الجامعة المستنصرية | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرة تعليمية وتدريبية في فعاليات الساحة والميدان: القفز العالي

المرحلة: الرابعة (صباحي) **إعداد:** م. أحمد محمد عبد الله

1. مقدمة عن الفعالية والمراحل الفنية (طريقة فوسبري فلوب)

يُعد القفز العالي من فعاليات الوثب الفنية والمعقدة في ألعاب القوى، والتي تتطلب تناسقاً عالياً بين السرعة والقوة والانفجارية. تعتمد الطريقة الحديثة السائدة حالياً بشكل كامل على **طريقة فوسبري فلوب (Fosbury Flop)**، والتي تتميز بالاقتراب المنحني والاجتياز على الظهر.

تتكون الأداء الحركي للقفز العالي من أربع مراحل رئيسية متكاملة:

- **مرحلة الاقتراب (Run-up):** تتكون من جزأين؛ الأخط المستقيم (الخطوات الأولى) والخط منحني (الخطوات الأربع الأخيرة). يهدف الاقتراب المنحني إلى توليد قوة طرد مركزية تساعد على تسهيل ميل الجسم للخارج وتهيئته للارتقاء الفعال.
- **مرحلة الارتقاء (Take-off):** تبدأ بوضع قدم الارتقاء على الأرض بعقب القدم ثم التحرك السريع نحو الأمام والأعلى مع مد الساق ورجوع الذراعين بقوة للأعلى لزيادة الدافعة العلوية وتحويل السرعة الأفقية إلى عمودية.
- **مرحلة الطيران واجتياز العارضة (Flight & Bar Clearance):** تشمل الارتفاع للأعلى، رفع الركبة الحرة، ثم تقويس الجسم فوق العارضة على شكل قوس (ظهر العارضة)، تليها حركة سحب الساقين للأعلى عند تجاوز العارضة.
- **مرحلة الهبوط (Landing):** يتم الهبوط على مرتبة الأمان بشكل أساسي على منطقة الكتفين والجزء العلوي من الظهر مع امتصاص الصدمة بثني الركبتين وتجنب الإصابة.

2. القواعد القانونية الأساسية للقفز العالي

القاعدة القانونية	التفاصيل التنظيمية والميدانية
محاولات الارتفاع	يحق للمتضارب اختيار الارتفاعات التي تبدأ بها المسابقة، ويُسمح بثلاث محاولات فاشلة متتالية على أي ارتفاع للخروج من المسابقة.
الارتقاء	يجب أن يكون الارتقاء **بق قدم واحدة فقط** إجبارياً وفقاً للقوانين الدولية المعتمدة.
سقوط العارضة	تُعتبر المحاولة فاشلة إذا سقطت العارضة من على الحاملين نتيجة لمس المتسابق لها أثناء محاولة القفز، أو إذا لامس الأرض خلف المستوي العمودي للعارضة دون اجتيازها.
مدة الأداء	يُمنح اللاعب فترة زمنية محددة (عادة دقيقة واحدة) لتنفيذ المحاولة بعد استدعائه من قبل الحكام.

3. الجانب التدريبي والتمرينات التطويرية

لتطوير المستوى المهارى والبدني للطلبة، يجب التركيز على تمرينات نوعية تستهدف كل مرحلة:

- **تدريبات الاقتراب المنحني:** الركض على مسار دائري أو قوس مرسوم على الأرض لتع□ ʁn الجسم على الميل الصحيح دون فقدان التوازن.
- **تدريبات الارتقاء والوثب:** الوثب العمودي المتكرر، الصعود على صناديق بليومترية، والتركيز على سرعة نقل مركز الثقل.
- **تمرينات مرونة الظهر واجتياز العارضة:** أداء تمرينات القنطرة والارتقاء فوق حبال مطاطية مع التركيز على دوران الظهر للأعلى.

> **ملاحظة إرشادية لطلبة المرحلة الرابعة:** يُرجى تطبيق هذه المراحل بشكل عملي دقيق مع مراعاة قواعد الأمن والسلامة وتأمين مراتب الهبوط أثناء الوحدات التدريبية الميدانية.