



# فعالية القفز العالي

مادة العاب القوى للمرحلة الأولى

مدرسات المادة

م.د. رغداء فؤاد

م.م. هند وليد

٢٠٢٤م

أ.د. اسيل جليل

م. وفاء هادي

١٤٤٥هـ

## القفز العالي

ان فعالية القفز العالي هي القفز الى اقصى ما يستطيع اللاعب من الارتفاع دون استعمال اي وسيلة وهذا يحتاج الى كل من القوة والسرعة (القوة السريعة) وتكنيك خاص ، اذ يجب ان تكون تدريباتهم وفق الاداء الفني للحركات ذات العلاقة بالفعالية ، كما ان تعلم التكنيك الحديث للقفز يعد من اهم متطلبات اللازمة سواء كانت للمبتدئين ام للناشئين في هذه المسابقة ، كما تشكل قوة القفز المطلقة الشرط الاساسي لتعلم تكنيك كل من القفزة السرجية والقفز بطريقة فوسبري.

وبما ان مسابقة القفز العالي تعتمد بصورة كبيرة على القواعد الميكانيكية التي تتحكم بدورها الى جانب الصفات البدنية في المستوى الزمني الذي يصل اليه اللاعب فان هناك عدة انواع للقفز العالي تم اكتشافها نتيجة التطور الحاصل في علم التدريب والعلوم الاخرى ولغرض تحقيق انجازات افضل .

## انواع القفز العالي

١. القفزة المقصية ٢. القفزة المقصية الجانبية ٣. الدوران الجانبي ٤. القفزة الغاطسة
٥. السرجية الموازية ٦. السرجية الغاطسة ٧. فوسبري

اذ تطور التكنيك في مسابقة القفز العالي، فبعد عام ١٩٣٢ وبعد وضع قانون المسابقة على ان تكون تعديدية العارضة من خلال الارتفاع بقدم واحدة ، ولم يصل الى ضرورة استخدام اللعب لتكنيك معين في القفز اذ سعى المتخصصون الى الارتفاع بتكنيك الاداء مما ادى الى التطور خلال السنوات السابقة .

**العوامل التي تؤثر على ارتفاع جسم اللاعب الى الأعلى هي :**

- سرعة انطلاق جسم اللاعب الى الأعلى بفعل قوة الارتفاع .
- زاوية انطلاق جسم اللاعب وأن تكون أقرب الى خط العمودي .
- ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الارتفاع .

## المراحل الفنية للقفز العالي بطريقة فوسبري(التقوس)

### اولا : الاقتراب

يتكون الاقتراب في هذه الطريقة م (٧-١١) خطوة ، ويتميز بسرعة عالية نسبيا قد تصل ٨م في الثانية، كما ان وضع الجذع يكون معتدل ولا يحدث به اي دوران ويساعد ذلك على عملية السرعة المطلوبة وفي الخطوات الثلاثة الاخيرة قبل الارتفاع يتغير وضع الجذع حيث يطر به ميلا ظاهرا لخلف ، ويؤدي ذلك الميل للخلف اي خفض مركز ثقل الجسم بالإضافة الى اطالة ذراع القوة وخلال الخطوة الاخيرة يكون الجذع قد واجه العارضة بالجانب استعداد للمرحلة القادمة، وفي هذه يتم الحصول على سرعة الزاوية المطلوبة قبل عملية الارتفاع ونجد ان الواثبين يستخدمون تكنيك العمل من خلال الذراعين معا يلجأون الى سحب الذراع للخلف (خلف الجذع).

اما اللاعبين الذين يستخدمون ذراع واحدة فتظل وضع الذراعين كما هو اثناء الاقتراب ويصل اللاعب بقدم الارتقاء الى وضع معين بشكل زاوية تسمى زاوية الارتقاء ونجد ان الاقتراب في طريقه فوسبري يبدأ في خط مستقيم ثم قبل العارضة بحوالي (٤-٣) خطوات يتحول الى جري في المستقيم.

### ثانياً : الارتقاء

يصل اللاعب من الخطوة الأخيرة من الاقتراب الى الارتقاء حيث يقابل الأرض بكعب القدم حيث ينتقل بسرعة هائلة الى مشط القدم ويشكل وضع قدم الارتقاء على الأرض زاوية يسمى زاوية الارتقاء ( ١٠ - ٢٥)° بالنسبة للعارضة ، ويبتعد قدم الارتقاء عن العارضة بمسافة حوالي (١ متر ) ويلاحظ هنا أن وضع قدم الارتقاء وهي ممدودة على الأرض تؤدي الى تخفيض السرعة المكتسبة من الاقتراب ، مما يؤدي بالتالي الى القدرة على التحويل وترجمة السرعة الأفقية المكتسبة من الاقتراب الى قوة دفع رأسية للارتفاع والمرحلة القادمة بعد ذلك مرحلة امتصاص الصدمة وفيها تثني رجل الارتقاء بعض الشيء ويبدأ الجسم في التحرك للوضع العمودي بدلاً من رجوع الجذع للخلف ، وفي هذه العودة يلتقي مركز ثقل الجسم عمودياً على قدم الارتقاء .

