



جامعة المستقبل
AL MUSTAQBAL UNIVERSITY
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

العاب القوى

المرحلة الرابعة



عنوان المحاضرة

الوثب العالى

أ.د / سعد فتح الله العالم

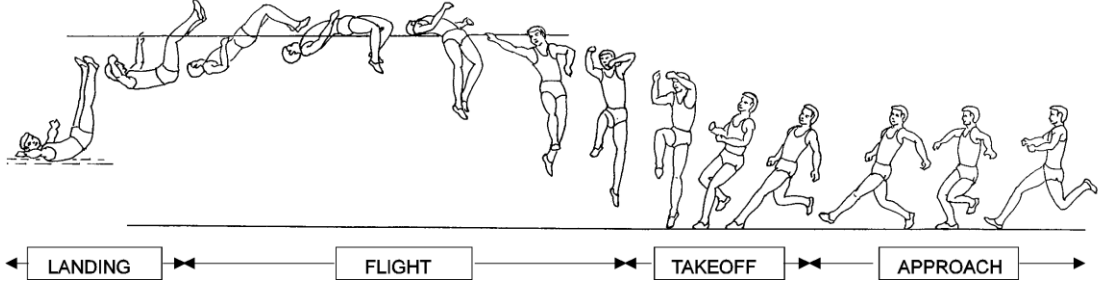
م.م / جعفر حمزه كاظم

٢٠٢٤م

القفز العالي



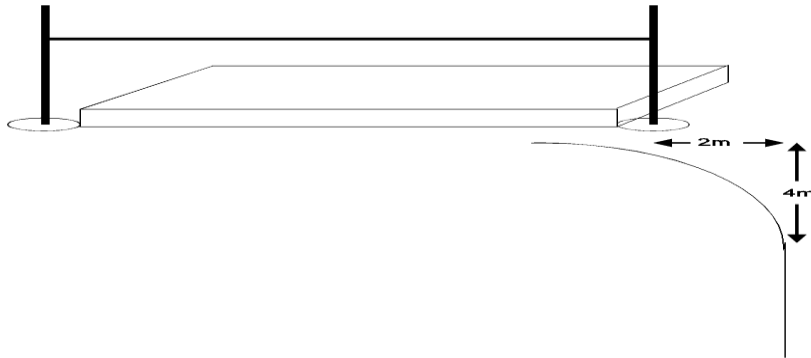
القفز العالي



شكل (136) يوضح التسلسل الحركي الكامل

المراحل الفنية لفعالية القفز العالي

مرحلة الإقتراب



شكل (137) يوضح طريق الاقتراب

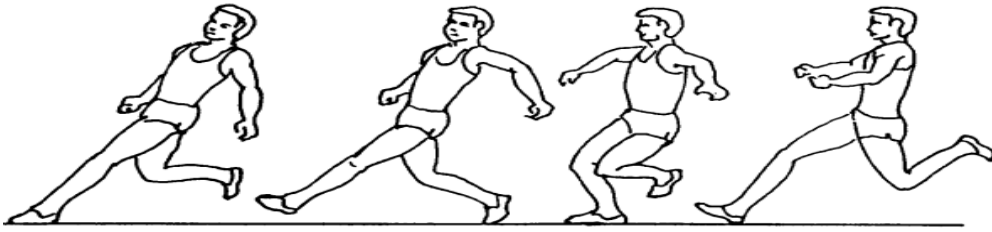
الهدف : توليد السرعة المثلى (ليست القصوى) .

الخصائص الفنية :

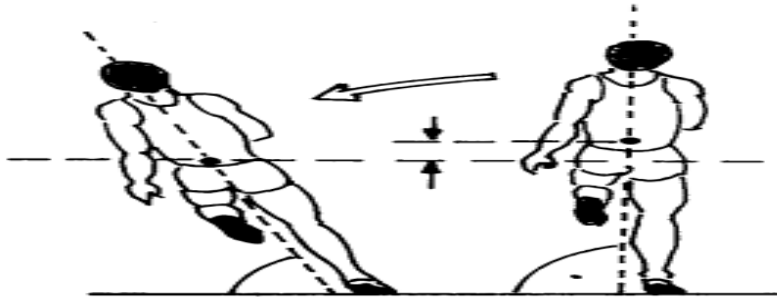
- يكون الإقتراب على شكل حرف L في خط مستقيماً أولاً (3 - 6 خطوات) ثم في منحنى (4- 5 خطوات).
- وضع القدم في الخطوات الأولى يكون على المشط.
- يميل الجسم بطريقة معتدلة للأمام في الخطوات الأولى.

