

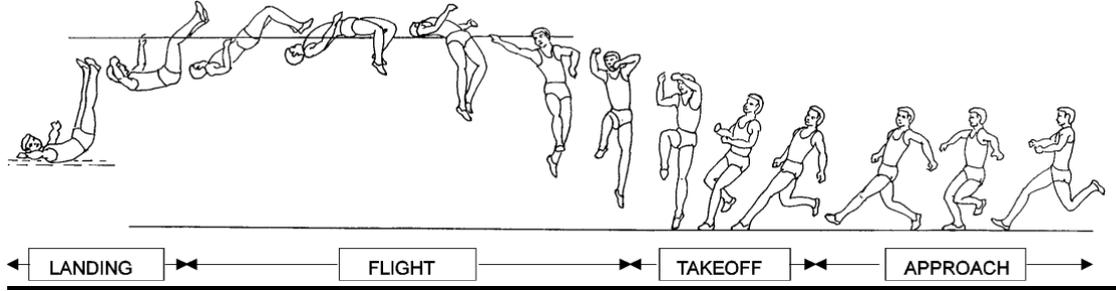
فعالية الوثب العالي  
لطلبة المرحلة الأولى ( صباحي – مسائي )

أعداد : م. احمد محمد عبدالله

مدرس المادة

## فعالية الوثب العالي

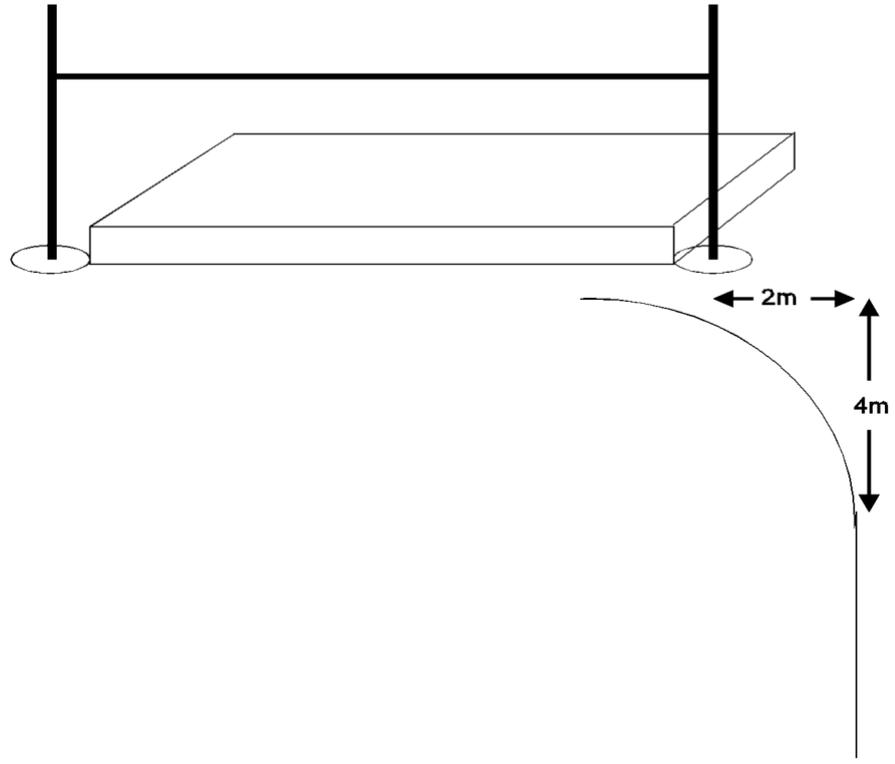
### التسلسل الحركي الكامل



### وصف المراحل :

- يتكون الوثب العالي من المراحل التالية : الإقتراب والإرتقاء والطيران والهبوط .
- في مرحلة الإقتراب يزيد اللاعب من سرعته ويعد نفسه للأرتقاء.
- في مرحلة الإرتقاء يولد اللاعب سرعة عمودية ويبدأ الدوران لتعدية العارضة.
- في مرحلة الطيران يرتفع اللاعب لمستوى العارضة ثم يجتازها.
- في مرحلة الهبوط يكمل اللاعب الوثب بطريقة آمنة.

