

الفقر العالى

قواعد وقوانين المسابقة :

١- يجوز استعمال أى نوع من القوائم العمودية ويجب أن يكون البعد بينهما أربعة أمتار على الأقل ولا يجوز تحريكهما من موضعهما أثناء المسابقة إلا إذا قرر الحكام أن المكان الذى يقفز منه المتسابقون أو ينزلون على الأرض عنده قد أصبح غير صالح لهذا الغرض وحينئذ يجوز تحريكهما وتغيير مكانهما بشرط أن يتم ذلك عقب انتهاء دورة . ويجب أن يكون القائم الأفقى من الخشب المتساوى السمك ويجوز أن يكون مستديرا على أن تكون نهايته مبططة وبشرط أن يكون متساوى السمك فى باقى الأجزاء ولا يزيد قطره عن ثلاثة سنتيمترات .

ويجب أن تكون الأوتاد التي تسند القائم الأفقي مبططة ومربعة وعرضها ٣ سم وممتدة من القائم العمودي بمقدار ٦ سم للخارج ويجب أن يوضع طرف القائم الأفقي على الوتد بشكل يسمح بسقوطه بسهولة إذا لمسه أحد المتسابقين .

٢ — يجب أن تكون الأرض حول المكان الذي يقفز منه المتسابقون مسطحة ومستوية .

٣ — إذا لم يكن هناك ارتفاع معين سبق ذكره في استمارة الاشتراك ليبدأ منه المتسابقون القفز فأن للحكام الحق في تقرير الارتفاع الذي يبدأ القفز عنده وأيضاً مقدار تعلية القائم الأفقي بعد كل قفزة وأن يعلنوا المتسابقين بقراراتهم . ويبدأ القفز في مسابقات البطولات عند ارتفاع ١٤٥ سم .

٤ — تؤخذ المقاسات العمودية لارتفاع القفز من سطح الأرض إلى الحد العلوي للقائم الأفقي عند أقل ارتفاع له .

٥ - يسمح بثلاثة محاولات لكل متسابق عند كل ارتفاع . وكل متسابق لا يتمكن من القفز فوق هذا الارتفاع في إحدى محاولاته الثلاث يحرم من الاستمرار في المسابقة بعد ذلك .

٦ - يجوز للمتسابق أن يبدأ القفز عند أي ارتفاع أعلى من الحد الأدنى المقرر للقفز كما يجوز له أن يشترك أولاً يشترك في أي ارتفاع قال له بعد ذلك بشرط مراعاة ما جاء بالقاعدة الخامسة خاصة بأعطاء ثلاث فرص لكل متسابق إذا لم ينجح في أحدها يحرم من الاستمرار في المسابقة .

وكل متسابق يفشل في محاولاته الثلاثة للقفز عند أي ارتفاع لا يجوز له أن يشترك بعد ذلك في ارتفاع قال له ويحتسب له آخر ارتفاع قفزه .

٧ - للمتسابق الحق في الاستمرار في القفز حتى ولو

فشل كل المتسابقين الذين معه وذلك إلى أن يفشل ثلاثة مرات عند ارتفاع ما وأعلى ارتفاع يصل إليه المتسابق هو الذى يؤخذ به فى تقرير النتيجة .

٨ — لا يسمح لأى متسابق بالقفز بطريقة الغطس فى الماء (الرأس أولاً) أو أن يلف فى الهواء والقفزة المعتمدة هى التى لا تمر فيها رأس المتسابق فوق القائم الأفقى قبل قدميه ولا تكون رأسه تحت مستوى فخديه عندما يمر فوق القائم الأفقى .

٩ — إذا مر المتسابق تحت القائم الأفقى بدون أن يحاول القفز فوقه فلا تحسب عليه محاولة ، ولكن كل ثلاثة من هذا النوع تحسب محاولة

١٠ — حينما يضرب المتسابق الأرض بقدمه للقفز لأعلى فتعتبر هذا إحدى الفرص الثلاثة المقررة له .