- يزيد معدل السرعة باستمرار خلال الإقتراب.

الخطوات الأخيرة



شكل (138) يوضح الخطوات الأخيرة



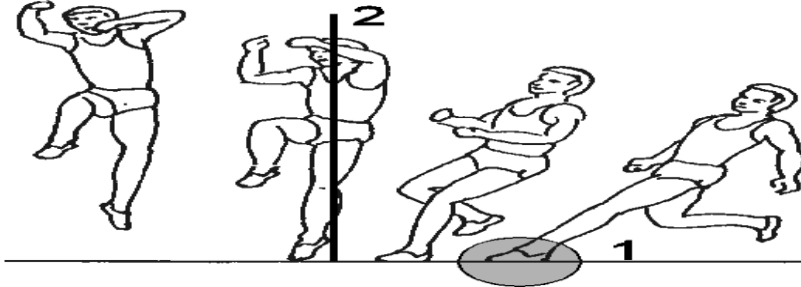
شكل (139) يوضح الخطوات الأخيرة من الخلف

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 الأرتقاء



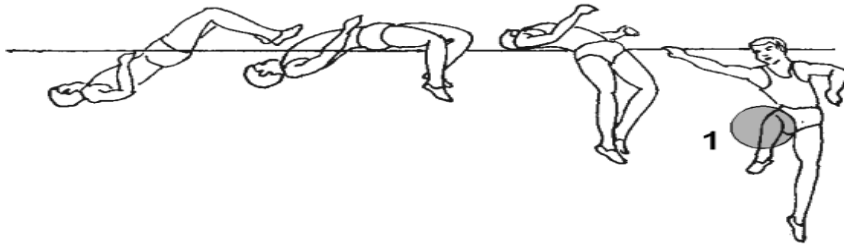
شكل (140) يوضح الارتقاء

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 الأرتقاء تتجه نحو منطقة الهبوط.
- يقل كل من زمن الأرتقاء وإنتناء رجل الأرتقاء .
- مرجحة ركبة الرجل الحرة إلى أعلى حتى يوازي الفخذ الأرض.
- يكون الجسم عموديا عند نهاية الأرتقاء كما في الشكل (140) الصورة (2) .

مرحلة الطيران



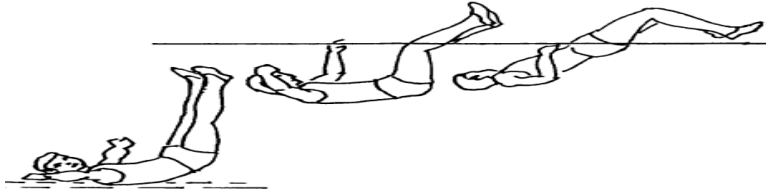
شكل (141) يوضح الطيران وتعدية العارضة

الهدف : تعديّة 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.
- تتباعد 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 .

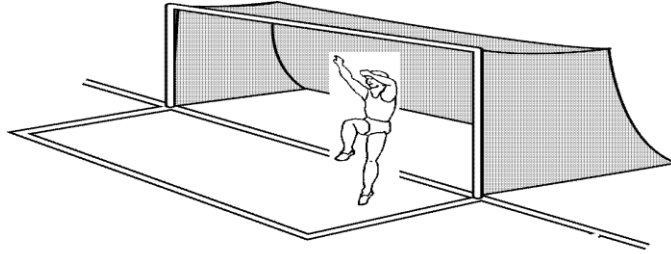
الخطوات التعليمية

الخطوة 1 : الركض في المنحنى

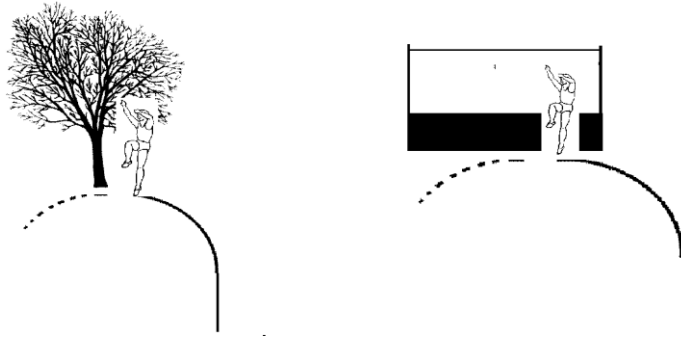
- الركض داخل وخارج علامتا وعلى شكل " 8 "
- الركض بسرعة وبتحكم

