

فعالية الوثب العالي

نبذة تاريخية:

تشير المعلومات المتوفرة لدينا الى ان الوثب العالي كان معروفاً منذ عهد اليونان القديم لكنه لم يكن ضمن الفعاليات التي كانت مستخدمة كسباق في الالعاب الاولمبية القديمة. وفي القرن الثامن عشر والتاسع عشر كانت هذه الفعاليات تستخدم كتمرين جمناستيكي لتطوير رياضة الجمباز في ذلك الحين.

وقد دخلت الالعاب الاولمبية عام 1895م

وذا اردنا ان نتتبع التطور المهارى للوثب العالي يمكن تثبيت التطورات الاتية:

اولاً: ان اول طريقة استخدمت في القرن التاسع عشر هي الطريقة المقصية، حيث يتم في هذه الطريقة الارتقاء بالقدم البعيدة عن العارضة على ان يتخذ اللاعب وضع الجلوس خلال العبور فوق العارضة.

ثانياً: في عام (1936م) طور احد اللاعبين الامريكان الطريقة الغربية من خلال اجتياز العارضة وهو مواجه لها للهبوط على قدم الرجل الحرة، وجرى تسميتها بالطريقة السرجية لوجود تشابه بينها وبين طريقة ركوب الفارس على سرج الفرس.

ثالثاً: في الدورة الاولمبية في المكسيك عام (1968م) حصل اللاعب الامريكي فسبوري على المركز الاول مستخدماً طريقة جديدة سميت طريقة التقوس، حيث يجتاز اللاعب العارضة بظهره للهبوط على الكتفين، حيث يشكل الجسم جسراً فوقها وفي ذلك الوقت انتشرت هذه الطريقة بشكل سريع وواسع، حيث استخدمها ومارسها الرياضيون والرياضيات وذلك لسهولتها، كما تم الابتعاد عن الطرق سالفة الذكر (المقصية، السرجية) نهائياً في البطولات،

اضافة الى تدريسها للناشئين الجديد، الا انه بقيت طريقتا (السرجية، وطريقة الفوسبري)، وهما السائدتان في الوقت الحاضر.

المراحل الفنية للوثب العالي:

1- الركضة التقريبية.

2- الارتقاء.

3- الطيران.

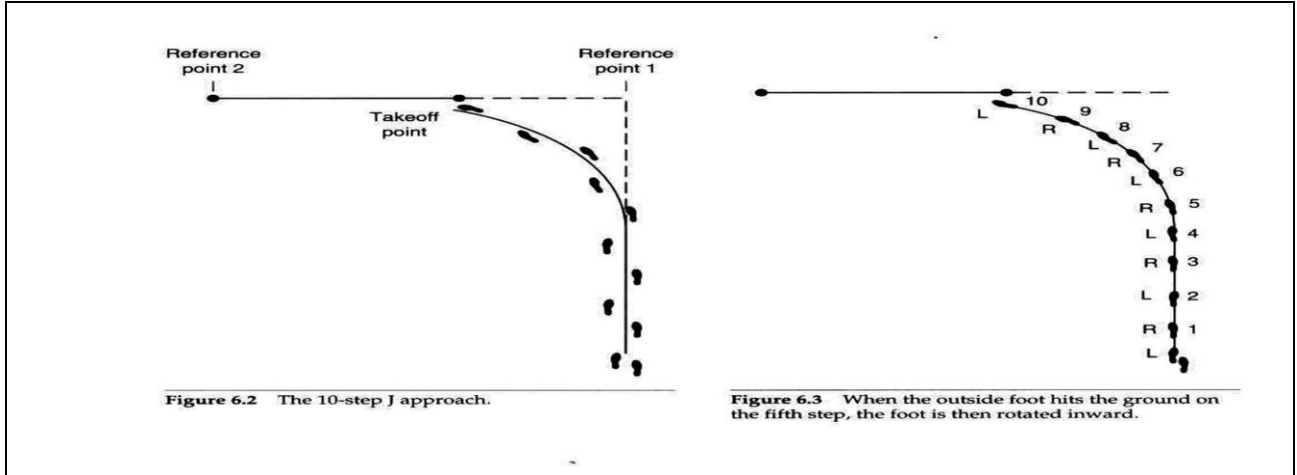
4- الهبوط.