١١ - لا يجوز لأي متسابق أن يستعمل أثقال أو قبضات من أى نوع أثناء القفز .

١٢ - يجوز للمتسابق أن يضع علامة على الأرض عند المكان الذى يقفز منه كما يمكنه أن يضع منديلا فوق القائم الأفقى .

١٣ - يقوم المتسابقون بمحاولاتهم بنفس الترتيب المذكور به أسماؤهم فى البرنامج ما لم يقرر الحكام العدول عن هذا الترتيب ولا يجوز لأي متسابق أن يؤجل إحدى محاولاته إلى دور تال .

١٤ - إذا تعادل متسابقان أو أكثر فيعطى لكل منهم ثلاثة محاولات إضافية على ارتفاع ٥ و ٢ سم عن الارتفاع الذى وصلوا إليه فإذا تعادوا مرة أخرى عدت المسابقة « متعادلة »

وفي حالة التعادل يكون الغرض من المحاولات التالية
تحديد ترتيب المتسابقين المتعادلين فقط .

١٥ - يجب مراعاة ما يأتي في المسابقة :

أ - تقييد كل محاولات المتسابقين .

ب - تعيين من يلزم لرفع القاسم الأفقي والأوتاد
حسب مقتضيات الأحوال .

ج - تعيين شخص لأصلاح الحفرة بعد كل قفزة .

د - تعيين مذيع لأعلان رقم المتسابق واسمه والارتفاع
الذي قفزه .

وصف حركة القفز العالي

القفزة الشرقية :

يبدأ المتسابق الجرى أمام القائم الأفقى للقفز فى خط متعامد عليه على بعد من عشرة إلى اثنى عشر مترا منه ويكون مائلا بجسمه للأمام والعقبين متلاصقين ، وعندما يصل إلى النقطة التى ينوى القفز منها أى فى آخر خطوة من الجرى ينفكمش بالجسم قليلا جدا مع ميل للخلف قليلا أيضا استعدادا للقفزة ويضرب الأرض بالقدم التى سيقفز بها بشدة ويحرك الذراعين لأعلى وبقوة وتنتقل قوة اندفاع الجسم فى الجرى أماما إلى ارتفاعه فى القفز لأعلى . ويتجه النظر أثناء الجرى إلى نقطة القفز وينتقل اتجاهه قبل القفز مباشرة إلى القائم الأفقى للقفز ويلاحظ أن تكون الرجلين مشدودتين للآخر وأن

يكون الجسم عموديا على الأرض ، وفي أثناء ارتفاع الجسم لمستوى القائم الأفقي تبقى الرجل الخلفية معلقة إلى أن يحين الوقت الذي تقوم فيه بحركة أخرى لرفع الجسم إلى مستوى أعلى من المستوى الموجودة فيه ومن المهم جدا معرفة التوقيت الصحيح لهذه الحركة ، أما الرجل الأخرى فأنها تبقى مستقيمة ويميل الجسم بعد ذلك للأمام مع فتح الذراعين جانبا استعدادا لدوران الجسم من اليمين لليسار ومن المهم بقاء الرجلين مشدودتين في هذه اللحظة وفي هذا الوقت أيضا تكون الرجل الأمامية قد مرت فوق القائم الأفقي إلى الركبة وينخفض الذراعان في نفس الوقت إلى تحت مستوي الكتفين ويزيد ميل الجذع للأمام كما في شكل ٤٥ ص ٢٢١

وبعد مرور الرجل الأمامية فوق القائم الأفقي إلى الركبة أو أكثر قليلا تبدأ الرجل الخلفية في عمل حركتها

الثانية لرفع الجسم لمستوى أعلى ولكن يلاحظ أن الرجل الأمامية تستمر في اتجاهها ويجب ألا يحاول المتسابق دفعها لأسفل ، ويكون الجسم في هذه اللحظة متزاناً فوق القائم الأفقى في شكل وضع الركوب ولكن يكون أعلى من القائم وتكون الركبتان مشنبتان قليلاً وتبدأ الركبتان بعد ذلك في المد وتستمر الرجل الخلفية في الارتفاع حتى يعلو قدمها عن مستوى القائم الأفقى وفي هذه اللحظة يتجه النظر إلى الأرض ويصبح الصدر موازياً للأرض أيضاً ويلف الجذع ولكن تكون حركة لفة أبطأ قليلاً من حركة الوسط . ثم ينزل المتسابق في الحفرة على نفس الرجل التي قفز عليها أولاً وترتفع اليدين بقوة فوق الرأس بحركة قوية لجذب الجسم بعيداً عن القائم الأفقى .

