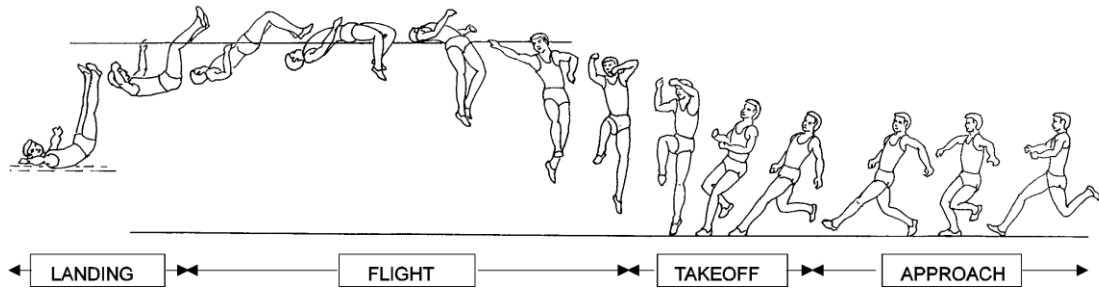


القفز العالي



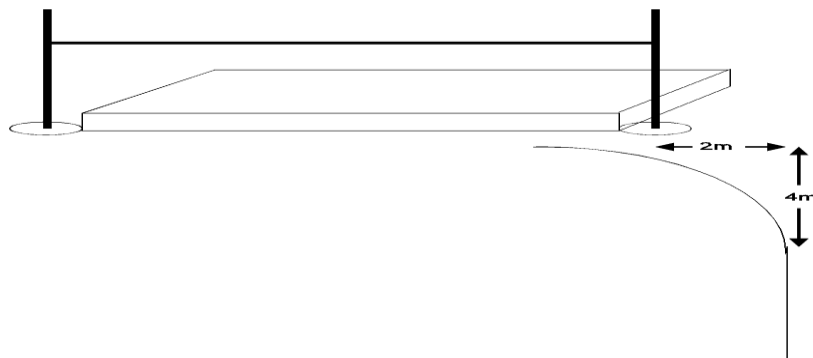
القفز العالي



شكل (136) يوضح التسلسل الحركي الكامل

المراحل الفنية لفعالية القفز العالي

مرحلة الإقتراب



شكل (137) يوضح طريق الاقتراب

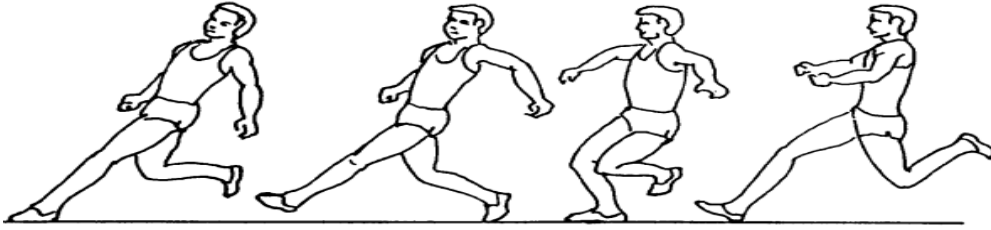
الهدف : توليد السرعة المثلى (ليست القصوى) .

الخصائص الفنية :

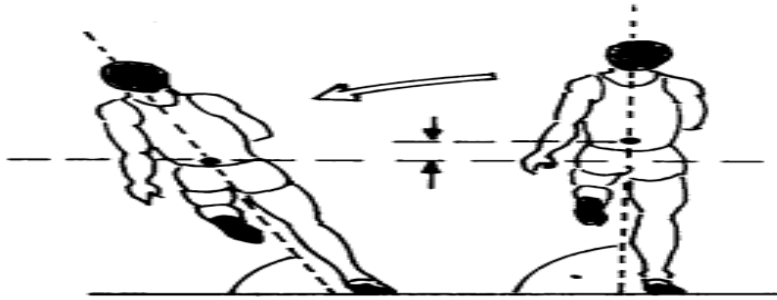
- يكون الإقتراب على شكل حرف ل في خط مستقيماً أولاً (3 - 6 خطوات) ثم في منحنى (4- 5 خطوات).
- وضع القدم في الخطوات الأولى يكون على المشط.
- يميل الجسم بطريقة معتدلة للأمام في الخطوات الأولى.

- يزيد معدل السرعة باستمرار خلال الإقتراب.

