ يجب إهبوط وإنهوض عل لوحة إقفاز بالقدم ي
وإرجل ي مضمومت ي بالإتجاه إلاما ي م أو إخل ي ك .

إلطيان إلول:

- غ ي مسموح بأداء إقلبات وإقف لرت بفتح إرجل ي خلل
إلطيان إلول.

منصة إقفز:

- يجب إهبوط والنهوض على منصة إقفز بكل إيديين بالإتجاه الإمامي م أو الإخلي ك.

إلطي إين إثنائي ن:

- دوره أو عدة دورات حول المحور العري ص للجسم مع أو بدون إلف حول المحور الطوي ف للجسم.

1. إرتفاع وإضح لمركز ثقل الجسم فوق مستوى إحصان بعد دفع إحصان.
2. عدم وجود إخطاء وإضحة بوضع الجسم (ي ك إتكور، إإنحاء، إمسقيم).
3. يجب فتح إتكور بالجسم بوضوح ي ك إقلبات إهوائية قبل إهبوط.
4. يجب إكمال إلف حول المحور الطوي ف قبل عملية إهبوط. إهبوط:

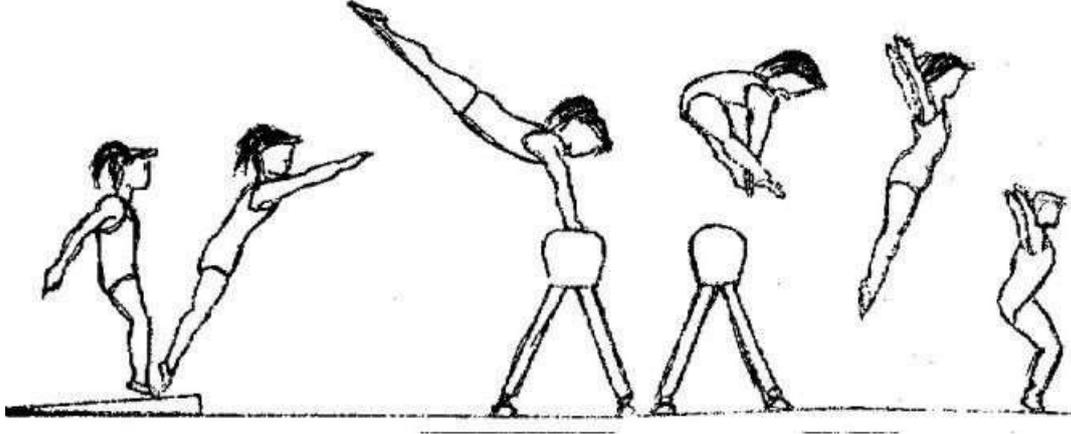
1. على إقدم ي وبرجل ي مضمومت ي سواء بالإتجاه الإمامي م أو الإخلي ك .

2. يجب تأش ي مكان إهبوط بمساحة مقديرها 50 سم من كل جانب من جوانب بساط إهبوط.

تصنيف إحوكات على منصة إقفز:

- إهشت.
- قفزات إيديين
- قفزات إيديين مع لف 90-180 درجة حول المحور الطوي ف .
- قفزات إيديين مع لفه 360 درجة حول المحور الطوي ف .
- إقفزة إعرية إمتبوعة بقفزة يدين خلفية.
- إقفزة إعرية إمتبوعة بقفزة يدين خلفية مع لف 180 درجة.
- إقفزة إعرية إمتبوعة بقفزة يدين خلفية لفه 360 درجة.

اول: مهارة القفز فتح ا:



(المراحل الفنية)

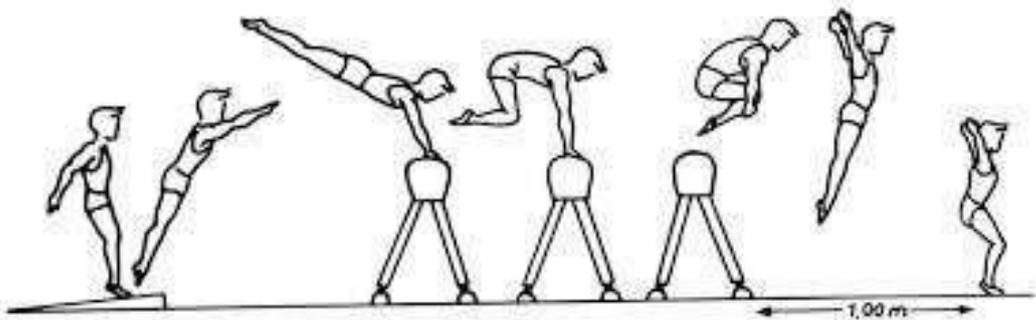
لمهارة القفز فتحا| طريقة الأداء والعناصر

الفنية:

1. يجب إخذ الإرتقاء برجل وإحدة ثم إل يول بالرجل ي معا والجسم مستقيم.
2. إثناء إل يول عل إقفاز يجب إن تكون إلوكبتان مثنية ثنية خفيفة جدا وإل يول عل إقفاز مع إدفق بقوة بالقدم ي معا.
3. إثناء دفع إقفاز بالرجل ي معا تجري مرجحة إلذراع ي إمامة عالية وإلصدر للداخل ثم عمل إلط يان إلأول وذلك بمرجحة إلقدم ي للآلف وإلأعل ولبب أن يكون إلطوع لأعل بميل آفيف للأمام بعد إالوضع إلعمودي.

