

القفزات المروية

قواعد وقوانين اللعبة :

١ - يجب على المتسابق أن ينزل إلى الأرض في النزول الأول بعد القفزة الأولى بالقدم التي بدأ بها ويستعمل القدم الأخرى في النزول الثاني وتستعمل القدمان معا في النزول الثالث .

٢ - يثبت في الأرض لوح من الخشب للقفز منه ويكون في مستوى الأرض تماما ولا يقل طوله عن ١٢٠ سم وعرضه عن ٢٠ سم وسمكه عن ١٠ سم ويدهن باللون الأبيض

٣ - يجب أن تكون الأرض المواجهة أمام لوح القفز مستوية ولا يجوز أن تحفر أو يؤخذ منها طبقة من التراب وترش بطبقة من الرمل الناعم أو الجير سمكها ٥ سم وذلك لكي

تترك أثرا يساعد الحكام على اتخاذ قرار عما إذا كان أحد المتسابقين قد خرج عن خط القفز في قفزه .

٤ - ليس هناك حد لطول المسافة التي يجربها المتسابق قبل بدء القفز .

٥ - يسمح لكل متسابق بثلاثة محاولات . والفائزين الثلاثة الأول يعطى كل منهم ثلاثة محاولات أخرى وأحسن محاولة في الستة هي التي تحتسب . ولكن يجوز للهيئة المنظمة أن تقرر النتيجة على أساس الدور الأول ولكن يجب إعلان ذلك في البرنامج في مثل هذه الحالة . وتحتسب المتسابق دائما أحسن قفزة قفزها .

٦ - إذا انحرف أى متسابق جانبا عند خط القفز أو لمس الأرض أمام لوح القفز بأى جزء من قدمه فأن القفزة لا يجوز قياسها ولكنها تحتسب عليه محاولة .

— يؤخذ مقياس القفزة بالتعامد مع الحد الأمامي (الحد البعيد عن مسافة الجرى) من لوح القفز أو خط القفز إلى أقرب مكان لمس عتده المتسابق الأرض بقدمه أو بأى جزء من أجزاء جسمه ولقياس القفزة يوضع أول الشريط المعدنى عند النقطة التى وصل إليها المتسابق فى الحفرة ويكون طرفه الآخر مع الحكام فى الجانب الذى به خط القفز .

٨ — ممنوع بتاتا استعمال الأثقال أو القبضات من أى نوع أثناء القفز .

٩ — يقوم المتسابقون بمحاولاتهم بنفس الترتيب المذكور به أسماؤهم فى البرنامج المطبوع ما لم يقرر الحكام العدول عن هذا الترتيب ولا يجوز لأى متسابق أن يؤجل إحدى محاولاته إلى دور قال .

١٠ — إذا تعادل متسابقان أو أكثر فيعطى لكل

منهم محاولتين إضافيتين ولا تحسب هاتان المحاولتان إلا إذا زادتا عن المسافة التي قفزها المتسابقون أولاً أما إذا لم تزد فتعد المسابقة بينهما « متعادلة » وفي هذه الحالة يكون الغرض من المحاولات التالية تقرير ترتيب المتسابقين المتعادين فقط .

١١ - يراعى أثناء حكم المسابقة ما يأتى :

أ - تعيين قاض لملاحظة المكان الذى يتفزز عنده المتسابقون .

ب - تعيين قاض لقياس القفزات عند المكان الذى ينزل عنده المتسابقون فى الحفرة .

ج - تعيين قاض لتقييد كل قفزة .

د - تعيين شخص لأصلاح القفزة والمكان الذى يتففز عنده المتسابقون بعد كل قفزة .

هـ - تعيين مذبغ لأعلان اسم ورقم المتسابق والمسافة التي قفزها .