الخطوات الأخيرة



شكل (138) يوضح الخطوات الأخيرة



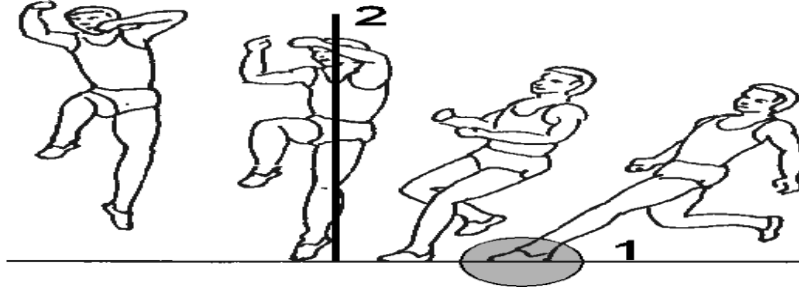
شكل (139) يوضح الخطوات الأخيرة من الخلف

الهدف : الإعداد للأرتقاء .

الخصائص الفنية

- يزيد تردد الخطوة باستمرار .
- ميل الجسم للداخل وتعتمد زاوية الميل على سرعة الإقتراب .
- يقل الميل للأمام ويعتدل الجسم .
- إنخفاض مركز ثقل الجسم بدرجة بسيطة في الخطوة قبل الأخيرة .
- المرجحة النشطة لمقدمة الرجل اليمنى في الخطوة قبل الأخيرة .

مرحلة الارتقاء



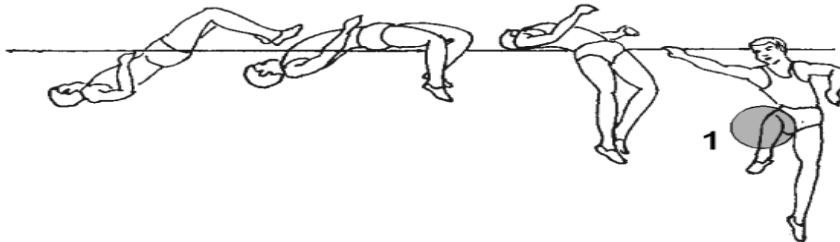
شكل (140) يوضح الارتقاء

الهدف : زيادة السرعة العمودية وبداية الدوران الضروري لتعدية العارضة .

الخصائص الفنية

- وضع القدم يكون سريع ونشط مع تحريكه لأسفل وللخلف كما في الشكل (140) الصورة (1) .
- رجل الارتقاء تتجه نحو منطقة الهبوط.
- يقل كل من زمن الارتقاء وإنثناء رجل الارتقاء .
- مرجحة ركبة الرجل الحرة إلى أعلى حتى يوازي الفخذ الأرض.
- يكون الجسم عموديا عند نهاية الارتقاء كما في الشكل (140) الصورة (2) .

مرحلة الطيران



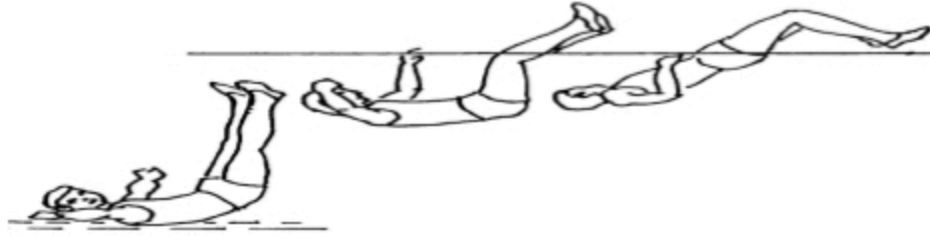
شكل (141) يوضح الطيران وتعدية العارضة

الهدف : تعدية العارضة

الخصائص الفنية

- الإحتفاظ بوضع الإرتقاء لإنجاز إرتفاع اعلى كما في الشكل (141) الصورة (1)
- الذراع المتقدمة تصل لأعلى وتقطع العارضة
- يرتفع الحوض فوق العارضة بواسطة تقوس الظهر وخفض الرجلين والرأس.
- تباعد الركبتين للسماح بتقوس أكبر للجسم.

مرحلة الهبوط



شكل (142) يوضح الهبوط

الهدف : تقادي الإصابات

الخصائص الفنية :

- تسحب الرأس نحو الصدر.
- يكون الهبوط على الكتفين والظهر .
- تتباعد الركبتين للهبوط .