### ثالثاً : مرحلة الطيران واجتياز العارضة

بعد الانتهاء من الارتقاء بتحريك اللاعب في اتجاه الأمام ولليمين بحيث يدور محور الكتفين والحوض على العارضة ، كي تتم عملية دوران على محاور الجسم الثلاث :

- دوران حول المحور الأفقي ناتج عن فرد منحنى الميل أو الانحدار الداخلي .
- دوران حول المحور الطولي ( العمودي ) ناتج عن حركة الرجل الحرة للأعلى بعيداً عن العارضة.

وتتم عملية اجتياز العارضة بداية من الرأس وحتى الساقين من خلال انخفاض الذراعين لاسفل من جانب الجذع ، وانشاء الرأس على الصدر ومتابعة العارضة بالنظر أثناء التعدية للقيام بالتصحيح السريع لوضع الجسم .

### رابعاً : مرحلة الهبوط

وتتم عملية الهبوط على الكتفين ، وتبدأ بثني مفصل الحوض وفرد مفصل الركبة وتتم هذه الحركات بعد مرور الحوض من على العارضة ، (وعبور الحوض للعارضة ) وتوضع الذراعين جانباً لليمين يشبه الهبوط حرف L ويلاحظ في الهبوط استمرار فرد الركبتين بهدف الوقاية من الأصابات (أصابات الرأس) .

## قواعد مسابقة الوثب العالي

١. يجب ارتقاء الوثاب بقدوم واحدة .
٢. تعد المحاولة فاشلة إذا:
  - أ. لمس الارض خلف سقوط القائمين سواء بينهما أو خارجهما ( اضافة الى منطقة الهبوط) باي جزء من جسمه دون تعدي الوثاب العارضة .
  - ملاحظة : إذا لمس الوثاب اثناء قيامه بالوثب منطقة الهبوط بقدمه ، وكان في رأي الحكم انه لم يحصل على اية ميزة ، فلا تعتبر الوثبة فاشلة لهذا السبب.
  - ب. سقوط العارضة سواء ادى اللاعب قفزته ام لم يؤديها كان يمس العارضة دون ان يقوم بالقفز ويسقطها .
  - ت. اذا تجاوز الوقت اكثر من دقيقة واحدة ولم ينجز محاولته تعد المحاولة فاشلة .
٣. يتم ترتيب المتنافسين للحصول على محاولتهم بالقرعة ، وبمجرد ان تبدأ المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام مكان الركضة التقريبية ، او الارتفاع لأغراض التدريب.
٤. 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 العارضة ٢ سم على الاقل بعد كل دورة ، وترفع العارضة ٣ سم اثناء السباق .
٥. للمتنافس الحق في ان يبدأ الوثب على اي ارتفاع فوق الحد الادنى ، وله حرية الوثب على اي ارتفاع عال . ان ثلاث محاولات متعاقبة بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل عليه يحرم الوثاب من الوثبات التالية.
٦. يجب قياس اي ارتفاع جديد قبل ان يحاول المتنافسون عليه ، وعلى القضاة تسجيل الارقام ، مراجعة القياس بعد تخطي الارتفاع .
٧. حتى بعد فشل جميع المتنافسين الاخرين يسمح للمتنافس الاول الاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في التنافس ، بعد ذلك ، وبعد فوز الوثاب الاول في المسابقة فان الارتفاع او الارتفاعات التالية التي ترتفع اليها للعارضة تقرر بعد ان يستشير قاضي المسابقة او حكمها المتنافسين او المتنافس عن رغبته .
٨. طول مسار ركضة الاقتراب غير محدد الا ان الحد الادنى لطوله ١٥ م ، وعند توفر الامكانيات لا مانع ان يكون ٢٥ م اقصى حد ، اما في المنافسات فيكون الحد الادنى لطول ركضة الاقتراب ٢٠ م
٩. منطقة الهبوط : يجب الا تقل مساحتها عن ٥ م .
- ملاحظة : يجب ان تصمم القوائم ومنطقة الهبوط بحيث تكون هناك مسافة فارغة لا تقل عن ٢٠ سم بينهما عن الاستعمال ، وذلك لتجنب ازاحة العارضة نتيجة اتصال منطقة الهبوط بالقائمين .