- زد السرعة عند دخولك لمنحني
- تنويع : رفع الركبتين أو تردد خطوة عالي.
- الهدف : الإحساس بالميل للداخل وإيقاع الإقتراب.

الخطوة 2 : الركض في منحني مع الارتقاء



شكل (143) يوضح التدريب على الارتقاء

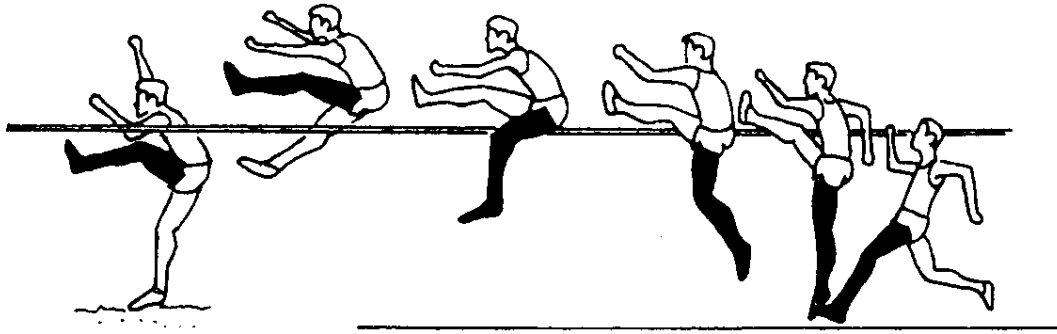


شكل (144) يوضح التدريب على الارتقاء بعد الركضة التقريبية

- حدد المنحني ونقطة البداية .
- إستخدم من 4 - 6 خطوات كإقتراب .
- زيادة تردد الخطوة في الخطوات الأخيرة .
- إستخدم أهداف مختلفة .

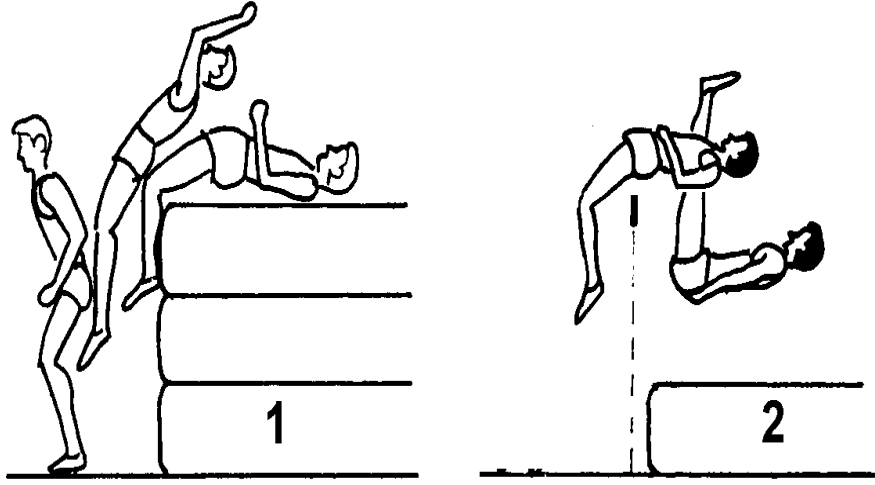
- تنويع : الوثب من الركض مع رفع الركبتين أو الحجل .
- الهدف : تعلم الوثب العمودي من إقتراب منحني .

الخطوة 3 : الوثب بالطريقة المقصية .

