

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - أم البواقي -

الأستاذ: بن يوسف وليد

مقياس: ألعاب القوى

المستوى: السنة الثالثة ليسانس

عنوان المحاضرة:

الوثب العالي



السنة الجامعية 2019-2020



تمهيد:

تعتبر مسابقة الوثب العالي من المسابقات التي يمتاز إيقاعها بالجمال الحركي والرشاقة والمرونة ويحس بذلك كل من اللاعب والمشاهد، وهي ضمن مسابقات الوثب، ويظهر ذلك الإيقاع من خلال التقنية المميزة للمسابقة، حيث يمر بمراحل فنية حركية منذ الأربعينيات إلى يومنا هذا وصولاً إلى الطريقة الظهرية أو طريقة 'flop' أو الشقلبة كما تسميها بعض المراجع. وعلى ذلك فالوثب العالي ما هو إلا انجاز حركي الغرض منه اجتياز حاجز رأسي بحيث يكون العمل ضد الجاذبية وبقدم واحدة، حيث ينص القانون الدولي الخاص بالمسابقة على ذلك.

1- الطريقة الظهرية في الوثب العالي:

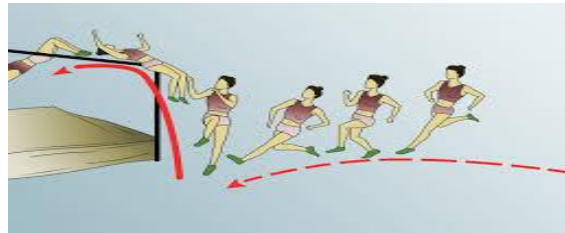
- إن الطريقة الظهرية في الوثب العالي للاعب الأمريكي 'فوسبري' والذي فاجأ العالم بها في الدورة الأولمبية بالمكسيك سنة 1968 تعتبر من أفضل طرق الوثب العالي اقتصاداً، ولذلك يزاولها أغاب أبطال العالم وينصح بالبدء بتعليمها للناشئين والمبتدئين للأسباب الآتية:
- الحصول على أنسب سرعة اقتراب لانجاز ارتقاء جيد.
 - أخذ وضع للارتقاء الجيد بالطريقة الظهرية والمبني على الأسس الميكانيكية والحركية السليمة.
 - التوافق المكتسب ما بين حركات المرجحة والارتقاء "السلسلتين الحركيتين" بالطريقة الظهرية تساعد في حصول مركز الثقل على أنسب زاوية طيران من جهة وتقليل ما يمكن من السرعة المفقودة لحظة الطيران من جهة أخرى.
 - نظراً لحدوث دورانات محدودة حول محاور الجسم بعد مرحلة الارتقاء، الأمر الذي يعمل على تقليل المفقود من الطاقة الحركية للواثب بالطريقة الظهرية.
 - وضع التقوس المميز لجسم الواثب لحظة عبور العارضة يعطي فرصة أحسن لمرور مركز الثقل وعدم وقوع العارضة باصطدامها بأي جزء من أجزاء الجسم.
 - تعتبر الطريقة الظهرية أسهل طرق الوثب العالي بالنسبة للتعليم، كما أنها أكثر تقبلاً من الناشئين والمبتدئين.



2- المراحل الفنية للوثب العالي بالطريقة الظهرية:

1-2- الاقتراب.

لا يختلف الهدف بالنسبة لمرحلة الاقتراب لجميع طرق الوثب العالي المختلفة وذلك من حيث الوصول بسرعة الوثاب إلى السرعة المناسبة والتي تمكنه من تحويل تلك السرعة إلى سرعة رأسية لحظة مرحلة الارتقاء مع فقد أقل ما يمكن من تلك السرعة حيث لا تكون سرعة الاقتراب بنفس السرعة التي تكون في الاختصاصات الأخرى.