المراحل الفنية للوثب العالي بطريقة فسبوري:

ظهرت هذه الطريق لأول مره في الدورة الاولمبية في المكسيك عام (1968) حيث استعمل هذه الطريقة اللاعب الامريكي فسبوري فلوب وسميت على اسمه وقد حصل على المداالية الذهبية في البطولة وكانت هذه الطريقة مختلفة عن الطرق السابقة (المقصية، والغربية، والسرجية) في الأداء الفني لها(التكنيك) وقد انتشرت بشكل واسع في المجال الرياضي واصبحت الطريقة السائدة منذ ذلك الوقت الى يومنا هذا.

الاقتراب:

ان خطوات الاقتراب تكون اولاً بخط مستقيم ثم تنتهي خلال ال 4 او 5 خطوات الأخيرة بشكل منحنى، اما شكل الركض في الخط المستقيم فيكون على مقدمة القدمين ب مع ميلان الجذع قليلا للأمام، ويتم خلال هذا القسم تزايد سرعة الاقتراب بحيث تكون خطوات الركض طويلة وقوية وسريعة، ويتم في الخطوات الأخيرة من الاقتراب التحضير للارتقاء، اذ يجب ان تهبط قدم الارتقاء في الخطوات الأخيرة للاقتراب بسرعة وبحركة قوية في وضع مواز للعارضة تقريبا، كما يجب ان تكون الذراعان في وضعية الاستعداد للمرجحة مع ميلان الجذع للخلف كما في الشكل (1).



الشكل (1)

يوضح الركضة التقريبية

مراحل الاقتراب:

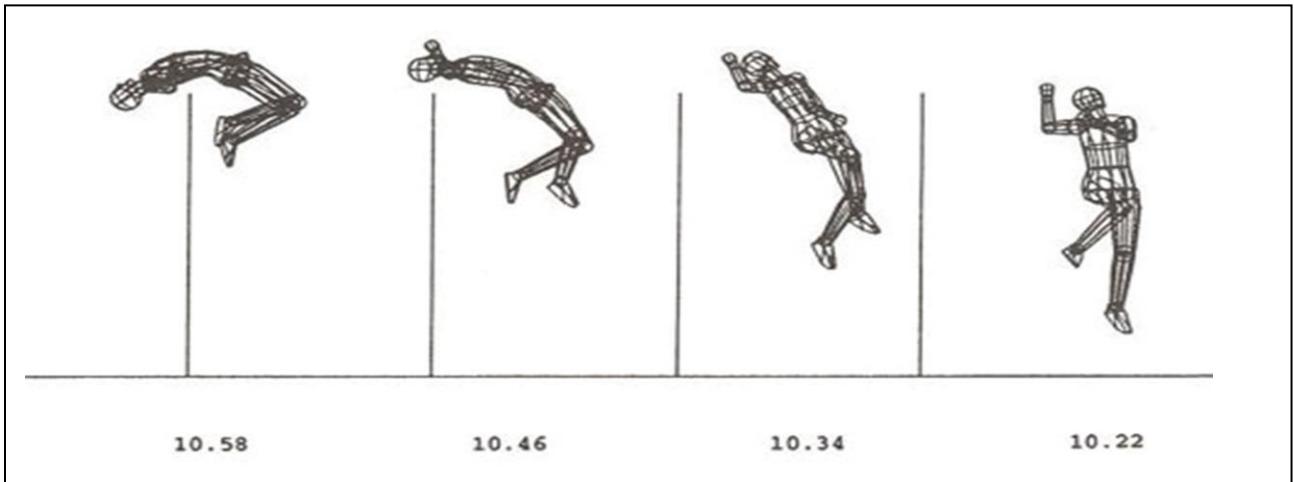
- يبدأ الاقتراب من مسافة 16-18 متراً بعيداً عن العارضة.
- تقع بداية القوس على بعد نحو 5.5 الى 6م من القائم الذي في الخارج والى الخارج منة بحوالي 1م الى 1.5م.
- نصف القوس في هذه الحالة يساوي 5.5م الى 6م.
- تقع نقطة الارتقاء على بعد مسافة من العارضة وفي هذه الحالة يحددها اللاعب بسبب الفروق الفردية بين اللاعبين.
- عند وصول اللاعب الى العلامة الضابطة الخاصة به فان الركض في هذه الحالة يأخذ شكل القوس ويصبح الركض على كامل القدم ويبدأ الجسم بالانخفاض في مركز ثقله وتزداد سرعة الركض للتحضير الى مرحلة الارتقاء.