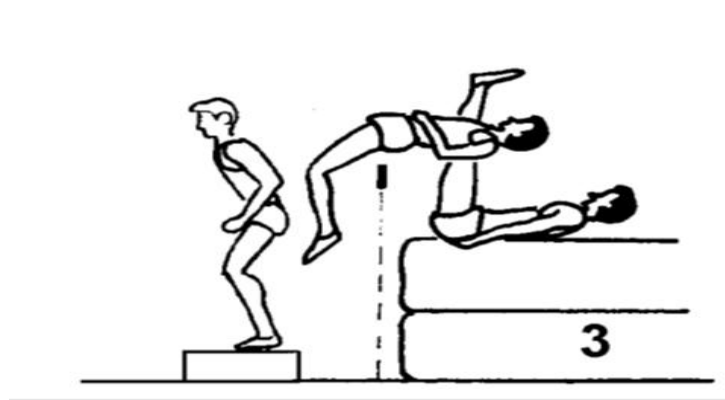


شكل (145) يوضح الوثب بالطريقة المقصية

- استخدم إقتراب مستقيم ومنحني .
 - ضع قدم الإرتقاء على خط الإقتراب .
 - اعمل على زيادة الإرتفاع بإستمرار .
 - استخدم الهبوط واقفا فقط .
 - الهدف : تحسين الإرتقاء العمودي
- الخطوة 4 : الوثب العالي من الوقوف (الطريقة الظهرية) .



شكل (147) يوضح الوثب بالطريقة المقصية الوثب العالي من الوقوف (الطريقة الظهرية)

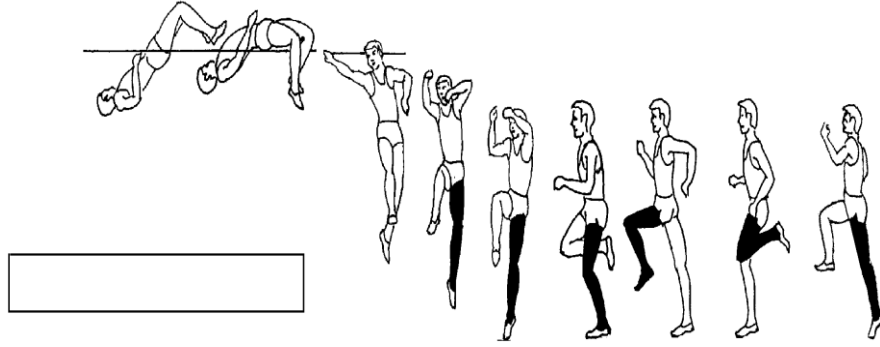


شكل (147) يوضح الارتقاء من الارض او استخدام صندوق

- الارتقاء من الأرض كما في الشكل (146) الصورة (1) أو باستخدام صندوق كما في الشكل (147) الصورة (3).

- استخدام إرتفاعات مختلفة للهبوط .
 - إفتح الركبتين عند التعدية والهبوط .
 - استخدام حبل أو عارضة لتعديتها كما في الشكل (146) الصورة (2) .
- الهدف :** تحسين تعدية العارضة .

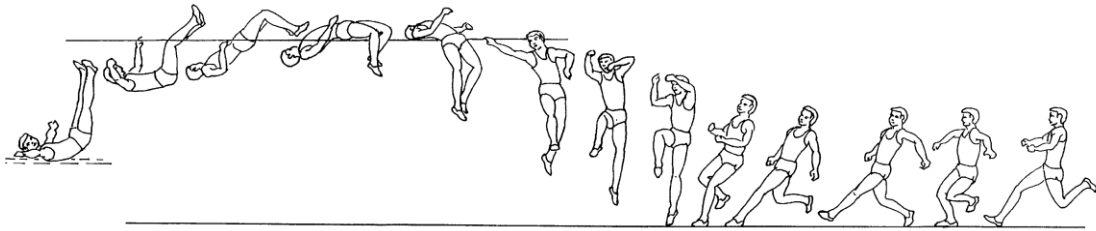
الخطوة 5 : الوثب العالي (الطريقة الظهرية الفسبوري) من الإقتراب مع رفع الركبة .



شكل (148) يوضح الوثب العالي (الطريقة الظهرية الفسبوري) من الإقتراب مع رفع الركبة

- حدد المنحنى ونقطة البداية .
- إستخدام الإقتراب مع رفع الركبة من 5 - 7 خطوات .
- إستخدم تردد خطوة عالي .
- لاتخفض مركز ثقل الجسم عند الإعداد للأرتقاء .
- الهدف :** تحسين إيقاع الخطوات الأخيرة .