وللوصول إلى تلك السرعة يمكن أن يحققها الوثاب فيما بين 9-13 خطوة اقتراب أي في حدود 15-25م وبذلك حدد الاتحاد الدولي لألعاب القوى فيما يخص مسافة الاقتراب بألا تقل عن 15م وعندما تسمح الظروف تكون 25م وذلك بحد أقصى، فهناك من الوثابين من يبدأ الاقتراب على شكل منحنى واسع وذلك منذ البداية، وهناك من يبدوون المسافة الأخيرة فقط من الاقتراب في منحنى وذلك في حدود الثلاث خطوات الأخيرة أما البداية فتكون من خط مستقيم. وعلى ذلك يمكن تقسيم مسافة الاقتراب إلى مرحلتين:

أ- مرحلة تزايد السرعة: إن هدف تلك المرحلة ينحصر في تزايد سرعة الوثاب مع بذل قوة أقل من القصوى للوصول إلى السرعة المناسبة للارتقاء، حيث يبدأ الوثاب من وضع الوقوف مواجهاً عارضة الوثب، فهناك من العدائين من يكون مساره مستقيماً وهناك من يكون مساره منحنياً، أما المرحلة الثانية فتكون في ثلاث خطوات وعلى شكل منحنى.

ب- مرحلة الإعداد للارتقاء: والهدف من المرحلة وصول الوثاب إلى وضع يمكنه من استخدام السرعة الأفقية المكتسبة هذا بالإضافة إلى قدرته الانفجارية تمكن من وصول مركز الثقل لأعلى نقطة لاجتياز وتخطي عارضة الوثب، وتكون هذه المرحلة في الثلاث خطوات الأخيرة، حيث يختلف إيقاع هذه الخطوات تبعاً لما يلي:

- هبوط نسبي في مركز ثقل الوثاب.

- ميل بسيط في الجذع للخلف.



- إمكانية الحفاظ على السرعة في جري المنحنى مع ميل الجذع للداخل في اتجاه مركز المنحنى وذلك في حدود 30° حيث يؤمن هبوط مركز ثقل الجسم للاستعداد للارتقاء.

2-2- الارتقاء.

تعتبر أهم مرحلة من مراحل الأداء الحركي في هذا الاختصاص وتقع تلك الأهمية في أن مركز ثقل الجسم لا يستطيع أن يكتسب أي مسافة إضافية، أو أن يغير من مساره الحركي، وذلك بعد ترك قدم الارتقاء للأرض وتهدف هذه المرحلة إلى بلوغ مركز الثقل أعلى سرعة بداية وضع الارتقاء طيران مع تحقيقه أنسب زاوية طيران، والارتقاء بالطريقة الظهرية لا يختلف عن الطريقة المقصية القديمة، حيث يرتقي الوثاب بالقدم البعيدة عن العارضة بعكس الطريقة السرجية.

ويكون الارتقاء على بعد متر واحد عن العارضة وتكون مقدمة القدم موازية للعارضة وتكون الزاوية الخلفية للركبة حوالي 175-178° مع أخذ الجذع وضع الميل للخلف ويكون على امتداد



رجل الارتقاء.

ويكون استناد كامل للقدم على الأرض حيث يصل مفصل الركبة 135°-140° وبعدها مرحلة الدفع القوي والسريع بالقدمين والجذع مع مرجحة الذراعين.

2-3- مرحلة الطيران والهبوط.

. بداية الطيران: بعد عملية الارتقاء يدور الوثاب في الهواء حتى يواجه الظهر العارضة، ثم يدور بعد ذلك الجسم تدريجياً في الوضع الأفقي حول المحور العمقي في اتجاه العارضة ويساعد ذلك وجود الذراعين ممدودتين بجانب الجسم، وبذلك يبدأ الجسم في أخذ وضع التقوس الظهرية ويتم تمرجح الرجل الحرة حتى تصل لمستوى رجل الارتقاء.