الارتقاء:

يبدأ الارتقاء بالدفع القوي والسريع برجل الارتقاء (البعيدة عن العارضة) ومن خلال حركة الايقاف السريع برجل الارتقاء واستقامة الجذع والميل الخفيف لمحور الاكتاف في اتجاه العارضة تتولد قوة دوران تعمل على مساعدة اللاعب على تعديده العارضة، وتقوم مرجحة الذراع والكتفين للأعلى بالمساعدة على النهوض.

وتتحرك الذراع الخارجية بقوة الى اعلى وتتحرك الذراع الداخلية الى الاسفل لتوقف حركتها لتساعد في ميل محور الاكتاف وفي نفس الوقت، الاكتاف الى اعلى والى الخلف لتساعد في حركة الدوران على المحور الطولي ويجب ان تبدأ حركة الدوران هذه اثناء عملية الارتقاء ويتم ذلك عن طريق مرجحة الرجل الحرة المثنية. ويتحرك الرأس في اتجاه العارضة مع الاحتفاظ بالعارضة في مجال نظر اللاعب حتى يتمكن اللاعب ان يغير من اوضاع جسمه حسب الحاجة.

وقبل ترك الارض بقليل يكون الجذع تقريباً عمودياً على قدم الارتقاء وبذلك يتحرك خط عمل القوس خارج مركز الجسم انظر الشكل (2).

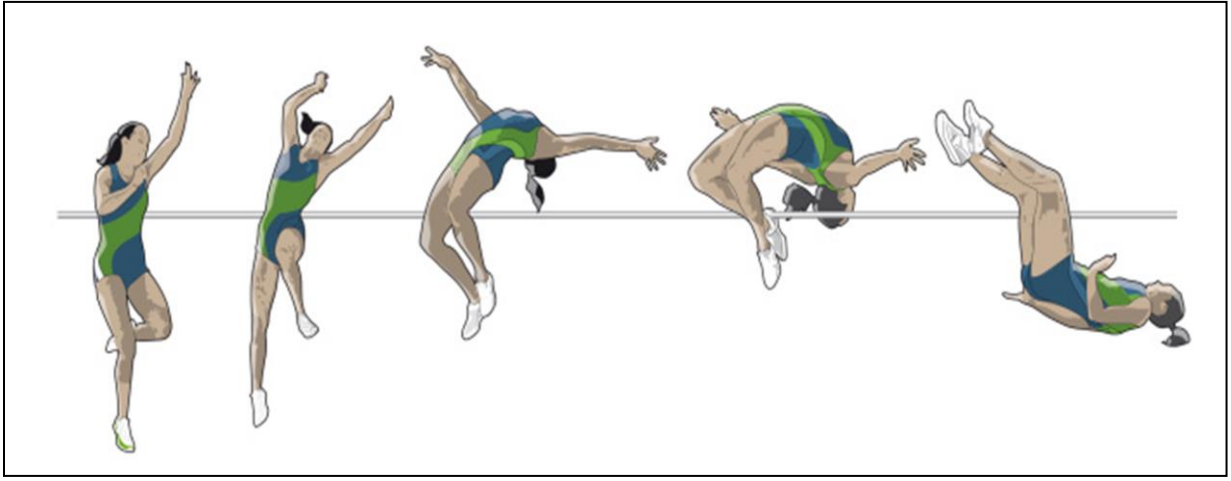


الشكل (2)

يوضح عملية الارتقاء

تعدية العارضة والهبوط:

بعد الارتقاء مباشرة يحدث ارتخاء في جميع اجزاء الجسم، وتمتد الذراع الخارجية لتعبر العارضة اولاً وعند وصول الراس فوق العارضة واجتيازها يبدأ توجيه الراس الى اسفل ليتحقق لنا قوس في الظهر وبعد ذلك يقوم بسحب الرجلين الى اعلى ليتجنب اللاعب اسقاط العارضة وبعدها يسقط على البساط على أكتافه اولاً وبهذا تنتهي مرحلة التعدي والهبوط انظر الشكل (3).



