



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

العاب القوى

م/الوثب العالي

استاذ المادة

م.د حارث عبد الاله الشكري

المرحلة الاولى

dr.hareth89@gmail.com / الايميل

الوثب العالي



ويقصد به الوثب إلى أقصى ما يستطيع اللاعب من ارتفاع دون استعمال أي وسيلة ويتم في نصف دائرة تفرش بالرمل أو الإسفنج ويركز عند طرفي قطرها قائمان يبعد

الواحد عن الآخر ما بين 3,66 متراً وأربعة أمتار وتوضع فوقهما عارضة غير ثابتة يقفز اللاعب من فوقها ويكون بجوار قطر نصف الدائرة مضمار للركض.

في المنافسات، لكل متنافس الحق في 3 محاولات للقفز على علو معين. يتم في البداية رفع الحاجز في كل مرة بـ 5 سم ثم يصير التغيير بـ 3 سم. يستطيع المتسابق أن يبدأ السباق على أي ارتفاع فوق الحد الأدنى المتفق عليه، وإذا أخطأ ثلاثة أخطاء متتالية يستبعد من السباق. الفائز هو الذي يصل إلى أعلى ارتفاع.

طرق وانواع الوثب العالي:

إذا كان لا بد لنا من تتبع التطور المهاري لمسابقة الوثب العالي.

فالجدير بالذكر أن أول طريقة استخدمت في القرن التاسع عشر هي (الطريقة المقصية). وفي هذه الطريقة يتم الارتقاء بالقدم البعيدة عن العارضة على أن يتخذ اللاعب وضع الجلوس خلال العبور.

وفي عام 1895م استعمل متسابق أمريكي (الطريقة الشرقية) وهي شبيهة إلى حد ما من الطريقة المقصية مع اختلاف في زاوية الاقتراب (وهي عمودية على العارضة) ، وطريقة اجتيازها بخفض الجذع للهبوط على نفس قدم الارتقاء.

وقد استمر الوثب بالطريقة الشرقية فترة طويلة إلى أن تمكن أحد اللاعبين الأمريكيين عام 1912م من تعدية العارضة وهو في وضع الرقود على جانبه للهبوط على نفس القدم ،سميت بعد ذلك (بالطريقة الغربية).

وفي عام 1936م طور أحد اللاعبين الأمريكيين الطريقة الغربية عن طريق اجتياز العارضة وهو مواجه لها للهبوط على قدم الرجل الحرة ، سميت (بالطريقة السرجية) لوجه الشبه بينها وبين طريقة ركوب الفارس السرج.

ومنذ عام 1950م طور العلماء السوفيت والأمريكان هذه الطريقة وخاصة الاقتراب والارتقاء حتى أن رقم العالم تحطم عدة مرات حتى وصل 2.28 م .

وفي الدورة الأولمبية بالمكسيك عام 1968م حصل اللاعب الأمريكي (فوس بيرري) على المركز الأول مستخدماً (طريقة التقوس) حيث يجتاز اللاعب العارضة بظهره للهبوط على الكتفين. ومنذ ذلك الوقت انتشرت هذه الطريقة بشكل سريع حتى أن 70% من لاعبي العالم من الرجال والسيدات يستخدمون هذه الطريقة لسهولة استخدامها في وقتنا الحالي فلا يوجد احد يستخدم الطريقة السرجية او المقصية وخصوصا في المنافسات الدولية.

طرق الوثب العالي :

يستطيع المتنافس استعمال طرق مشهورة للوثب أهمها :

1- الطريقة المقصية.

