

كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
محاضرات الجمناستك الفني

3- طاولة القفز (Vault Table) :

مواصفات ومقاييس الجهاز: ويتكون الجهاز من ثلاثة أجزاء هي:

- 1- مضمار الركض او مجال الركض ومحدد بمسافة 25 م وعرضها 80سم وارتفاع ارضيتها 25 ملم او 2.5سم
- 2- لوحة النهوض (القفاز): التي طولها 120 سم وعرضها 60 سم الجزء الامامي النابض منها يكون مقلدا بحزام نسيجي لتحدد بارتفاع عن الارض 20 سم .
- 3- منصة القفز: التي طولها 120 سم وعرضها 95 سم وارتفاعها للنساء 1.25م و للرجال 1.35م يتدلى جزئها الامامي بحوالي (45-50سم) ليشكل دعامة وقائية لزيادة عوامل السلامة او الامان عندما تؤدي اللاعبات انواع القفزات . وهناك درجة ميلان عند سطح الجهاز أي انه ليس افقي بل مائل بدرجة الى ثلاث درجات .
- م/1م يتم اكساء الجهاز بمادة نسيجية يحتوي على مواد خشنة نوعا لتقليل عملية الانزلاق وامتصاص رطوبة الايدي
- م/2م يمكن للاعبة على هذا الجهاز بوضع مادة المغنيسيوم لتقليل الاحتكاك وعملية الرطوبة.

4- منطقة الهبوط:

- بصورة عامة تكون ابعاد المنطقة عرضها حوالي 2.50م عرض (6م) طولاً
- توجد منطقة تزايدية تبدأ من عرض (9.5 سم) الى (1.50م) أي تكون بدايتها بعرض الطاولة .



الهبوط والسقوط:

- الهبوط : هي النهاية الصحيحة للاداء الحركي ويعتمد على الانتشاءات الثلاثة وهي (الورك -الكاحل- والجسم مائل الى الامام قليلا مع نثر الذراعين امام جانب والحركة فيها تقع ضمن الحركات لامتنصاص الزخم
- السقوط: هو القطع الذي يحصل في أي قسم من اقسام الحركة (تمهيدي - رئيسي - نهائي) وغالبا ما يحدث في القسم الرئيسي ومن اهم مسببات حدوثه:
 - 1-مسببات مهارية :ضعف في الاداء المهاري
 - 2-مسببات بدنية :ضعف في القابليات البدنية
 - 3-المسببات العوامل النفسية (التردد -الخوف - قلة التركيز- قلة الانتباه ..)

قواعد الهبوط:

- 1- يجب ان يتم الهبوط بالقدمين معا" داخل المساحة 50سم المعينة لليمين واليسار من مركز وسط الطاولة .
- 2- الدوران يجب ان ينتهي قبل الهبوط والدوران غير المكتمل سوف ينتج عنه حسم خاص واذا كان غير مكتمل باقل من 90 درجة او اكثر فان ذلك يؤدي الى عدم الاعتراف بالحركة من قبل لجنة D وسيتم الاعتراف بها كقفزة اقل قيمة.

وصف التمرين على طاولة القفز :

مجموعة متسلسلة متتالية متكاملة من المراحل الحركية تؤديها الجبازية تباعا وتؤثر كل مرحلة بالآخرى وتبدأ من الاقتراب وتنتهي بالهبوط.

معلومات حول عرض التمرين :

1- يبدأ اللاعبة من وضع الوقوف مع ضم الرجلين على مسافة لا تزيد عن 25 متر تقاس من عمق الطاولة من الجهة القريبة منه ، القفزة تبدأ من اول خطوة او وثبة تؤديها اللاعبة ولكن التقييم يبدأ من لحظة لمس القدم على لوحة سلم القفز ، مسافة الركض الاقترابية يجب ان تقاس يجب ان يوضع حاجز في نهاية مضمار الركض من الممكن قطع الركض ثم الاستئناف ولكن لا تسمح العودة للخلف لتكراره.

2- مضمار الركض معلق بحاجز واضح في بداية الركض (فترة الاحماء تكون اللاعبة خارج هذا الحاجز وعند انتهاء فترة الاحماء للشروع في الاء اجتاز الحاجز معلنة" استعدادها لاء القفزة.

3- القفزة تنتهي بهبوط خلف الطاولة بوضع الوقوف بقدمين مضمومتين سواء مواجهة للطاولة او ان تكون الطاولة خلف اللاعبة (امامي اوخلفي).

4- القبلات الهوائية او الحركات مع فتح الرجلين في الطيران الاول غير مسموح بها وغير مدونة بجدول الصعوبات .

5- عوامل تقييم لجنة E للاء تعتمد على :

أ- الطيران الاول(المرحلة قبل الطيران وحتى الارتكاز باليدين على الطاولة او بيد واحدة)

ب- الطيران الثاني ويتضمن مرحلة الدفع باليدين للطاولة وحي الهبوط بوضع الثبات، اللاعبة يجب ان يظهر الارتفاع الملحوظ لجسمه فوق الطاولة بعد الدفع .

ت- وضعية الجسم خلال لحظة الاستناد باليدين على الطاولة .

ث- الحسومات بالنظر الى الاحراف المحور الممتد للطاولة.