الخطوة 6 : التسلسل الحركي الكامل:



شكل (149) يوضح التسلسل الحركي الكامل

- حدد المنحنى ونقطة البداية.
- إبدأ باقتراب قصير (4 - 6) خطوات.
- زد طول الإقتراب والسرعة بإستمرار.
- الهدف :** التدريب على الحركة ككل مع زيادة السرعة

الأخطاء الشائعة لفعالية الوثب العالي

- الخطأ : سرعة الاقتراب كبيرة جدا تؤدي الى سقوط العارضة .
- التصحيح : التدريب على ضبط سرعة الاقتراب بحيث تسمح بتحويل السرعة الأفقية الى سرعة عمودية تسمح بأجتياز العارضة .
- الخطأ :الجري المتعرج في طريق الاقتراب .
- التصحيح : التدريب على الاقتراب في خط مستقيم ومن جانب جهة قدم الأرتقاء .
- الخطأ : مرجحة الرجل الحرة أثناء الارتقاء بشكل متقاطع مع العارضة وتؤدي الى سقوطها .
- التصحيح : التدريب على ضبط زاوية الاقتراب الصحيحة بحيث تسمح بمرجحة الرجل الحرة للأمام ولأعلى وعلى امتداد العارضة تقريبا.
- الخطأ : العبور والجذع في وضعه الطبيعي .
- التصحيح : التدريب على العبور مع ميل الجذع جانبا لحظة الارتقاء حيث يمهّد الى دوران الجسم حول محوره الأفقي .
- الخطأ : سقوط العارضة اثناء العبور بسبب الركبة.
- التصحيح : التدريب على سحب رجل الارتقاء جهة الجسم اثناء العبور مع فتح الركبة للخارج وبقوة حتى يمكن الدوران على العارضة .
- الخطأ : الهبوط على الكتف مباشرة".
- التصحيح : يجب النزول على الرجل الحرة والذراع المقابلة لها اولا ثم الدوران على الكتف لامتصاص صدمة الهبوط .

النواحي القانونية

طريق الاقتراب

- ان الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب يجب ان يكون 15 م وفي البطولات الدولية الحد الأدنى 25م.

جهاز القفز العالي:-

القوائم

يمكن استخدام اي نوع من القوائم او الاعمدة بشرط ان تكون صلبة وفيها حوامل للعارضة لكي تثبت باحكام عليها ، وتكون الحوامل مسطحة ومستطيلة الشكل وملساء بعرض 4 سم وطول 6 سم ويجب ان تكون مثبتة جيدا وغير متحركة على القوائم

- يجب ان لا تقل المسافة بين القائمين عن 4 م ولا تزيد عن 4.04 م .

العارضة

- يجب أن تصنع العارضة من الألياف الزجاجية أو أي مواد مناسبة ولكن ليس من المعدن وتكون دائرية المقطع باستثناء أطرافها ، وان الطول الكلي للعارضة في الوثب العالي يكون 4.00 م (± 2 سم) واقصى وزن للعارضة يكون 2 كغم اما قطر الجزء الدائري 30 ملم .
- تكون العارضة من ثلاث أجزاء هي : العارضة المستديرة وقطعتي النهاية التي يبلغ عرضها ما بين 30-35 ملم وطولها من 15-20 سم بغرض إسنادها على حوامل القوائم .
- يجب أن تكون نهايات العارضة دائرية أو نصف دائرية وفيها جانب واحد مسطح وواضح وهو الجزء الذي يركز على حوامل القوائم ولا يجب أن يكون هذا الجزء المسطح أعلى من منتصف المقطع العمودي للعارضة ويجب أن تكون ملساء وصلبة . ولا يجب تغطية العارضة بمادة مطاطية أو أي مادة أخرى تؤثر على زيادة الاحتكاك بينها وبين حاملها ،ويمكن التحكم بالمرونة وذلك بتعليق وزن مقداره 3 كجم في منتصف العارضة وهي في موضعها. ومن المحتمل أن تنحني للأسفل بحد أقصى 7 سم.

منطقة الهبوط

- يجب ان لا يقل طول منطقة الهبوط عن 5 م وعرض 3 م وارتفاع 0.7 متر .