### مرحلة الإقتراب



## الهدف :

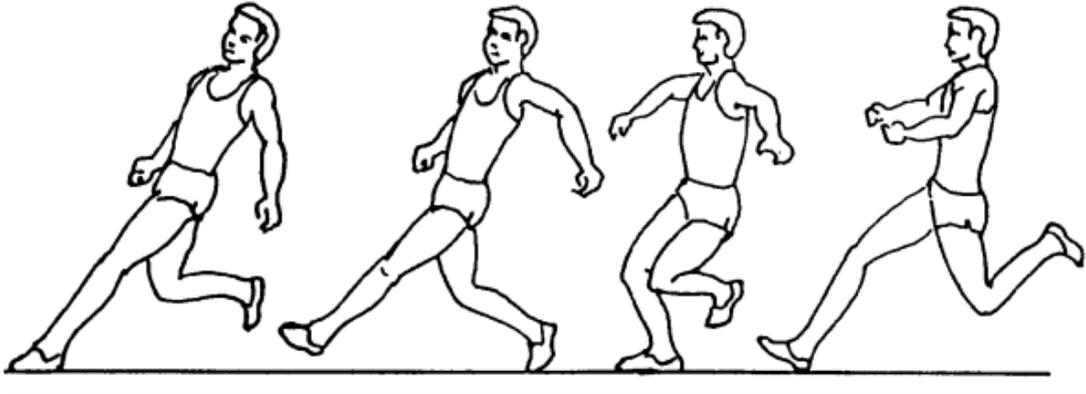
توليد السرعة المثلى (ليست القصوى) .

## الخصائص الفنية :

- يكون الإقتراب على شكل حرف J في خط مستقيماً ولا ( 3 - 6 خطوات) ثم في منحنى(من 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.

## مرحلة الإقتراب :

## الخطوات الأخيرة



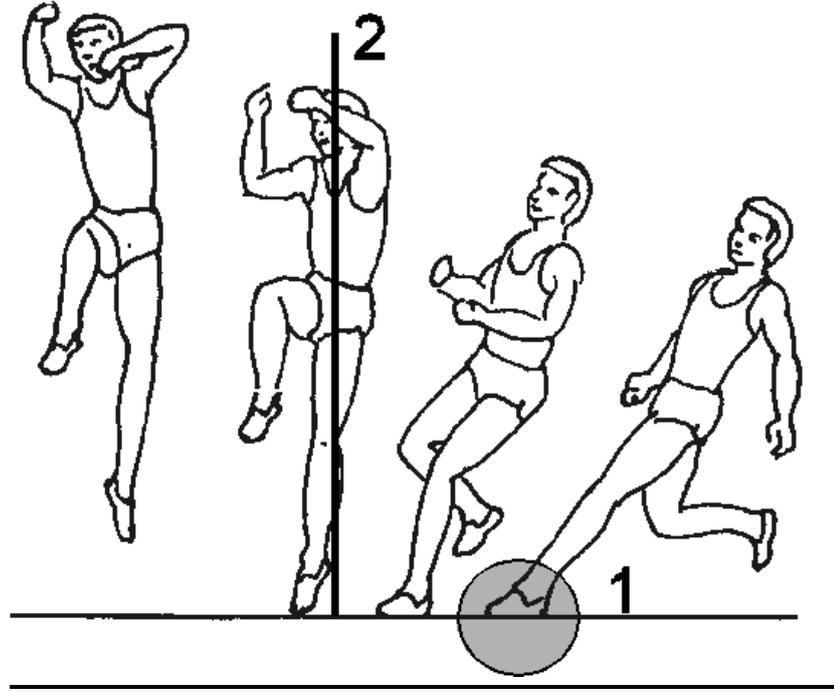
## الهدف :

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 .