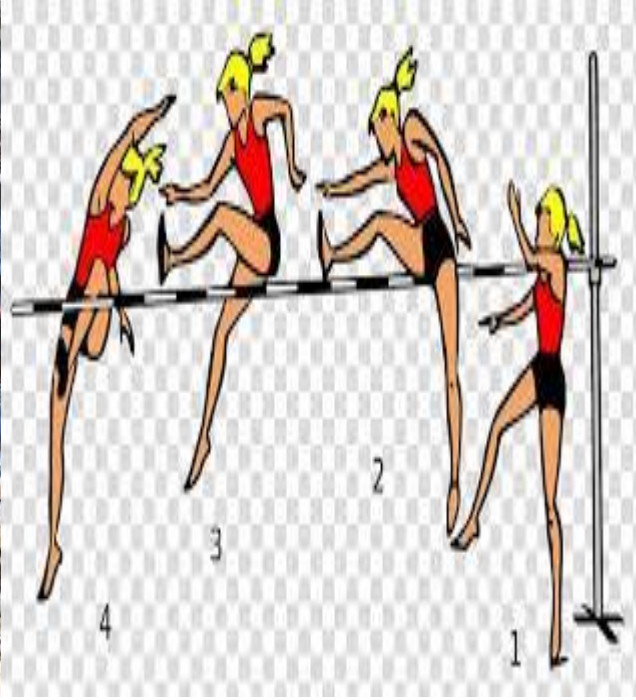
2- الطريقة السرجية.

3- طريقة فوسبوري Flop



الشكل (9)

يوضح القفز بالطريقة السرجية



الشكل (8)

يوضح القفز بالطريقة المقصية

طريقة فوسبري في الوثب العالي:

المراحل الفنية:

اولا. مرحلة الاقتراب

ثانيا. مرحلة الارتقاء

ثالثا. مرحلة الطيران وعبور العارضه

رابعا. مرحلة الهبوط

اولا: الاقتراب: يبدأ الاقتراب من أحد الجانبين وعدد الخطوات وتقنياتها أمر مهم جداً فالخطوات في حدود (7 : 9 : 11 : 13) خطوة 0 يتكون الاقتراب من جزء مستقيم وجزء منحنى على شكل قوس (نصف دائرة) 0

الخطوة قبل الأخيرة هي أطول الخطوات التي يميل فيها الجسم خلفاً والذراعان في وضع يشبه وضعها في حالة الجري العادي والخطوة الأخيرة أقصر من سابقتها.

ثانياً: الارتقاء:

تعد عملية الارتقاء من أهم المراحل في الوثب العالي حيث يتم الارتقاء بالرجل البعيدة عن العارضة ويصل اللاعب في الخطوة الأخيرة بكعب القدم تقريباً (قدم الارتقاء) بحيث تكون شبه ممتدة والجسم مائل للخلف 0

تقوم الرجل الحرة وهي القريبة من العارضة بالمرجحة كعامل أساسي لإتمام عملية الارتقاء أولاً، ثم لاتجاه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب ثانياً حتى يكون ظهر اللاعب مواجهاً للعارضة وهنا يتم دوران الجسم حول المحور الطولي له وهو في طريقه للعارضة 0



الشكل (10)

يوضح مرحلة الارتقاء

ثالثاً: الطيران وعبور العارضة:

تبدأ عملية الطيران بمجرد ترك قدم الارتقاء للأرض، تقوم الرجل الحرة بالمرجحة لتوجيه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب والظهر مواجه للعارضة يتم دوران الجسم حول المحور الطولي متخذاً طريقه للعارضة عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع له متجهاً إلى فوق العارضة يقوم التلميذ بإسقاط الرأس والصدر في الجهة الأخرى من العارضة ويتبع ذلك النصف السفلي، يتوقف نجاح الطيران وتعديده العارضة على الاقتراب نصف الدائري السريع ثم الارتقاء القوي والخاطف ودوران الجسم حول محورية الطولي والعرضي بتوافق تام 0



الشكل (11)

يوضح مرحلة الطيران فوق العارضة

رابعاً: الهبوط:

تبدأ عملية الهبوط عند اجتياز النصف العلوي للاعب العارضة والذي يتبعه بالنصف السفلي وبحركة مرجحة للأمام ولأعلى بالرجلين من مفصل الركبتين 0 يتم الهبوط على الكتفين أولاً ثم عمل درجة خلفية أو جانبية 0

وتستعمل في الوثب العالي الأجهزة التالية :

