



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فعالية الوثب العالي

محاضرة في مادة ألعاب القوى

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الأولى

اعداد التدريسي

م. م. رعد عبدالمجيد حسين

فعالية الوثب العالي (High Jump):

أولاً: النشأة والتاريخ:

يُعدّ الوثب العالي من أقدم فعاليات ألعاب القوى التي تعتمد على القوة الانفجارية والتنسيق الحركي المعقد لتجاوز العارضة بأعلى ارتفاع ممكن دون إسقاطها. وقد عُرف الوثب العالي منذ العصور الإغريقية القديمة، لكن ظهوره المنظم كان في اسكتلندا في القرن التاسع عشر عندما أُقيمت مسابقات الوثب ضمن المهرجانات الشعبية.

دخلت فعالية الوثب العالي البرنامج الأولمبي الحديث لأول مرة في أولمبياد أثينا عام 1896 للرجال، ثم في أولمبياد أمستردام عام 1928 للسيدات. تطورت أساليب الأداء من أسلوب المقص إلى الركلة الغربية ثم أسلوب سترايدل، حتى عام 1968 حينما استخدم الأمريكي ديك فوسبري أسلوب الفلوب الذي أصبح المعتمد عالمياً.

يُعد الكوبي خافيير سوتومايور صاحب الرقم القياسي العالمي للرجال بارتفاع 2.45 م منذ عام 1993، بينما سجلت البلغارية ستيفكا كوستادينوفا الرقم القياسي للسيدات بارتفاع 2.09 م منذ عام 1987.

ثانياً: القانون والقياسات الرسمية:

تُدار مسابقات الوثب العالي وفق لوائح الاتحاد الدولي لألعاب القوى، وتُجرى داخل الميدان، ويُقاس فيها ارتفاع الوثب من الأرض إلى قمة العارضة التي يجب تجاوزها دون لمسها أو إسقاطها.

- عرض العارضة: بين 3.98 و 4.02 متر.
- قطر العارضة: من 25 إلى 30 ملم.
- ارتفاع البدء: يختاره اللاعب، ويزداد تدريجياً بمقدار 2-3 سم.
- منطقة الاقتراب: نصف دائرية لا يقل نصف قطرها عن 20 متراً.
- القائمة والمرتكزات: تُثبت العارضة على قائمين متوازيين ويجب أن تسقط بحرية عند لمسها.
- منطقة الهبوط: مغطاة بمرتبة إسفنجية بارتفاع لا يقل عن 70 سم.
- طريقة الأداء: يجب أن يتم الوثب من قدم واحدة فقط، وأي محاولة بالقدمين تُعتبر خطأ.

- عدد المحاولات :لكل ارتفاع ثلاث محاولات فقط، وتُحسب أفضل محاولة صحيحة.

ثالثاً :الأداء الفني لفعالية الوثب العالي:



شكل (١) يبين المراحل الفنية للوثب العالي

يتكوّن الأداء الفني للوثب العالي من أربع مراحل رئيسية:

١- مرحلة الاقتراب (Approach Run)

تولّد السرعة الأفقية اللازمة للتحويل إلى ارتفاع رأسي .يتراوح عدد خطوات الاقتراب بين 7-10 بخط منحني نحو العارضة.

٢- مرحلة الارتقاء (Take-off)

تُعد أهم المراحل لأنها تحدد ارتفاع مركز الثقل .تبدأ بوضع القدم البعيدة عن العارضة على الأرض بثبات مع دفع قوي للرجل الارتكاز .

٣- مرحلة الطيران (Flight Phase)

يتخذ الجسم وضع الانحناء الخلفي أثناء اجتياز العارضة، حيث يمر الرأس أولاً ثم الكتفين فالظهر وأخيراً الرجلان .

٤- مرحلة الهبوط (Landing Phase)

يبدأ الجسم في السقوط على المرتبة الإسفنجية عادة على الكتفين وأعلى الظهر أولاً لتوزيع الصدمة وتجنب الإصابات.

رابعاً: الملاحظات التعليمية والتدريبية:

(١) تعليم الطلبة التدرج من الوثب من الثبات إلى الوثب بعد خطوات قصيرة ثم إلى الاقتراب الكامل.

(٢) التركيز على تقوية عضلات الرجلين وخاصة العضلات الباسطة للفخذ والكاحل.

(٣) استخدام الفيديو والتحليل البصري لتصحيح مسار الاقتراب وزاوية الارتقاء.

(٤) تعزيز الوعي الحركي والإدراك المكاني لضبط توقيت الانطلاق.

(٥) تدريب الطلاب على المرونة الخلفية لتسهيل الانحناء أثناء عبور العارضة.

خامساً: الاستنتاج:

فعالية الوثب العالي تُعد من أرقى مظاهر التنسيق العصبي العضلي، إذ تتطلب تكاملاً بين السرعة والقوة والمرونة والدقة الحركية. كما أن أسلوب فوسبري فلوب يمثل ذروة التطور في هذه الفعالية، لقدرته على تحقيق أفضل استثمار للطاقة الحركية وتخفيض مركز الثقل أثناء الطيران.