- المرحلة النشطة لمقدم الرجل اليمنى في الخطوة قبل الأخيرة .  
**مرحلة الأرتقاء :**



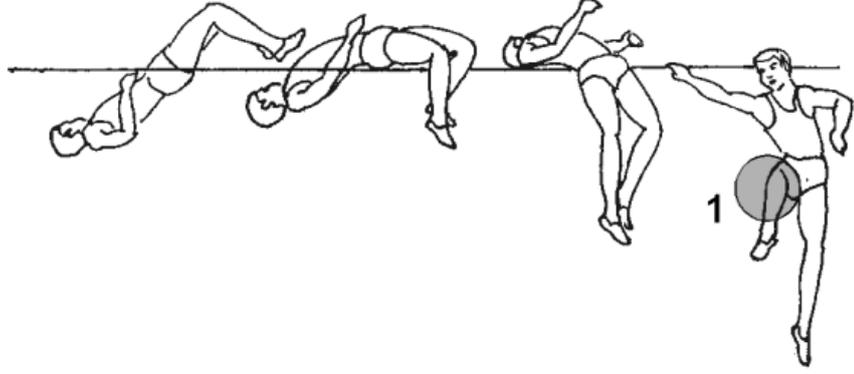
### **الهدف :**

زيادة السرعة العمودية وبداية الدوران الضرووري لتعدية العارضة .

### **الخصائص الفنية :**

- وضع القدم يكون سريع ونشط مع تحريكه لأسفل وللخلف. ( 1 )
- رجل الأرتقاء تتجه نحو منطقة الهبوط.
- يقل كل من زمن الأرتقاء وإنثناء رجل الأرتقاء .
- مرجحة ركبة الرجل الحرة إلى أعلى حتى يوازي الفخذ الأرض.
- يكون الجسم عموديا عند نهاية الأرتقاء. ( 2 )

## مرحلة الطيران :

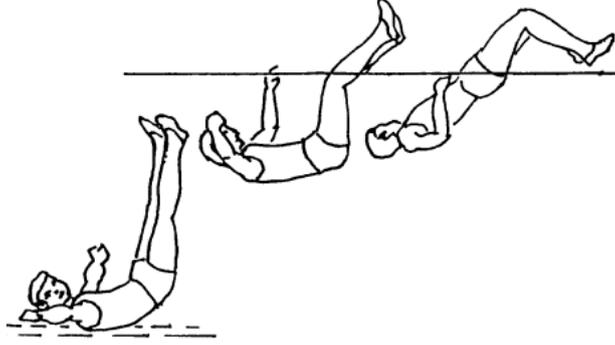


الهدف : تعدية العارضة .

## الخصائص الفنية :

- الإحتفاظ بوضع الإرتقاء لإنجاز إرتفاع اعلى
- الذراع المتقدمة تصل لأعلى وتقطع العارضة
- يرتفع الحوض فوق العارضة بواسطة تقوس الظهر وخفض الرجلين والرأس.
- تباعد الركبتين للسماح بتقوس أكبر للجسم.

## مرحلة الهبوط :



## الهدف :

تفادي الإصابات :

## الخصائص الفنية :

- تسحب الرأس نحو الصدر.
- يكون الهبوط على الكتفين والظهر .
- تتباعد الركبتين للهبوط .

## قياسات فعالية القفز العالي

### طريق الاقتراب

- ان الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب يجب ان يكون 15 مترا .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 متر ولا تزيد عن 4,04 متر .

## 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 .
- تتكون 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 تتحني للأسفل بحد أقصى 7 سم.

## منطقة الهبوط

- يجب ان لا يقل طول منطقة الهبوط عن 5 متر وعرض 3 متر 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 الراسي عبر الحد القريب للعارضة، اما بين او خارج القائمين باي جزء من الجسم بدون ان يتخطى العارضة اولا
- 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 ويمكن شريط لاصق ولايستخدم اي مادة تترك اثر مثلا 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 بالسنتمتر 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 اختلفت 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 .