

الوثب العالي

الوثب العالي: المراحل الفنية للوثب العالي:

(أ) الاقتراب:

١. يُقاس طريق الاقتراب من منتصف العارضة وعلى بعد ذراع من التلميذ نفسه إلى مكان بدء الاقتراب.
٢. يحدد التلميذ خطوات الاقتراب من جهة العارضة أولاً التي تكون في العادة ٧ : ٩ : ١١ خطوة وذلك لعدة مرات.
٣. يثبت التقنين من مكان بدء الاقتراب لعدة مرات أيضاً إلى أن يضبط الخطوات ويصل بقدم الارتقاء إلى مكانها المحدد وبالسرعة المناسبة.
٤. يبدأ التلميذ الاقتراب غالباً من زاوية (٢٨° - ٣٠°) من العارضة.
٥. لتوقيت الخطوات دور مهم في نجاح الوثبة إذ يزداد طول الخطوات مع زيادة سرعتها تدريجياً علماً بأن الخطوة الأخيرة تكون أطولها بينما الخطوة التي قبلها مباشرة تكون أقصرها بمقدار (٢٥-٣٠) سم.

(ب) الارتقاء:

١. تبدأ من الخطوة الأخيرة للاقتراب التي تصل أولاً بالكعب حيث ركبة الرجل منثنية من مفصل الركبة بقدر الإمكان.
٢. رجل الارتقاء على امتداد الجذع وفي وضع مائل للخلف.
٣. تتحرك الذراعان إما سويماً للخلف أو تمتد الذراع المقابلة لقدم الارتقاء خلفاً والأخرى أمام الصدر.
٤. تنثنى رجل الارتقاء من مفصل الركبة وهبوط المشط على الأرض والرجل الحرة تنقدم إلى الأمام حتى تصل الركبتان إلى جوار بعضهما.
٥. تتقدم المقعدة إلى الأمام حتى تصل فوق قدم الارتقاء وكذلك الكتفين.
٦. من هذا الوضع تمتد رجل الارتقاء وتتحرك الرجل الحرة إلى الأمام وأعلى ويرتفع الذراعان عالياً فيرتفع الجسم لأعلى في اتجاه العارضة.

(ج) تعديّة العارضة والهبوط:

هناك عدة طرق لتعدية العارضة منها:

الطريقة السرجية:

١. بعد طيران الجسم في الهواء يثنى التلميذ مفصل ركبة رجل الارتقاء مع اقترابها من الجذع حتى يصل الجسم فوق العارضة مواجهاً لها نتيجة الدوران للجسم حول محورية الرأسى والأفقي.
٢. ينخفض الجذع والذراع الحرة إلى أسفل في اتجاه حفرة الوثب وانبساط الرجل الحرة تماماً مما يساعد على دوران الجسم حول العارضة وعلى امتدادها.
٣. تدار رجل الارتقاء إلى الخارج وأعلى فيبتعد الجسم عن العارضة متجهاً للأسفل.
٤. الهبوط في هذه الطريقة يكون بالذراع المقابل للرجل الحرة أولاً ثم الكتف فالرجل الحرة.

الخطوات التعليمية للوثب العالي:

يتم الكشف على قدم الارتقاء قبل بداية عملية التعليم للنواحي الفنية:

تعليم الطريقة السرجية:

١. تمرينات لقدم الارتقاء والرجل الحرة (الجري ثم الارتقاء للمس كرة معلقة بركبة الرجل الحرة أو لمسها بمشط القدم الحرة).
٢. الاقتراب المواجه من الأمام من (٣-٥) خطوات لتعدية عارضة منخفضة (٥٠-٧٠) سم ثم للهبوط على قدم الارتقاء متبوعة بالرجل الحرة.

٣. التمرين السابق مع الدوران نصف دورة جهة الارتقاء .
٤. الوقوف على قدم الارتقاء أماماً للوثب فوق عارضة والدوران فوقها (بحيث يكون الجسم موازياً للعارضة تماماً) والهبوط على قدم الرجل الحرة والذراع المقابل .
٥. نفس التمرين السابق من الجري ٣ خطوات .
٦. رفع العارضة تدريجياً والتركيز على حركة سحب رجل الارتقاء في اتجاه الجسم فوق العارضة مع دوران الركبة للخارج إلى أعلى .
٧. يزداد عدد خطوات الاقتراب (٥ : ٧ : ٩) خطوات ويتم ضبط مسافة الاقتراب وإتقان طريقة التعدية والهبوط .
٨. تصحيح الأخطاء .

طريقة فوسبري في الوثب العالي : **(الطريقة الظهرية) : المراحل الفنية :**

(أ) الاقتراب :

١. يبدأ الاقتراب من أمام العارضة وليس من أحد الجانبين وعدد الخطوات وتقنياتها أمر مهم جداً فالخطوات في حدود (٧ : ٩ : ١١ : ١٣) خطوة .
٢. الاقتراب ليس في خط مستقيم ولكن على شكل قوس (نصف دائرة) .
٣. 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 .