الوثب العالي :- الارتقاء «بطريقة فلوب» ثم مواجهة الظهر للعارضة ثم تخليص الساقين ثم الهبوط



. مرور العارضة والهبوط: حيث يكون مرور أجزاء الجسم متوازي للعارضة دون وقوعها، وهي أكثر اقتصادا مقارنة بالطريقة السرجية، حيث يكون مرور الرأس والكتفين أولا مع ضرورة أن يكونا متوازيان مع العارضة ثم يقوم بدفع المقعدة لأعلى العارضة تليها الرجلان، وبذلك يأخذ الجسم شكل التقوس على العارضة، ثم يتم فك التقوس بعد مرور المقعدة للعارضة مباشرة حيث يثني اللاعب المقعدة بسرعة مع تقريب الساقين في اتجاه العارضة، مع امتداد الركبتين ويكون الظهر في ذلك اللحظة في وضع أفقي والرجلان ممدودتان لأعلى وعموديتان مع الجذع لأخذ شكل حرف 'L' مع رفع الذراعين لأعلى، ثم يستعد الوثاب للهبوط على الظهر والذراعين ممدودتان جانبا.

3- القواعد القانونية الخاصة بالوثب العالي:

- 1- يجب ارتقاء الوثاب بقدم واحدة.
- 2- تعتبر المحاولة فاشلة إذا:
 - أسقطت العارضة من فوق الحامل.
 - لمس الأرض خلف سقوط القائمين سواء بينهما أو خارجهما (إضافة إلى منطقة الهبوط) بأي جزء من جسمه دون تعدي الوثاب العارضة.
 - ملاحظة: إذا لمس الوثاب أثناء قيامه بالوثب منطقة الهبوط بقدمه، وكان في رأي الحكم انه لم يحصل على أية مميزة، فلا تعتبر الوثبة فاشلة لهذا السبب.
- 3- يتم ترتيب المتنافسين للحصول على محاولتهم بالقرعة، وبمجرد أن تبدأ المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام مكان الركض التقريبية، أو الارتقاء لأغراض التدريب
- 4- قبل بدء المنافسة على القضاة إعلام المتنافسين ببداية الارتفاع، والارتفاعات المختلفة التي ترتفع إليها العارضة عند نهاية كل دورة إلى أن يبقى متنافس واحد في المسابقة، أو في حالة التعادل، ترفع العارضة 2سم على الأقل بعد كل دورة، وترفع العارضة 3سم أثناء السباق تحت المادة

5- تحتسب لكل متنافس أحسن وثبة من وثباته، كافة الوثبات المأخوذة نتيجة حلول التعادل على المركز الأول.

6- للمتنافس الحق في أن يبدأ الوثب على أي ارتفاع فوق الحد الأدنى، وله حرية الوثب على أي ارتفاع عال. إن ثلاث محاولات متعاقبة بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل عليه يحرم الوثاب من الوثبات التالية:

ملاحظة: تعني هذه المادة انه بإمكان المتنافس تأجيل إحدى المحاولتين الثانية أو الثالثة على ارتفاع معين (بعد فشله في إحدى المرتين الأولى والثانية ويبقى إلى أن يثبت على ارتفاع عال).



