



## قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (العاب القوى)

محاضرة بعنوان

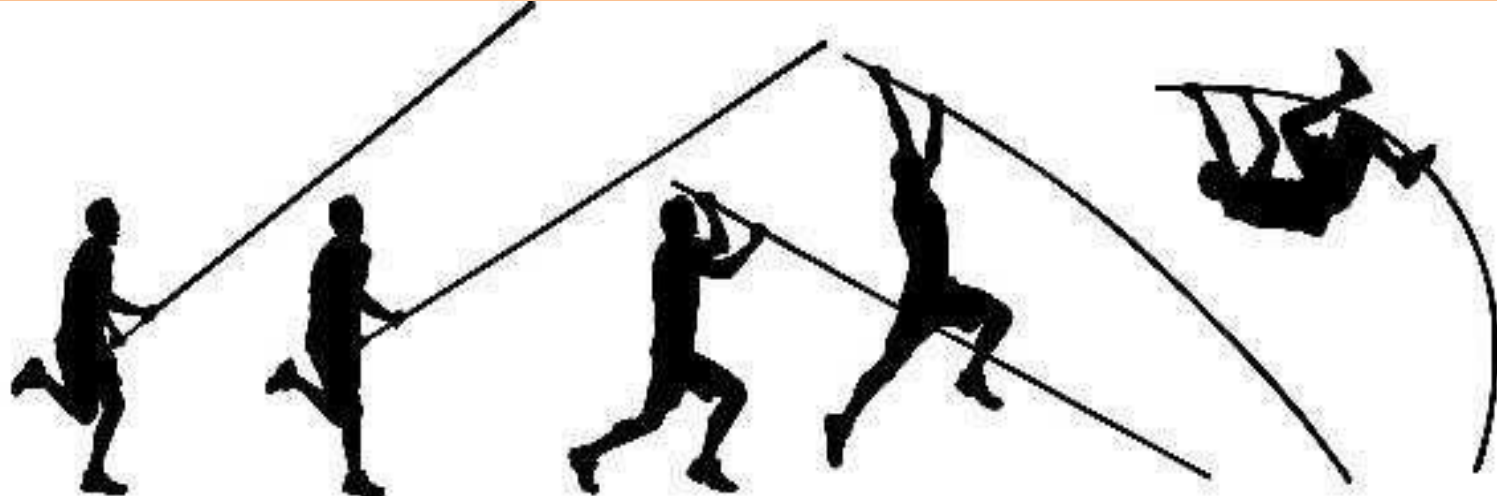
(القفز بالزانة)

إعداد

م.د/ أحمد جار الله عبدالله

# مقدمة عن القفز بالزانة

- ممكن أن يكون القطب أو الزانة مصنوعًا من أي مادة أو مجموعة من المواد وقد يكون من أي طول أو قطر ولكن يجب أن يكون السطح الأساسي سلسًا وقد يكون للقطب طبقات واقية من الشريط عند القبضة وعند الطرف السفلي . ففي البداية كانت أعمدة القفز مصنوعة من مواد صلبة مثل الخيزران أو الألومنيوم وأدى إدخال أعمدة القفص المرنة في أوائل الخمسينيات المصنوعة من مواد مركبة مثل الألياف الزجاجية أو ألياف الكربون إلى ارتفاع أكبر في عدد الممارسين، وتعتبر الخصائص الطبيعية مثل السرعة وخفة الحركة والقوة ضرورية للقفز بشكل فعال.



# طريقة اللعب

- طريقة اللعب
- يتنافس المتسابقون على شريط أفقي يبلغ طوله ٤.٥ أمتار عن طريق الركض على طول مدرج وتقطيع عمود ضد "لوح التوقف" في الجزء الخلفي من الصندوق المعدني المعزول في مكان مركزي في قاعدة القوائم إنهم يسعون لمسح أكبر ارتفاع دون ضرب شريط على الأرض.
- جميع المنافسين لديهم ثلاث محاولات لكل ارتفاع على الرغم من أنهم يمكن أن يختاروا "المرور" أي التقدم إلى ارتفاع أكبر على الرغم من عدم تمكنهم من اجتياز المستوى الحالي ثلاثة محاولات فشل متتالية في نفس الارتفاع أو مجموعة من الارتفاعات تتسبب في إقصاء المنافس. وإذا تم ربط المنافسين على نفس الارتفاع فسيحصل الفائز على أقل عدد من الإخفاقات في هذا الارتفاع وإذا كان المنافسون لا يزالون مرتبطين فسيحصل الفائز على أقل عدد من الإخفاقات عبر المسابقة بأكملها بعد ذلك ستقرر القفزة الفائز.

# القواعد العامة للقفز بالزانة

- القواعد العامة للقفز بالزانة
- يختار كل لاعب طوله الذي يرغب في المشاركة فيه في المسابقات.
- كل منافس لديه ثلاث محاولات لمسح الارتفاع إذا تم قفزها فإن القافز يتقدم إلى الارتفاع التالي وسوف يقوم مرة أخرى بثلاث محاولات أخرى.
- إذا فشل أحد المنافسين في إزالة المحاولات الثلاث فإنهم يخرجون ويسجل أعلى ارتفاع لهم وإذا فشل أحد المنافسين في إزالة أي شريط خلال المسابقة بأكملها فسوف يحصل على؟ NH والتي تعني لا ارتفاع.
- في حالة وجود ثلاثة منافسين ، يُسمح بوجود فجوة نافذة مدتها أربع دقائق وفي حالة ما إذا كان هناك واحد متبقي يمكن تخصيص حد أقصى لسد الفجوة في النافذة لمدة ست دقائق.
- في حالة وجود تعادل بين شخصين لنفس الارتفاع ، يتم الإعلان عن عدد أقل من المحاولات للفائز.

# أدوات رياضة القفز بالزانة

- الزانة: عصا مرنة يتم صنعها من الألياف الزجاجية لتكون سهلة الحركة، ويستند عليها اللاعب بسهولة ويسر، ويتراوح طولها بين ٣.٧ إلى ٥.٣ متر.
- حاجز مستعرض: حاجز يقام على ارتفاع معين ويكون هدف اللاعب أن يعلوه ويقفز من فوقه ملقياً بزانتة.
- مسندان: مهمة المسندين القائمين هي حمل الحاجز المستعرض.



# القواعد المتعلقة المسابقات

- لا يسمح باستخدام أوزان أو مساعدات صناعية في المسابقة.
- يمنع منعاً باتاً استخدام الأحذية التي يمكن أن تعطي ميزة غير عادلة للرياضي.
- لا يُسمح لأي رياضي باستخدام عمود أي منافس آخر بدون إذن
- يجب فحص مربع الزراعة بشكل صحيح للتأكد من خلوه من أي مادة أجنبية.

النهاية  
شكراً لحسن الاستماع  
مدرس المادة  
الدكتور / احمد جار الله