الشكل (3)

يوضح عملية التعدي والهبوط

الخطوات التعليمية للطريقة الظهرية (فسبوري)

- 1- الرقود لعمل وضع التقوس العالي والارتكاز على الكتفين والقدمين.
- 2- الظهر مواجه لظهر الزميل والذراعين عالياً تشبيك تبادل حمل الزميل على الظهر.
- 3- الوثب لأعلى مع رفع الرجل الحرة وهي مثنية لأعلى ومقاطعة اللجذع.
- 4- نفس التمرين السابق والهبوط بالرجل الحرة على مقعد سويدي
- 5- الوثب مع الدوران دورة كاملة

6- وثبات التقوس بعد الركض من 7 الى 13 خطوة على ان يتم جزء من ركض الاقتراب بشكل مستقيم.

تعلم تخطي العارضة:

1- الجري ثم الوثب للأعلى مع الدوران دورة كاملة والهبوط على قدم الارتقاء للإحساس بحركة الدوران.

2- نفس التمرين السابق مع رفع ركبة الرجل الحرة لأعلى وللداخل للربط بين حركة الرجل والدوران

3- نفس التمرين السابق مع رفع الذراعين للأعلى واجتياز حاجز تعليم التقوس والميل للخلف

4- عملية اجتياز العارضة من وضع الوقوف

5- أداء الوثب من ثلاثة خطوات او خمسة او سبع خطوات لأداء عملية اجتياز العارضة

الأخطاء الشائعة وإمكانية إصلاحها

ت	الخطأ	إمكانية التصحيح
1	عدم الميل الى داخل المنحنى	سرعة اقتراب كبيرة، منحنى الدفع صغير
2	تحديد خاطئ لمنحنى الاقتراب	رسم منحنى اولي
3	مد غير كامل في اثناء الارتقاء	التدريب على تقوية الارتقاء
4	وضعية جلوس فوق العارضة	وثبات ارتقاء على طبقات مراتب، التدريب على اجتياز العارضة (وثب تقوس من الوقوف)
5	إسقاط العارضة بالساقين	التخلي بسرعة عن التقوس الاحتفاظ بالنظر الى العارضة

المواصفات القانونية لفعالية الوثب العالي:

- 1- طول طريق الاقتراب يجب ان لا يقل عن 15 مترا، وفي المسابقات الدولية لا يقل عن 20 مترا.
- 2- منطقة الهبوط : يجب ان لا تقل مساحتها عن 3×5 متر ويمكن تغطيتها بمراتب اسفنجية او أي مادة مشابه
- 3- العارضة تصنع من أي مادة مناسبة (معدن، خشب، فيبر) وتكون دائرية المقطع، وقطرها لا يقل عن 29ملم ولا يزيد عن 31 ملم، وطولها لا يقل عن 3.98متر ولا يزيد عن 4.02 متر واقصى وزن لا يزيد عن 2كغم وان تكون نهايتي العارضة مسطحتين.
- 5- حاملي العارضة: يكونان على شكل متوازي اضلاع طولة لا يزيد عن 6 سم وعرضة 4 سم.
- 6- توضع العارضة على الحاملين بحيث تكون هناك مسافة بينها وبين القائمين مقدارها 1 سم من كل جانب.
- 7- القائمان: يصنعا من أي مادة مناسبة بشرط ان تكون صلبة (معدن، خشب) وبارتفاع مناسب ويزيد بمقدار لا يقل عن 10سم عن اقصى ارتفاع يمكن ان ترتفع الية العارضة ويوضعان بحيث تكون المسافة بين القائمين لا تقل عن 4 متر ولا تزيد عن 4.02متر
- 8- الأحذية: يحق للاعب استخدام حذاء، بشرط ألا يزيد سمك النعل عن 13ملم والكعب عن 19 ملم كما يمكن اشتراك اللاعب بدون حذاء حافي القدمين او حافي قدم واحدة.
- 9- الوقت المسموح به لكل محاولة هو دقيقة ونصف، وعند بقاء متسابقين فقط في المنافسة فزمن المحاولة 3 دقائق
- 10- يتم ترتيب تسلسل الاعبين عن طريق القرعة.
- 11- المتسابق الذي يفشل في ثلاث محاولات متتالية سواء على ارتفاع واحد او عدة ارتفاعات مختلفة يخرج من السباق وتحسب له الارتفاعات التي اجتازها فقط.
- 12- اذا تبقى متسابق واحد فله الحق في الاستمرار في اجتياز الارتفاعات التي سبق الإعلان عنها حتى يفقد حقة في الاستمرار وتحسب له احسن وثباته.

