

الوقوف على اليدين

جهاز حصان القفز

مقاييس الجهاز

1- طول الحصان القفز 160 سم

2- ارتفاع حصان القفز 135 سم للرجال و 110 سم للنساء

3- يغطي الحصان بجلد من نوع جيد وعرضه 35 سم

4- يثبت الحصان بسلسلة من الوسط

5- يقسم الحصان الى قسمين بخط عرضه 1 سم

6- المسافة بين ارجل الحصان بعرض 75 سم وبطول 160 سم

اما مقاييس جهاز لوحة نهوض القفاز

1- يكون مصنوع من الخشب ومغطى بطبقة من المطاط او الجلد

2- طول القفاز 120 سم وعرضه 60 سم ارتفاعه عن الأرض 12 سم

الأسس الفنية لحركات جهاز القفز

ان من متطلبات الأساسية لإتقان حركة قفز اليدين الامامية وجوب التركيز على زيادة الارتفاع الطيران ومسافة الهبوط وكذلك الهبوط المتقن والثابت مما يتطلب ذلك زيادة التركيز على تحسين القابلية الحركية لعملية القفز على القفاز وسرعة الركض التقريبية

بما يتناسب ومتطلبات الأداء الحركي للحركة المطلوب أدائها اذا يتوجب على اللاعب ان يطورها للحصول على اقصى سرعه وان ينجز عملية القفز بقوة المطلوبة وبزاوية المناسبة في هذه جزء من الحركة يتقرر الوقت المستغرق لتنفيذ عملية القفز ولأجل ان يكون الوقت 80.0 جزء من الثانية ومسافة القفز الكلية 6متر يجب على اللاعب انجاز ما يأتي

1-سرعه الركض التقريبية من 5.7 الى 8 ثانية

2-الوقت المستغرق لتنفيذ عملية القفز 10.0 الى 12.0 من الثانية

3-قوة القفز المسلطة من القدمين على القفاز من 11-14 %اكثر من وزن الجسم

4-زاوية النهوض الارتقاء من 60-70 درجة الوقت المستغرق لتنفيذ دفع الجهاز بليدين من 14.0 الى 16.0 من الثانية وهكذا نرى ان هذه الاحداثيات هي ضرورية ومهمة لتنفيذ الحركات على حسان القفز فلأداء الثابت والمتقن له اثر أساسي في السباقات اذا على كل لاعب أداء قفزة واحدة وحدوث أي خطأ في الاحداثيات السابقة يؤدي الى حدوث خطأ في الأداء لهذا فان الأداء المتقن من الناحية الفنية اتقاناً كاملاً هو السبب في الحصول على درجات اعلى وبالرغم من تعدد من حركات القفز لان هناك تشابه بين الحركات من ناحية اتجاه أداء الحركي ومن ناحية المحاور وبشكل عام تنفيذ اللاعب لأداء هذه الحركات مبني على أسس فنية تكتيكية

مراحل القفز على جهاز الحصان

1-الركض التقريبي أي الركض بركضة تقاربية سريعة وهي احد المراحل المهمة

للأداء الحركي على الحصان القفز والسرعة الافقية بالركضة التقريبية لها تأثير كبير على سرعة الطيران اثناء تنفيذ القفز من القفاز وكذلك في شدة القفز منه