4. بمجرد وضع إيديك على طرف إحصان يجب إددع باليدين بقوة للأسفل مع ثني مفاصل اليك إورك ح ت يرتفع إلكسم لأعل والرأس مرفوع لأعل.
5. إثناء إلطيان إثنائين لإبد من رفع إلكدر مع مد مفصلي إورك ح ت يكون وضع إلكسم مستقيماً، ثم إلهبوط بوجود إركلي معا للهبوط على إلساط مع ثني ت خفيف بالركبتين لإمتصاص إلكدمة. يقف إلكدر إمام إلكهاز ح ت وذا أخفق إلكعب بالمحاولة يستطيع أن يحميها من إسقوط ويسنده وبذلك يتجنب إلكصابة.
6. بعد ترك إلكفاز يجب مرجة إركلي للخلف وهما مضمومتان وبعد إلطيان يتم فتح إركلي .
7. يجب إلك يول بمسافة طول إلكمنصة 120 سم).
8. مسافة إلكاب تكون بحسب إلكمانيات إلكعب إلكبدنية وكذلك نوع إلكفزة إلكي ت يؤديها.

ثانيا : مهارة القفز ضما :



(المراحل الفنية لمهارة
إلقفز ضمناً) طريقة الأداء والعناصر الفنية:

- 1- إلركض بشعة إثناء إلركضة إلتقريبية ويكون إلجسم مائلا إلف الإمام.
- 2- دفع إلقفاز بالمشط ي مع مد إلجسم ومرجة إلذراع ي إماما عاليليا.
- 3- ي ك حالة إلط إين يكون إلجسم مشدودا وإلذراع ي ممدودتان إلف الإمام.
- 4- بعد وصل إلرجل ي إلف نقطة سكونهما ي ك مرجحتها
للخلف، تسحب إلرجلن إلف إلصدر ثم يدفع إلمنصة
باليدين.
- 5- إلهبوط يكون عل مقدمة إلقدم ي (الإمشاط) أو إلإ،
وعل كل إلقدم ي ثانيا وإتكون إلذراعان عاليليا لغرض إلحفاظ
عل توازن إلجسم. الإخطاء إلمتوقعة:

1. ث ي ت إلركبت ي قليلا
قبل إن توضع إلبدان فوق إلحصان أو عندما يكون
إلجسم إقل من مستوى إلإف ي ك.
2. تمرير إلرجل ي من تحت
إلحدى إلبدين وليس ب ي إلذراع ي .
3. فتح إلركبت ي إثناء إلتكور.

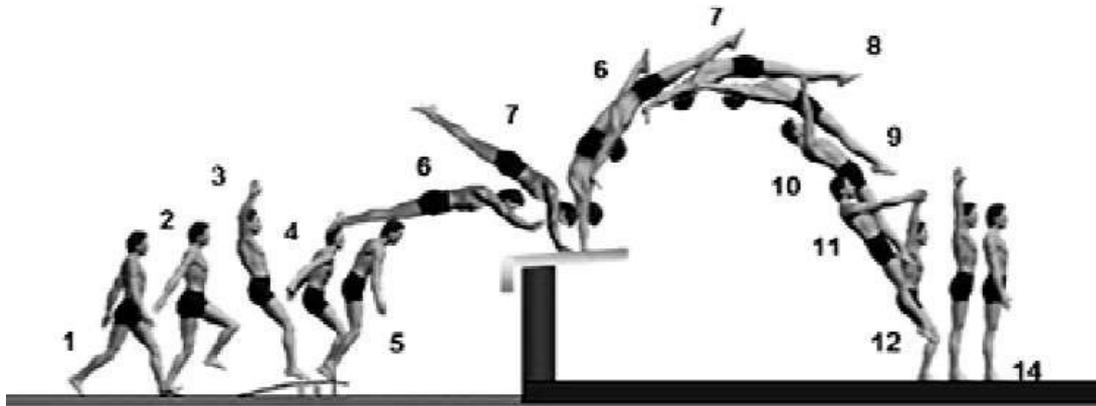
تصحيح الإخطاء:

1. إعادة بعض خطوات التدرج إل ضرورة وحسب نوعية الخطأ ي ك الحركة.
 2. التدريب عل تقوية عضلت إقفز للرجل ي والتدريب عل النهوض الصحيح.
 3. التدريب عل إركضة إقفزية الصحيحة وعل إرتقاء.
 4. إستعمال ك ي من لوحة نهوض وإحدة أو إستعمال إقفاز إلفتح (ترابول ي) لزيادة إرتفاع إجسم ي ك إلط إين.
- طريقة المساعدة:

- يقف مساعد وإحد أو مساعدان عل جانب المنصة ويمسك إلعاب بمسكة إلتثبيت إي يد تمسك رسغ إلبد الأخرى.

ثالثا : قفزة الالدين الامامية: Handspring

تحتاج هذه المهارة إف إن يكون إلعاب يتقن أداء مهارة قفزة إالدين عل بساط إالحركات الأرضية بشكل كامل ل ي. يستطيع من إداؤها عل منصة إقفز بسهولة وبدون تردد، آن مفتاح إنجاح ي ك هذه المهارة هو إشعة إعالية إثناء إلإداء بشكل كامل وبشكل خاصة إثناء عملية إلفع بالالدين عل نهاية المنصة بشعة وقوة إعالية وبالدين ممدودت ي مما يمكن إلعاب من تحقيق إرتفاع عال إثناء إلط إان إثنائ ن لؤتمام متطلبات المهارة كاملة.



شكل يبين قفزة اليدين الامامية (Handspring)