- وإذا اجل الوثاب عند ارتفاع معين ، فليس له الحق في المحاولة على ذلك الارتفاع ماعدا الحالة التي يكون عليه التعادل.
- 7- يجب قياس أي ارتفاع جديد قبل أن يحاول المتنافسون عليه، وعلى القضاة تسجيل الأرقام، مراجعة القياس بعد تخطي الارتفاع.
- ملاحظة : على القضاة التأكيد قبل بدء المنافسة من أن سطح عارضة الوثب من أسفل والأمام مميزة، لذلك يجب إعادة وضع العارضة على السطح المميز نفسه على أن يكون هذا السطح للأمام.
- 8- حتى بعد فشل جميع المتنافسين الآخرين يسمح للمتنافس الأول الاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في التنافس، بعد ذلك، وبعد فوز الوثاب الأول في المسابقة فان الارتفاع أو الارتفاعات التالية التي ترتفع إليها للعارضة تقرر بعد أن يستشير قاضي المسابقة أو حكمها المتنافسين أو المتنافس عن رغبته.
- 9- لا يجوز تحريك قوائم أو أعمدة الوثب خلال المسابقة، إلا إذا قرر الحكم أن أرض الارتقاء أو مكان الهبوط أصبح غير مناسب، وفي مثل هذه الحالة يتم التغيير بعد انتهاء دورة كامل.
- 10- العلامات: يسمح للوثاب وضع علامات لتساعده في الاقتراب والارتقاء على أن تمده بها اللجنة المنظمة ، كما يمكنه استخدام منديل صغير أو مشابه يوضع على العارضة لغرض الرؤية-منطقة ركض الاقتراب والارتقاء.
- 11- طول مسار ركض الاقتراب غير محدد إلا أن الحد الأدنى لطوله 15م، وعند توفر الإمكانيات لا مانع أن يكون 25م أقصى حد، أما في المنافسات التي تخضع للقاعدة 21-فقرة1(أ-ي-ج) فيكون الحد الأدنى لطول ركضة الاقتراب 20م
- 12- يجب أن تكون منطقة الارتفاع مستوية، وإذا استخدمت مراتب متنقلة تبعاً للقواعد الخاصة بمستوى منطقة الارتفاع يجب أن تصمم تبعاً لمستوى السطح العلوي للمرتبة .
- 13- أقصى ميل جانبي لمنطقة ركضة الاقتراب لا يزيد على 1 إلى 25 في اتجاه مركز العارضة.
- 14- القوائم: يمكن استخدام أي نوع أو شكل من القوائم ، أو الأعمدة بشرط أن تكون صلبة، على أن تزود بحوامل للعارضة مثبتة فيها بحيث يكون طولها كافياً لا يتخطى الحد الأقصى للطول الذي ترتفع إليه العارضة بمقدار 20سم على الأقل لا تقل المسافة بين القائمين عن 4م، ولا تزيد على 4,04م.
- 15- العارضة: تكون العارضة من الخشب أو المعدن أو أي مادة أخرى مناسبة، دائرية المقطع يتراوح طولها الدائري من 3,98م إلى 4,04م فيكون 15ملم على الأقل ولا يزيد على 30ملم، وتضم نهايات العارضة الدائرية بحيث يكون سطحها مستوياً بمسافة قدرها 25-30ملم وذلك لغرض



المعارضة على المساند(الحامل)، ويجب أن يكون أجزاء المعارضة التي تبقى على الحامل ملساء على إلا يسمح بتغطيتها بالكاوتشوك، أو أي مادة أخرى تؤثر على زيادة الاحتكاك بينها وبين الحامل. 16- حاملاً المعارضة: يجب أن يكون مستويين ومستطيلي الشكل، عرض كل واحد منهما 40ملم وطوله 60ملم. كما يجب أن تثبت الحوامل بشكل محكم في القوائم أثناء عملية الوثب بحيث يواجه كل واحد منها القائم المقابل له، وتستقر في نهايتي المعارضة على الحاملين بطريقة معينة تسمح بسقوطها للأمام أو للخلف بسهولة بمجرد أن يلامسها المتنافس، يجب إلا تغطي الحوامل بالكاوتشوك أو بأية مادة أخرى قد تؤثر على زيادة الاحتكاك بين سطح المعارضة والحوامل، ولا يكون بها أي نوع من البايات.

- منطقة الهبوط: يجب إلا تقل مساحتها عن 5م.

ملاحظة: يجب أن تصمم القوائم ومنطقة الهبوط بحيث تكون هناك مسافة فارغة لا تقل عن 20سم بينهما عند الاستعمال، وذلك لتجنب إزاحة المعارضة نتيجة اتصال منطقة الهبوط بالقائمين.

4- نظرية ومنهجية تعلم الوثب العالي:

- إعطاء نظرة شاملة وكاملة حول الوثب العالي.

- تعليم الاقتراب والارتقاء (بعد الكشف عن قدم الارتقاء).

- تعلم الطيران ومرور المعارضة والهبوط.

- تعلم وتحسين الحركة كاملة.