وصف حركة القفزات الثلاثة

يجرى المتسابق حوالى ٣٠ إلى ٤٠ مترا قبل أن يصل إلى لوح القفز ويجب أن يتمرن المتسابق على مسافة القفز هذه حتى يكون واقفا من ضرب لوح القفز بنفس القدم كل مرة ويجب أن يضرب المتسابق لوح القفز وهو فى أقصى سرعته ولا يمكن تفضيل قدم على أخرى للقفز منها فالمسألة ترجع إلى اللاعب نفسه (ولكن فى الوصف التالى سيعتبر أن المتسابق قفز برجله اليسرى) وعند ما يضرب الأرض بقدمه كما فى شكل ٨٠ يعلو الجسم فى اتجاه خط وهمى يسير فى زاوية قدرها



الجزء الأول من
القفزات الثلاثة

— كل (٨٠) —



٤٠ وعند القفز تضرب القدم اليسرى لوح القفز ولا تعمل
عنه حتى تمتد للآخر ويصبح مشطها ملامسا للوح القفز أما
الرجل الأخرى فتعمل عند الركبة لا على ما يمكن ويستمر الجسم
في حركته كما لو كان في حالة الجرى ولا يحاول المتسابق
الارتفاع كثيرا عن الأرض بعد ضرب رجله للوح القفز
ويلاحظ في هذا الوقت عدم دفع الرأس للخلف وأيضا عدم
فتح الرجلين كثيرا بعيدا عن بعضهما ويبقى كل الجسم مواجها
للأمام وعند ما تبدأ قوة اندفاع الجسم في الهبوط تتحرك الرجل
اليسرى (الرجل التي قفز بها المتسابق) للأمام إلى أن تسبق
الرجل اليمنى وهذه الحركة تساعد في إطالة حركة الجسم لا على
والأمام ولكن يجب ملاحظة أن تكون الرجل اليسرى منتشية
ولا ينزل المتسابق عليها وهي مفرودة إذ في ذلك خطر ينشأ
من ضغط ثقل الجسم عليها وهي مشدودة كما أن المتسابق

إذا نزل عليها وهي مفرودة لا يكون فيها مرونة اللازمة للخطوة التالية ، ويجب بقاء الجسم مائلا للأمام قليلا مع بقاء الظهر والرأس في خط مستقيم واحد وعندما يصل الجسم لأعلى مستوى له عن الأرض وتكون الركبة اليسرى أيضا أعلى مما يمكن واليمنى مستقيمة تقريبا وعمودية على الأرض يبدأ نزول الجسم على الرجل اليسرى وإذا كان جسم المتسابق عند نزوله قائما أو مائلا للخلف فإنه لا يتمكن من الانتقال للخطوة التالية بنفس السرعة ويلاحظ أن النزول يكون على العقب ثم ينتقل ثقل الجسم بسرعة من العقب إلى باطن القدم حتى يصبح على مشط القدم .

وبعد ذلك تبدأ القفزة الثانية شكل ٨١ وفيها ينكمش جسم المتسابق قليلا استعدادا لها وتنثنى الركبة اليسرى قليلا أيضا ويحتفظ الجسم بميله للأمام وتمتد الرجل الخلفية لآخرها ولا ترتفع

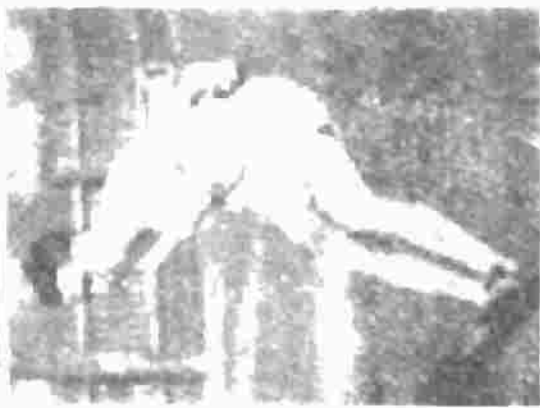
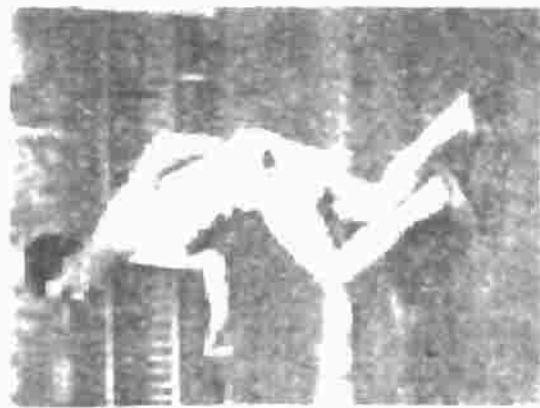