المحاولات

- 1- يتم ترتيب المتنافسين لاداء محاولاتهم بالقرعة .
- 2- هناك ثلاث محاولات على الارتفاع الواحد وتكون الزيادة بعد انتهاء المحاولات على الارتفاع الواحد 5 سم او 10 سم في المسابقات الدولية او حسب نظام البطولة و لا يقل رفع العارضة عن 2 سم عقب كل دور .
- 3- يجب ان يرتقي اللاعب بقدم واحده وتكون المحاولة فاشلة اذا ارتقى اللاعب بالقدمين .
- 4- يجب على المتسابق اجتياز العارضة وعدم سقوطها بسبب مس المتسابق لها .
- 5- يجب ان لايلمس سطح الارض بما في ذلك منطقة الهبوط خلف المستوى العمودي عبر الحد القريب للعارضة، اما بين او خارج القائمين باي جزء من الجسم بدون ان يتخطى العارضة اولاً.
- 6- للمتنافس الحق في ان يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق ان أعلنه رئيس القضاة وله حرية الوثب على أي ارتفاع تال
- 7- ان ثلاث محاولات فاشلة بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل فيه يحرم المتسابق من الوثبات التالية
- 8- بعد فشل جميع المتنافسين الآخرين يسمح للمتنافس المتبقي بالاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في التنافس .
- 9- بعد ان يفوز المتنافس بالمسابقة فان الارتفاعات التالية التي ترتفع اليها العارضة تقرر بواسطة اللاعب بالتشاور مع حكم المسابقة .
- 10- تحتسب لكل متنافس احسن وثبة من وثباته شاملة الوثبات التي تحدد نتيجة حل العقده على المركز الاول .
- 11- يسمح ان توضع العلامات الضابطة في طريق الاقتراب ولا يسمح اكثر من علامتين وممكن شريط لاصق ولايستخدم اي مادة تترك اثر مثلاً مادة الطباشير او غيرها.

- 12- قبل بدء المسابقة يقوم رئيس القضاة بإعلان المتسابقين بالارتفاع الذي ستبدأ عند المسابقة ، والارتفاعات المتتالية التي سوف ترفع إليها العارضة عند نهاية كل دور إلى أن يتبقى متسابق واحد وهو الفائز بالمسابقة أو أن تكون هناك عقدة على المركز الأول.
- 13- يجب اخذ جميع القياسات بالسنتيمتر عمودية من سطح الارض لأسفل جزء من الحافة العليا للعارضة
- 14- يجب قياس أي ارتفاع جديد قبل أن يحاول المتسابقون عليه ، وفي جميع حالات تسجيل الارقام القياسية ، يجب على القضاة التأكد من القياس عندما توضع العارضة على الارتفاع المطلوب ، ومن ثم اعادة التأكد من الارتفاع قبل كل محاولة تالية إذا ما تم لمس العارضة منذ آخر مرة تم قياسها .
- 15- الوقت المسموح به لاداء المحاولة هو (1دقيقة) اذا كان عدد المتسابقين اكثر من 3 ، و(1.5 دقيقة) اذا كان عدد المتسابقين 2 أو 3 و(3 دقائق) اذا تبقى متسابق واحد فقط..

العقدة

- 1- اذا اجتاز متسابقين اثنين او اكثر في الارتفاع النهائي فانه يمكن أن تحل العقد كما هو موضح في ما بعد:
- (أ) يحصل المتسابق الذي اجتاز الارتفاع الذي حدثت عنده العقدة بأقل عدد من الوثبات على أعلى مركز
- (ب) إذا كان المتسابقين متساويين فالمتسابق الذي لديه اقل مجموع من المحاولات الفاشلة خلال المسابقة حتى ومتضمنة الارتفاع الاخير يحصل على أعلى مركز .
- (ج) أما إذا اختصت بأي مركز آخر فان المتسابقين سوف يفوزون بنفس المركز في المسابقة .
- 2- إذا استمر التعادل فيعمل على مايلي :
- (أ) إذا كانت تتعلق بالمركز الأول فان المتسابقين المتعادلين يمنحون محاولة أخرى إضافية على الارتفاع الأقل الذي فقد فيه احد المتسابقين المعنيين بالعقدة حق الاستمرار في الوثب .
- (ب) ترفع العارضة إذا نجح المتسابقون أصحاب العقدة في اجتياز العارضة وتخفيض إذا فشلوا بمقدار 2 سم .