- 1- القوائم : يمكن استخدام أي نوع من القوائم أو الأعمدة بشرط أن تكون صلبة، ومزودة بحوامل للعارضة، مثبتة فيها، وتكون المسافة بين القائمين أربعة أمتار على الأقل ولا تزيد عن 4.04
- 2-العارضة :تصنع العارضة من الخشب أو الياف الزجاج أي مادة أخرى مناسبة ويجب أن تكون دائرية المقطع طولها يتراوح بين (3,98) م و (4,02) م ووزنها 2 كلغ كحد أقصى يكون نهايتي العارضة سطحها مستويا بمسافة قدرها 25-30ملم .
- 3- حاملا العارضة : يجب أن يكونا مستويين ومستطيلي الشكل، عرض كل واحد منهما 40 ملم وطوله 60 ملم.
- 4-منطقة الهبوط : ويجب أن لا يقل طولها عن 5 أمتار وعرضها 3 م.

قواعد المسابقة:

1. يجب ارتقاء الوثاب بقدم واحدة.
2. تعتبر المحاولة فاشلة اذا:
أ. اسقطت العارضة من فوق الحامل.

ب. لمس الارض خلف سقوط القائمين سواء بينهما او خارجهما (اضافة الى منطقة الهبوط) باي جزء من جسمه دون تعدي الواثب العارضة.

ج. اذا لم يلتزم بزمن اداء المحاولة 1 دقيقة لكل محاولة.

ملاحظة: اذا لمس الواثب اثناء قيامه بالوثب منطقة الهبوط بقدمه، وكان في راي

الحكم انه لم يحصل على اية مميزة، فلا تعتبر الوثبة فاشلة لهذا السبب.

3. يتم ترتيب المتنافسين للحصول على محاولتهم بالقرعة ، وبمجرد ان تبدأ المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام مكان الركضة التقريبية، او الارتقاء لأغراض التدريب.

4. قبل بدء المنافسة على القضاة اعلام المتنافسين ببداية الارتفاع، والارتفاعات المختلفة التي ترتفع اليها العارضة عند نهاية كل دورة الى ان يبقى متنافس واحد في المسابقة، او في حالة التعادل، ترفع العرضة 2سم على الاقل بعد كل دورة، وترفع العرضة 3سم اثناء السباق.

5. تحتسب لكل متنافس احسن وثبة من وثباته، كافة الوثبات المأخوذة نتيجة حلول التعادل على المركز الاول.

6. للمتنافس الحق في ان يبدأ الوثب على أي ارتفاع فوق الحد الأدنى ، وله حرية الوثب على أي ارتفاع عال .ان ثلاث محاولات متعاقبة بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل عليه يحرم الواثب من الوثبات التالية.

7. لا يجوز تحريك قوائم او اعمده الوثب اثناء السباق الا اذا قرر الحكم ان ارض الارتقاء او مكان السقوط اصبح غير ملائم

8. طول طريق الاقتراب يجب ان لا يقل عن 15م وفي المنافسات الهامه لا يقل عن 20م واذا سمحت الظروف يوصي بان يكون 25م.

9. في حالة حدوث عقدة فأن المتسابق الذي لديه اقل عدد من المحاولات عند الارتفاع الذي حدثت عنده العقدة يفوز بالمسابقة واذا استمرت العقدة فالمتنافس الذي لديه اقل مجموع من المحاولات الفاشلة خلال المسابقة وحتى الارتفاع الاخير الذي تخطاه يفوز بالمسابقة واذا استمرت العقدة وكانت تتعلق باي مركز غير المركز الاول فتظل كما هي اما اذا كانت تتعلق بالمركز الاول فأن المتنافسين يمنحان محاولة على الارتفاع الاقل الذي فشلوا فيه واذا لم يصلوا فأن العارضة ترفع او تخفض بمقدار 2 سم بعد ذلك يحصل كل لاعب على محولة واحدة على كل ارتفاع حتى تحل العقدة كما يجب على اللاعبين المشتركين في العقدة ضرورة الوثب على كل ارتفاع جديد عن تقرير حل العقدة.