القفز بعصا الزانة :  
  
  
1- المقدمة :   
  
تعد القفز بالزانة من فعاليات ألعاب المضمار والميدان ( Track & Field Athletics ) وهي إحدى مسابقات الوثب والقفز التي يستخدم فيها القافز عصا طويلة ومرنة ( والتي تصنع اليوم من الألياف الزجاجية أو الألياف الكاربونية ) التي تساعده في تخطي عارضة القفز العالية . لقد عرفت هذه المسابقة منذ عهد الإغريق القديم كما عرفت في ألعاب الكريتيين والصقليين القدماء . وكانت إحدى المسابقات أو الفعاليات في برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة للرجال ومنذ الدورة الأولى باليونان عام 1896م , وللنساء بالدورة الأولمبية الخامسة والعشرون في أستراليا عام 2000م.  
- نبذة تأريخيه :   
  
لقد استخدمت الأعمدة الطويلة القوية قديماً في فريسلاند بهولندا وفي مدن وقرى بحر الشمال كوسائل لعمليات عبور واجتياز الموانع الطبيعية كالجداول والبرك المائية والخنادق وغيرها . كما استخدمت لاجتياز الجدران والأسيجة المرتفعة في كامبريج شاير وهانتنكدون شايرونورفولك , وذلك لكثرة وجود القنوات المائية الصناعية للزراعة ولتصريف المياه , حيث إستخدمت الأعمدة لإجتياز مثل هذه الجداول والقنوات وتوفير الجهد وتجنب ضياع الوقت للوصول إلى جسور العبور البعيدة . لذلك توفرت الأعمدة الطويلة في جميع البيوت في تلك المدن والقرى والمناطق لأجل إستخدامها في عبور الجداول والقنوات المائية . كذلك إستخدمها الفينيسيون ( أهالي مدينة البندقية بإيطاليا ) للوصول إلى جناديلهم المعروفة والتي يستخدمونها أيضاً في تحريكها في قنواتهم وجداولهم المائية الكثيرة بالمدينة .  
لقد عرفت سباقات القفز بالأعمدة لأطول مسافة , وكانت تقام مثل هذه السباقات سنوياً في تلك المناطق والأراضي الواطئة في مدن وقرى بحر الشمال . لقد مارس الشباب فعالية القفز بالزانة في سباقات أقيمت لتحقيق أبعد مسافة وليس أعلى إرتفاع .  
أما تاريخياً فكانت أول سباقات للقفز بالزانة لتحقيق أعلى إرتفاع فقد أقيمت في نادي الفيرستون لكرة القدم والكريكت عام 1843م في كومبريا غرب إنكلترا . أما بداية السباقات الحديثة للقفز بالزانة كانت في ألمانيا حولي عام 1850م , عندما إضيفت فعالية القفز بالزانة في برامج أندية الجمباز المعروفة للمربيان الألمانيان ( كوتس موتس , فريدريش يان ) .  
أما تكنيك القفز بالزانة الحديث لقد تم تطويره في أمريكا في نهاية القرن التاسع عشر. أما في بريطانيا فقد تم التدريب على فعالية القفز بالزانة بإستخدام الأعمدة الصلبة في القفز مثل زانات البامبو ( الخيزران ) أو الزانة المعدنية , لقد إعتمدت القوة والرشاقة والمرونة كأهم عناصر اللياقة في تكنيك القفز بالزانة الصلبة . وعندما تم صناعة وتقديم الأعمدة أو الزانات المصنوعة من الألياف الزجاجية والكاربونية , حدثت الإنتقاله الحقيقية التي ساعدت القافزين على إجتياز إرتفاعات عالية أكثر بالوقت الحاضر حيث وصل الرقم القياسي العالمي للرجال 6,14م والنساء 5,06م .  
أما متطلبات الفعالية التدريبية كالقدرات البدنية والقابليات الحركية جميعها ومنها السرعة والرشاقة , تعد ضرورية جداً للإنجاز العالي بالقفز بالزانة , كما أن تطوير وتحسين تكنيك القفز له أهمية أكبر لتحقيق الإنجاز في هذه الفعالية . وأهم هدف في مسابقة القفز بالزانة هو إجتياز أعلى إرتفاع لعارضة القفز دون إسقاطها من حواملها , لذلك تطور تكنيك القفز من تكنيك يعتمد على القوة والتوافق والرشاقة بإستخدام الزانة الصلبة , إلى تكنيك يعتمد على السرعة والرشاقة والمرونة وجميع القابليات التوافقية الحركية .  
  