(ب) الارتقاء :

١. يتم الارتقاء بالرجل البعيدة عن العارضة ويصل التلميذ في الخطوة الأخيرة بكعب القدم تقريباً (قدم الارتقاء) بحيث تكون شبه ممتدة والجسم مائل للخلف .
٢. 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 التلميذ مواجهاً للعارضة وهنا يتم دوران الجسم حول المحور الطولي له وهو في طريقه للعارضة .

الطيران وتعدية العارضة :

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

(د) الهبوط :

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

الخطوات التعليمية لطريقة فوسبري:

أولاً: تمارين تمهيدية:

١. القفز جانباً مع السند باليدين (من فوق حضان القفز)
٢. الوثب من الوقوف فوق حاجز من الجانب أو من فوق عارضة بالطريقة المقصية.
٣. نفس التمرين السابق مع الدوران عند الهبوط ومواجهة الصدر لطريق الاقتراب.
٤. نفس التمرين السابق من الجري الخفيف.
٥. نفس التمرين السابق مع الاقتراب على هيئة نصف دائرة وبخطوات الاقتراب متدرجة (٥ : ٧ : ٩) خطوة.

تمارين لتعليم تعدية العارضة:

- أ- الجلوس على المهر والظهر مواجه لحفرة الوثب التي بها مراتب أو رمل، مرجحة الرجل الحرة لأعلى وفي اتجاه الحفرة للسقوط على أحد الكتفين (مع المساعدة)
- ب- نفس التمرين السابق مع الدوران للجانب أو للخلف بعد الهبوط.
- ت- نفس التمرين السابق مع تعدية عارضة على ارتفاع منخفض.
- ث- التمرينات السابقة مع الجري المتدرج.

تمارين تكميلية:

(١) تمارين لحركة الارتقاء (قدم الارتقاء):

١. من السند الجانبي على حائط أو عقل الحائط ويمرّج التلميذ الرجل الحرة مرجحة خفيفة للأمام والخلف مع رفع كعب قدم الارتقاء عن الأرض لوضع السند على مشط القدم.
٢. نفس التمرين السابق مع ترك الأرض والرجل الحرة عالياً ورجل الارتقاء مفرودة.
٣. نفس التمرين السابق بدون سند.
٤. نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة - خطوتان ٠٠٠ الخ)

(٢) تمارين لحركة الرجل الحرة:

١. تمارين لحركة الرجل الحرة من الوقوف مع السند (مرجات)
٢. تمارين لحركة الرجل الحرة من الوقوف بدون سند.
٣. تمارين لحركة الرجل الحرة من الجري.

(٣) تمارين لحركة الرجلين معاً:

١. الجري الخفيف من الأمام ثم الجانب لتعدية حاجز أو عارضة على ارتفاع منخفض بالطريقة المقصية.
٢. الجري ثم الوثب لمحاولة لمس أذناه على ارتفاع عالٍ (كرة معلقة) بالرجل الحرة.
٣. الجري ثم الوثب للجلوس على الصندوق المقسم للوثب بالرجل الحرة ورجل الارتقاء إلى أسفل.

(٤) تمارين لتعليم الاقتراب وتعدية العارضة:

١. الاقتراب على خط مرسوم على شكل قوس وتعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية (لطريقة فوسبري).
٢. رسم علامات على الأرض بعدد الخطوات ثم الجري لتعدية العارضة.
٣. الاقتراب من ٧ خطوات (نصف دائري) ولتعدية العارضة.
٤. التدرج بخطوات الاقتراب (٧ : ٩ : ١١) وهكذا وكذلك التدرج بارتفاع العارضة.
٥. أداء الوثبة ككل مع تصحيح الأخطاء.

قواعد المسابقة:

