



كلية بلاد الرافدين الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
العاب القوى
الوثب العالى



إعداد

مدرس المادة

د/ أحمد جار الله عبدالله

الوثب العالي

وهي رياضة تعتمد على قدرة الرياضي على الوثب عالياً من فوق عارضة، شرط عدم إسقاط العارضة من فوق الحامل. ويتم في نصف دائرة تفرش بالرمل أو الإسفنج ويركز عند طرفي قطرها قائمان يبعد الواحد عن الآخر ما بين 3.66 متراً وأربعة أمتار ويتم هذا الوثب عن طريق الاقتراب والارتقاء بأية طريقة من الجسم. في المنافسات، لكل متنافس الحق في 3 محاولات للقفز على علو معين. يتم في البداية رفع الحاجز في كل مرة به سم ثم يصير التغيير بـ 3 سم. يستطيع المتسابق أن يبدأ السباق على أي ارتفاع فوق الحد الأدنى المتفق عليه، وإذا أخطأ ثلاثة أخطاء متتالية يستبعد من السباق. الفائز هو الذي يصل إلى أعلى ارتفاع.

موقع مدونة سلطنة عمان التعليمية www.oman-edu.com

مراحل الوثب العالي بالطريقة الظهرية

1- الاقتراب

2- الارتقاء

3- الطيران
وتعدية العارضة

4- الهبوط



سلطنة عمان
التعليمية

طريق الاقتراب

لا يجب أن يقل طولها عن ٢٠ مترًا.

وتستعمل في الوثب العالي الأجهزة التالية:

- القوائم: يمكن استخدام أي نوع من القوائم أو الأعمدة بشرط أن تكون صلبة، ومزودة بحوامل للعارضة، مثبتة فيها، وتكون المسافة بين القائمين أربعة أمتار على الأقل.
- العارضة: العارضة من الخشب أو المعدن أو أي مادة أخرى مناسبة، ويجب أن تكون دائرية المقطع طولها يتراوح بين ٣.٩٨ م و ٤.٠٢ م ووزنها ٢ كيلو جرام كحد أقصى.
- حاملا العارضة: يجب أن يكونا مستويين ومستطيلي الشكل، عرض كل واحد منهما ٤٠ ملم وطوله ٦٠ ملم.
- منطقة الهبوط: ويجب أن لا يقل طولها عن ٥ أمتار وعرضها ٣ م.

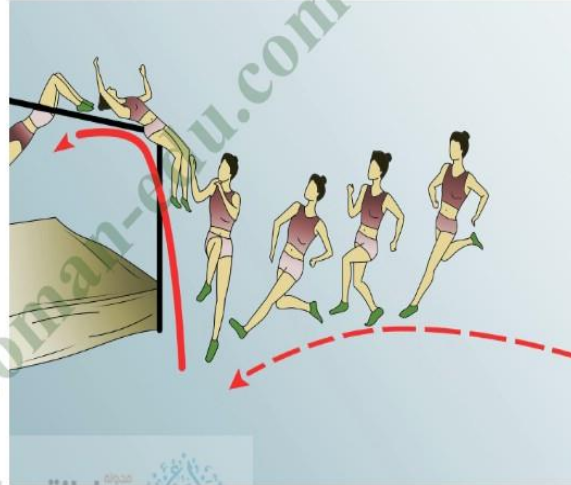
طرق الوثب العالي

- يستطيع المتنافس استعمال طرق مشهورة للوثب أهمها:
 - الطريقة الغربية.
 - الطريقة السرجية.
 - طريقة فوسبوري FLOP.

www.oman-edu.com موقع مديرية سلطنة عمان التعليمية

مقدمة:

يعد الوثب العالي بالطريقة الظهرية من مسابقات الميدان وتسمى بطريقة فوسبوري
ان مستوى الأداء في الوثب العالي بالطريقة الظهرية (فوسبوري) يعتمد على الاقتراب بالسرعة المناسبة التي تتيح للطلاب الارتفاع الأمثل



بعض القواعد القانونية

موقع مدونة سلطنة عمان التعليمية www.oman-edu.com



القواعد القانونية في الوثب العالي بالطريقة الظهرية

-يتم ترتيب الطلاب المتنافسين بالقرعة

يجب ابلاغ الطلاب ببداية الارتفاع والمسافات المتتالية التي ترفع اليها العارضة عند بداية كل دورة

-الارتقاء بقدم واحدة

-يفشل الطالب المتنافس اذا أسقط العارضة من فوق الحاملين

-منطقة الاقتراب: الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب 15 متر

سلطنة عمان
التعليمية



تمارين مساعدة

موقع مديرية سلطنة عمان التعليمية www.oman-edu.com

بعض التدريبات الإعدادية للوثب العالي

-العدو مسافة 30م من البدء المنخفض

-الوثب الطويل من الثبات

-رمي كرة طبية وزنها 1كجم

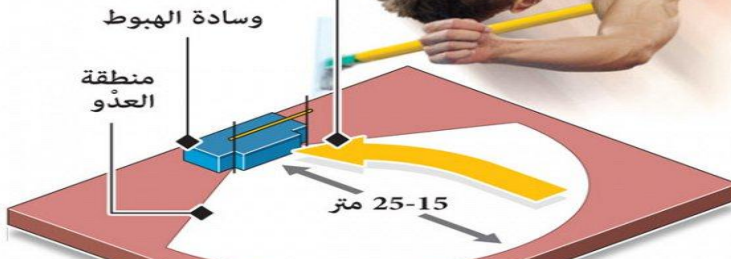
-وثب طويل من الاقتراب بالجري

-الوثب العالي بالطريقة الظهيرية من الاقتراب الكامل مع التدرج في ارتفاع الحارضة الاعلى مسافة ممكنة

سلطنة عمان
التعليمية

الأسلوب: عدّو بشكل دائري عند الاقتراب من القضيب الأفقي، ثم قفز بشكل عكسي بتمرير الرأس أولاً. استحدث هذا النوع من القفز الرياضي الأمريكي **ديك فوزبوري** في العام 1968 - ويستخدمها جميع اللاعبين المتفوقين منذ العام 1978

الاقتراب: عشر خطوات على شكل حرف J للاقتراب والقفز



الحذاء: يحتوي حذاء القفز على كعب تم تركيبه من طبقات متعددة لزيادة الدعم

الهبوط: بعد مرور الوركين فوق القضيب، يدفع الرياضي برجليه بعيداً عن القضيب ويهبط على الجزء الأعلى من ظهره



تسلسل الخطوات: الخطوات الخمس الأولى تستخدم للحصول على السرعة المناسبة. يحول الرياضي خط مساره إلى شكل دائري خلال الخطوات الخمس الأخيرة

الإقلاع: مسامير كعب الحذاء تعمل بمثابة مكايح. يستقيم الجسم ويرتفع الوركين مما يؤدي إلى انتقال القوة الدافعة لدعم ارتفاع الجسم

الإلتفاف: تدفع قوة الطرد المركزي الرياضي إلى الميل بعيداً، وتخفف مركز ثقل الوركين

الرقم القياسي الأولمبي	رجال	تشارلز اوستن (الولايات المتحدة)	أتلنتا، 1996	2.39 متر
	سيدات	يلينا سليسارينكو (روسيا)	أتلنتا، 2004	2.06 متر
الرقم القياسي العالمي	رجال	خافيير سوتومايور (كوبا)	سالامانكا، 1993	2.45 متر
	سيدات	ستيفكا كوستادينوفا (بلغاريا)	روما، 1987	2.09 متر