القفزة الثانية في
القفزات الثلاثة

شكل (٨١)



الركبة الأمامية كثيرا ويظل كعب الرجل الخلفية خلف الركبة ويلاحظ وجوب فتح الرجلين بعيدا عن بعضهما على قدر الأمكان في هذه الخطوة ولذا يجب عدم تحريك الرجل الخلفية للأمام إلا بعد أن تصبح مشدودة لا آخرها وعلى المشط ويبقى الجسم مواجها للأمام كالاعتاد ويكون ارتفاع الركبة في الرجل المتقدمة بحيث تكون موازية للأرض ويكون الجسم مائلا للأمام حتى يسهل الانتقال للقفزة الثالثة بعد نزول القدم اليمنى على الأرض وتنزل القدم اليمنى على الكعب أولا ثم ينتقل ثقل الجسم إلى باطن الكعب ثم إلى المشط بسرعة قبل أن تبدأ القفزة الثالثة وعند بدء القفزة الثالثة شكل ٨٢ يدفع المتسابق برجله اليسرى للأمام مع رفع الركبة وتكون ركبته اليمنى مثنية حتى يكون لهذه الرجل قوة دافعة عندما تمتد ويجب على المتسابق أن يحاول رفع الجسم لأعلى ما يمكن ويكون ذلك بمساعدة



القفزة الثالثة من القفزات الثلاثة

شكرًا

المذراعين الذين يتحركان للأمام ولا أعلى بقوة وبعد ذلك يدفع رجلاه اليسرى للأمام مع رفع الركبة حتى تصبح في مستوى الركبة اليسرى ودفع الرجلين للأمام بعد ذلك هاهما جدا فبدلا من النزول للحفرة من أعلى مستوى للجسم أثناء القفزة الثالثة يجب تأخير النزول على قدر الأماكن وتحريك الجسم للأمام بأخذ خطوة بالرجلين في الهواء كما في القفز الطويل ويلاحظ أيضا أن يكون الجسم مائلا للأمام حتى لا ينزل المتسابق في الحفرة قاعدا . ويكون نزول المتسابق للحفرة دورجليه ممدودتين للأمام على قدر الأماكن ويكون النزول على الكعبين وتنثني الركبتين عند النزول لكيلا ينزل الجسم للأرض بعنف ويجب عندما يلمس الكعبين الأرض أن ينتقل ثقل الجسم إلى باطن القدم ثم إلى المشطين بسرعة للأمام .

أبطال القفزات الثلاثة وأرقامهم

الرقم العالمى والأولمبي ن . تاجيما ١٦ مترا
اليابان ١٩٣٦

•••

أبطال الأولمبياد الحديث فى القفزات الثلاثة وأرقامهم

١٨٩٦ ج . كونولى	الولايات المتحدة	١٣ر٧١	مترا
١٩٠٠ م . برينستين	»	»	١٤ر٤٣٥
١٩٠٤ »	»	»	١٤ر٣٣
١٩٠٨ ت . أهيرن	بريطانيا العظمى	١٤ر٩٢	»
١٩١٢ ج . لندبلوم	السويد	١٤ر٧٦	»
١٩٢٠ ف . تولوز	فتلندا	١٤ر٥٠٥	»

- ٣٠٩ -

١٩٢٤	م . أودا	اليابان	١٥٢١ ر مترا
١٩٣٢	س . نامبو	»	١٥٧٢ ر »
١٩٣٦	ن . تاجيما	»	١٦ ر »

*
* * *

نصائح وإرشادات عامة

إن هذه اللعبة تحتاج إلى نفس المؤهلات التي يحتاج إليها المتسابق في القفز الطويل والتمارين المعطاة في القفز الطويل يجب على المتسابق أن يقوم بها أثناء تمرينه على القفزات الثلاثة .