جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات
الدراسات الاولية

مادة العاب القوى للمرحلة الأولى

مدرسات المادة

أ.م.د زينب قحطان عبد المحسن

م.د رغداء فؤاد

م.م ديانا غانم

م.م زينة عبد الكريم

م.م مريم لواء

م.م زهراء حازم

١٤٤٧هـ

٢٠٢٥م

# 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 تعدية العارضة من خلال الارتقاء بقدم واحدة ، ولم يصل الى ضرورة استخدام اللعب لتكنيك معين في القفز اذ سعى المتخصصون الى الارتقاء 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 الارتقاء .
- زاوية انطلاق جسم اللاعب وأن تكون أقرب الى خط العمودي .
- ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الارتقاء .

**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 الارتقاء يتغير وضع الجذع حيث يطر به ميلا ظاهرا لخلف ، ويؤدي ذلك اليل 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 الارتقاء 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 يبدا في خط مستقيم ثم قبل العارضة بحوالي (٤-٣) خطوات يتحول الى جري في المستقيم.

**ثانيا : 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 تثنى رجل الارتقاء بعض الشيء ويبدأ الجسم في التحرك للوضع العمودي بدلا من رجوع الجذع للخلف ، وفي هذه العودة يلتقي مركز ثقل الجسم عموديا على قدم الارتقاء .

**ثالثا : مرحلة الطيران واجتياز العارضة**

بعد الانتهاء من الارتقاء بتحرك اللاعب في أتجاه 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 بعيدا عن العارضة.

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

**رابعا : 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 في الهبوط استمرار فرد الركبتين بهدف الوقاية من الأصابات (أصابات الرأس ).