



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

للبنات

## محاضرة ألعاب القوى

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

م.م. هند وليد

## فعالية الوثب العالي ( القفز العالي )

الوثب العالي من فعاليات القفز بألعاب القوى, فهي تعتمد علي القوة واللياقة البدنية والرشاقة وجميع الصفات البدنية الخاصة بالجسم الرياضي, والوثب العالي هو ان يقوم الرياضي بالركض لمسافة محددة ثم يتم القفز بقدم واحدة لاجتياز الجسم العارضة دون ان يسقطها ومن اجل ان تتم عملية الاجتياز صحيحة هناك مراحل فنية لاداء الوثب العالي يؤديها القافز.

يوجد عدد من الطرق لاجتياز العارضة في القفز العالي سوف نشرح الطريقة التي تسمه (فوسبري ) نسبتا الى اول من استخدمها.

الاداء الفني للوثب العالي وهو

- الاقتراب او ( الركضة التقريبية )

- الارتقاء

- طيران

- الهبوط

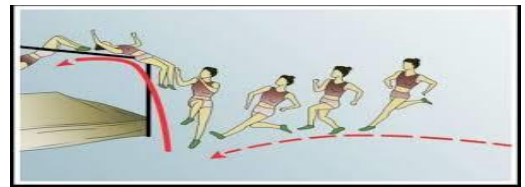
## الاقتراب او ( الركضة التقريبية )

يبدأ الاقتراب من أمام العارضة وليس من أحد الجانبين وعدد الخطوات وتقنياتها أمر مهم جداً فالخطوات عدد فردي في حدود ( 7 : 9 : 11 : 13 ) خطوة.

الاقتراب على شكل قوس ( نصف دائرة ) اي ليس خط مستقيم او على شكل حرف ( J ) بالانكليزي .

الخطوة قبل الأخيرة هي أطول الخطوات التي يميل فيها الجسم خلفاً والذراعان في

وضع يشبه وضعها في حالة الركض العادي والخطوة الأخيرة أقصر من سابقتها . الشكل ادنى يوضح قوس الاقتراب:



## الارتقاء

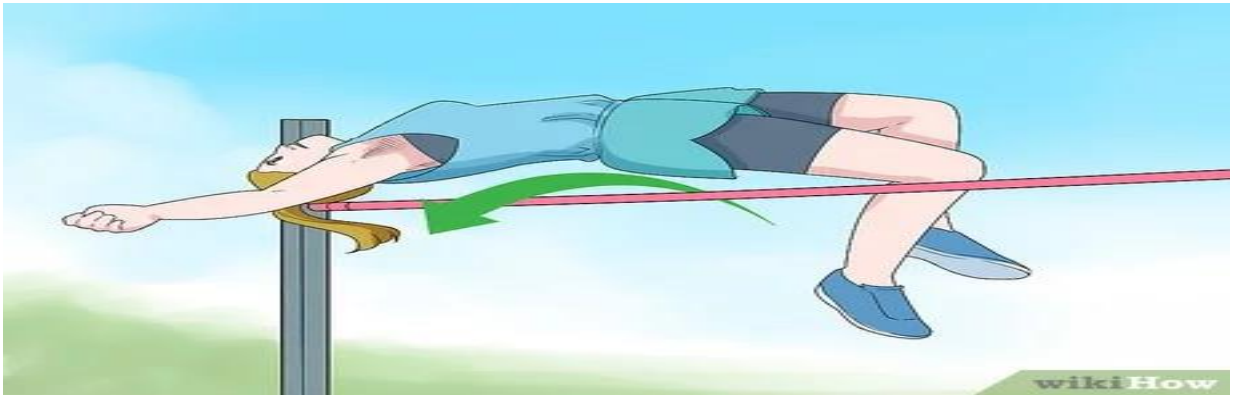
يتم الارتقاء بالرجل البعيدة عن العارضة ويصل القافز في الخطوة الأخيرة بكعب القدم (قدم الارتقاء) بحيث تكون شبه ممتدة والجسم مائل للخلف.

تقوم الرجل الحرة وهي القريبة من العارضة بالمرجحة من وضع الانثناء لإتمام عملية الارتقاء أولاً، ثم لاتجاه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب ثانياً حتى يكون ظهر القافز مواجهاً للعارضة وهنا يتم دوران الجسم حول المحور الطولي له وهو في طريقه لاجتياز العارضة . والشكل اعلا موضح ذلك.

## الطيران ( اجتياز العارضة )

تبدأ عملية الطيران بمجرد ترك قدم الارتقاء للأرض , تقوم الرجل الحرة بالمرجحة لتوجيه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب والظهر مواجه للعارضة , يتم دوران الجسم حول المحور الطولي متخذاً طريقه للعارض , عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع له متجهاً إلى فوق العارضة يقوم القافز بالاجتياز من خلال مد الذراع فوق العارضة ثم بإسقاط الرأس والصدر في الجهة الأخرى من العارضة مع قوس في الجذع واثناء في مفصل الركبتين من اجل اكمال قوس الظهر ليتم الاجتياز بمرونة وانسيابية . ويتوقف نجاح الطيران واجتياز العارضة على الاقتراب نصف الدائري السريع ثم الارتقاء القوي والخاطف ودوران الجسم حول محورية الطولي والعرضي بتوافق تام.

الشكل ادنى يوضح ذلك:



## الهبوط

تبدأ عملية الهبوط عند اجتياز النصف العلوي للقافز العارضة والذي يتبعه بالنصف السفلي وبحركة مرجحة للأمام ولأعلى بالرجلين من مفصل الركبتين او ما يسمى برفس الساقين للاعلى يتم الهبوط على الكتفين أولاً ثم عمل درجة خلفية أو جانبية .