- ١- يجب ارتقاء الوثاب يقدم واحدة.
- ٢- 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 الوثاب العارضة.
- ملاحظة: اذا لمس الوثاب اثناء قيامه بالوثب منطقة الهبوط بقدمه، وكان في رأي الحكم انه لم يحصل على اية مميزة، فلا تعتبر الوثبة فاشلة لهذا السبب.
- ٣- يتم ترتيب المتنافسين للحصول على محاولتهم بالقرعة ، وبمجرد ان تبدأ المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام مكان الركضة التقريبية، او الارتقاء لاغراض التدريب(انظر المادة ٤٣-١-٧).
- 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 العرصة ٢سم على الاقل بعد كل دورة، وترفع العرصة ٣سم اثناء السباق تحت المادة ٢١ الفقرة (أ)، أ، ب، ج.
- ٥- تحتسب لكل متنافس احسن وثبة من وثباته، كافة الوثبات الماخوذة نتيجة حلول التعادل على المركز الاول.
- ٦- للمتنافس الحق في ان يبدا الوثب على أي ارتفاع فوق الحد الادنى ، وله حرية الوثب على أي ارتفاع عال. ان ثلاث محاولات متعاقبة بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل عليه يحرم الوثاب من الوثبات التالية:
- ملاحظة : تعني هذه المادة انه بإمكان المتنافس تاجيل احدى محاولتين الثانية او الثالثة على ارتفاع معين(بعد فشله في احدى المرتين الاولى او الثانية ويبقى الى ان يثبت على ارتفاع عال). واذا اجل الوثاب عند ارتفاع معين ، فليس له الحق في المحاولة على ذلك الارتفاع ماعدا الحالة التي يكون عليه التعادل (المادة ٤٦ ١)
- ٧- يجب قياس أي ارتفاع جديد قبل ان يحاول المتنافسون عليه، وعى القضاة تسجيل الارقام، مراجعة القياس بعد تخطي الارتفاع.
- ملاحظة : على القضاة التاكيد قبل بدء المنافسة من ان سطح عارضة الوثب من اسفل والامام مميزة، لذلك يجب اعادة وضع العرصة على السطح المميز نفسه على ان يكون هذا السطح للامام.
- ٨- 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.
- ٩- لا يجوز تحريك قوائم او اعمدة الوثب خلال المسابقة، الا اذا قرر الحكم ان ارض الارتفاع او مكان الهبوط اصبح غير مناسب، وفي مثل هذه الحالة يتم التغيير بعد انتهاء دورة كامل.
- ١٠- العلامات: يسمح للوثاب وضع علامات لتساعده في الاقتراب والارتفاع على ان تمده بها اللجنة المنظمة ، كما يمكنه استخدام منديل صغير او مشابه يوضع على العارضة لغرض الرؤية-منطقة ركضة الاقتراب والارتفاع.
- ١١- طول مسار ركضة الاقتراب غير محدد الا ان الحد الادنى لطوله ١٥م، وعند توفر الامكانيات لا مانع ان يكون ٢٥م اقصى حد، اما في المنافسات التي تخضع للقاعدة ٢١-فقرة (أ-ي-ج) فيكون الحد الادنى لطول ركضة الاقتراب ٢٠م.
- ١٢- يجب ان تكون منطقة الارتفاع مستوية، واذا استخدمت مراتب متنقلة تبعاً للقواعد الخاصة بمستوى منطقة الارتفاع يجب ان تصمم تبعاً لمستوى السطح العلوي للمرتبة.
- ١٣- أقصى ميل جانبي لمنطقة ركضة الاقتراب لا يزيد على ١ الى ٢٥ في اتجاه مركز العارضة.
- ١٤- القوائم ١- يمكن استخدام أي نوع او شكل من القوائم ، او الاعمدة بشرط ان تكون صلبة، على ان تزود بحوامل للعارضة مثبتة فيها بحث يكون طولها كافياً لا يتخطى الحد الاقصى للطول الذي ترتفع اليه العارضة بمقدار ٢٠سم على الاقل.
- لا نقل المسافة بين القائمين عن ٤م، ولا تزيد على ٤,٠٤ م.

١٥- العارضة: تكون العارضة من الخشب او المعدن او أي مادة اخرى مناسبة، دائرية المقطع يتراوح طولها الدائري من ٣,٩٨م الى ٤,٠٤م فيكون ١٥ ملم على الاقل ولا يزيد على ٣٠ ملم، وتضم نهايات العارضة الدائرية بحيث يكون سطحها مستويًا بمسافة قدرها ٢٥-٣٠ملم وذلك لغرض المعارضة على المساند(الحامل)، ويجب ان يكون اجزاء العارضة التي تبقى على الحامل ملساء على الا يسمح بتغطيتها بالكاوتشوك، او أي مادة اخرى تؤثر على زيادة الاحتكاك بينها وبين الحامل.

١٦- حاملاً العارضة: يجب ان يكون مستويين ومستطيلي الشكل، عرض كل واحد منهما ٤٠ ملم وطوله ٦٠ ملم. كما يجب ان تثبت الحوامل بشكل محكم في القوائم اثناء عملية الوثب بحيث يواجه كل واحد منها القائم المقابل له، وتستقر في نهايتي العارضة على الحاملين بطريقة معينة تسمح بسقوطها للامام او للخلف بسهولة بمجرد ان يلامسها المتنافس، يجب الا تغطي الحوامل بالكاوتشوك او باية مادة اخرى قد تؤثر على زيادة الاحتكاك بين سطح العارضة والحوامل، ولا يكون بها أي نوع من البايات.

-منطقة الهبوط: يجب الا تقل مساحتها عن ٥م.

ملاحظة: يجب ان تصمم القوائم ومنطقة الهبوط بحيث تكون هناك مسافة فارغة لا تقل عن ٢٠سم بينهما عند الاستعمال، وذلك لتجنب ازاحة العارضة نتيجة اتصال منطقة الهبوط بالقائمين.