3- فعالية القفز بالزانة الحديثة :  
  
تعد فعالية القفز بالزانة اليوم إحدى فعاليات الوثب والقفز الأربعة في سباقات ألعاب المضمار والميدان , حيث تشمل القفز بالزانة والوثب العالي وهي مسابقات عمودية , بينما الوثب الطويل والثلاثي هي مسابقات أفقية الأداء . ففي القفز بالزانة والوثب العالي يحق للقافز إختيار الإرتفاع الذي يبدأ فيه مسابقته , وعند البدء بالسباق يحق للقافز بثلاث محاولات لإجتياز أي إرتفاع للعارضة , وإذا إجتازها في محاولته الأولى ينتقل إلى الإرتفاع التالي , أما إذا فشل عليه أن يجتازها في محاولته الثانية أو الثالثة , أما إذا فشل بالإجتياز فيستبعد من المسابقة . وتتجدد محاولاته الثلاثة على أي إرتفاع جديد حتى آخر إرتفاع لا يستطيع قفزه عندها يحتسب له آخر إرتفاع للعاضة إستطاع إجتيازه بنجاح .  
كذلك يحق للقافز تأجيل أو الإمتناع عن أداء محاولة أو أكثر على أي إرتفاع من الإرتفاعات في المسابقة , كما يحق له تأجيل محاولته الثانية للإرتفاع التالي إذا فشل في إجتياز إرتفاع معين , ويحق له أداء محاولتين على الإرتفاع الجديد , ويستبعد القافز عند فشله في 3 محاولات متتالية . ويفوز القافز الذي يجتاز أعلى إرتفاع في تلك المسابقة . أما إذا إجتاز أكثر من قافز نفس الإرتفاع , يتم حل عقدة التعادل هذه بفوز القافز صاحب أقل عدد من المحاولات الفاشلة على ذلك الإرتفاع الذي حصلت فيه عقدة التعادل . أما في حالة تساوي عدد المحاولات الفاشلة على الإرتفاع الأخير , فتحل عقدة التعادل لصالح القافز الذي له أقل عدد من المحاولات الفاشلة من بداية السباق إلى نهايته , أما محاولات التأجيل أو الإمتناع فلا تحتسب ضمنها لحل العقدة .  
كما يجب حل عقدة التعادل على المركز الأول بالسباق بمنح المتعادلين محاولة إضافية على نفس الإرتفاع أو أي إرتفاع آخر أعلى أو أوطأ , ويفوز الذي ينجح في تلك المحاولة الإضافية ويسجل له الإرتفاع الأخير الذي نجح فيه قبل محاولات العقدة . أما إجراءآت حل العقدة على المراكز الأخرى فليست مطلوبة بإستثناء السباقات التأهيلية التي يترشح فيها عدد محدد من القافزين للسباق النهائي .  
تتشابه تجهيزات سباقي القفز بالزانة والوثب العالي مع إختلافات قانونية بسيطة بينهما , ففي القفز بالزانة يحق للقافز تحريك حوامل العارضة للأمام وللخلف عن مستوى صندوق الغرس بمسافة معينة يرغبها هو , ولا يحق له ذلك بالوثب العالي . كما يوجد صندوق معدني لغرس عصا الزانة فيه له أبعاد قانونية ثابتة , ولا يوجد في الوثب العالي . كما أن قياسات مراتب الهبوط في القفز بالزانة والوثب العالي مختلفة وكذلك حوامل العارضة .  
في القفز بالزانة تعد المحاولة فاشلة إذا أسقط القافز العارضة من مكانها لدى مسها بأحد أجزاء الجسم أو بالزانة , بينما تعد فاشلة بالوثب العالي إذا أسقطها من مكانها لدى مسها بأحد أجزاء جسمه عند القفز أو بعده . وفي المسابقتين سرعة ترك مكان القفز قبل سقوط العارضة لا تمنع من فشل المحاولة إذا كان القافز هو المتسبب في سقوطها , أما سقوط العارضة بسبب الرياح على سبيل المثال وفي السباقين بالملاعب الخارجية , فيبقى تقديرها من واجبات حكم المسابقة الرئيسي . كما يحق للقافز أن يعيد محاولته بالقفز بالزانة إذا إنكسرت الزانة أثناء القفز ولا تحتسب محاولة له . كذلك يختلف زمن أداء المحاولات , ففي القفز بالزانة تمنح 2 دقيقة لكل قافز , بينما في الوثب العالي تمنح 1,30 دقيقة للمحاولة إبتداءً من لحظة المناداة وحتى بدء المحاولة , وإنتهاء الزمن قبل البدء بالمحاولة تعد تلك المحاولة فاشلة . كما تعد المحاولات فاشلة بالقفز بالزانة والوثب العالي لدى المرور من جانبي حوامل العارضة أو من تحتها ما بين الحوامل بدون قفز . أما التوقف بعد الإقتراب وبدون إنتهاء الزمن المحدد أو بدون الإخلال ببقية القواعد لا تعد محاولة فاشلة ويستطيع إعادتها ثانية .  
بتصرف عن محاضرات وبحوث اساتذتنا الكرام اصحاب الاختصاص .