القفزة الغريبة : يجرى المتسابق مسافة من عشرة إلى

اثني عشر مترا من زاوية قدرها ٤٥° مع القائم الأفقي للقفز ويقفز من على بعد متر واحد تقريبا من هذا القائم . ويكون جرى المتسابق بخفة مع ميل الجذع للأمام وفي آخر خطوة من الجري يضرب المتسابق الأرض عند نقطة القفز بشدة مبتدئا بالكعب ويتكمش الجسم قليلا عند القفز وتكون الركبتان مثنيتان قليلا ويلاحظ أنه إذا كان المتسابق سيقفز برجله اليسرى فيجب أن يبدأ الجري برجله اليسرى التي تكون عند القفز قريبة من القائم ويتجه النظر إلى نقطة القفز أثناء الجري على أن ينتقل إلى القائم الأفقي للقفز قبل القفز مباشرة عند أخذ آخر خطوة في الجري . وبعد ذلك يرفع المتسابق جسمه لأعلى من رجله اليسرى على أن تبدأ هذه الحركة من الكعب وتنتهي بالمشط ، ويتحرك الذراعين

والرجل اليمنى بقوه وفي الوقت نفسه يدور الجسم نحو القائم الأفقى ويعبر الذراع الأيسر أولاً فوق هذا القائم مع الرجل اليمنى . ويجب أن يتم هذا قبل مرور الرأس ومن المهم جداً ملاحظة أن تكون الرأس في هذا الوقت مائلة قليلاً جهة القائم الأفقى وألا تطيح الذراع اليمنى لأعلى بدون وعى إذ أن ذلك يفقد المتسابق توازنه وتوقيته الصحيح للقفزة .

وقبل أن يبدأ دوران الجسم تنخفض الذراع اليمنى إلى مستوى الوسط مع بقائها منثنية عند المرفق وفي نفس الوقت يبدأ الجذع فى الميل للخلف والوسط فى الارتفاع لأعلى وتحرك الذراع اليسرى للخلف إلى أن تصبح فى مستوى الكتف وحركة الذراعين هذه ترفع الكتف الأيسر وكذلك الوسط فوق القائم الأفقى .

ويبدأ بعد ذلك دوران الجسم حتى يصبح فى وضع

مواز للأرض فوق القائم الأفقى للقفز وفى هذا الوقت يكون
مشط القدم اليمنى مشدودا ومتجها إلى أعلى وهذا الاتجاه
يساعد الجسم فى حركته فوق القائم الأفقى أما القدم الأخرى
فتكون فى وضعها الطبيعى بالنسبة للساق . ولحركة المشطين
فى هذه اللحظة أهمية كبرى فى رفع الجسم فوق القائم الأفقى
وهذه أيضا هى اللحظة التى يجد المتسابق فيها صعوبة فى ترك
الجسم يسقط للخلف ولكن من السهل زوال هذه الصعوبة
إذا مال المتسابق برأسه للأمام ولأنهاء القفزة يحرك المتسابق
رجله اليسرى بسرعة بجوار اليمنى ويمد الجسم كله بحركة
عنيفة فى الوقت الذى يبدو فيه أنه سيسقط فوق القائم الأفقى
وتعود الذراع اليسرى للخلف نحو الفخذ من وضعها الموضوعة
فيه وهو فى موازاة الكتف أما الرجل اليسرى فتثنى عند
الركبة للخلف وعند ما تصبح الساق اليمنى فى زاوية قائمة مع

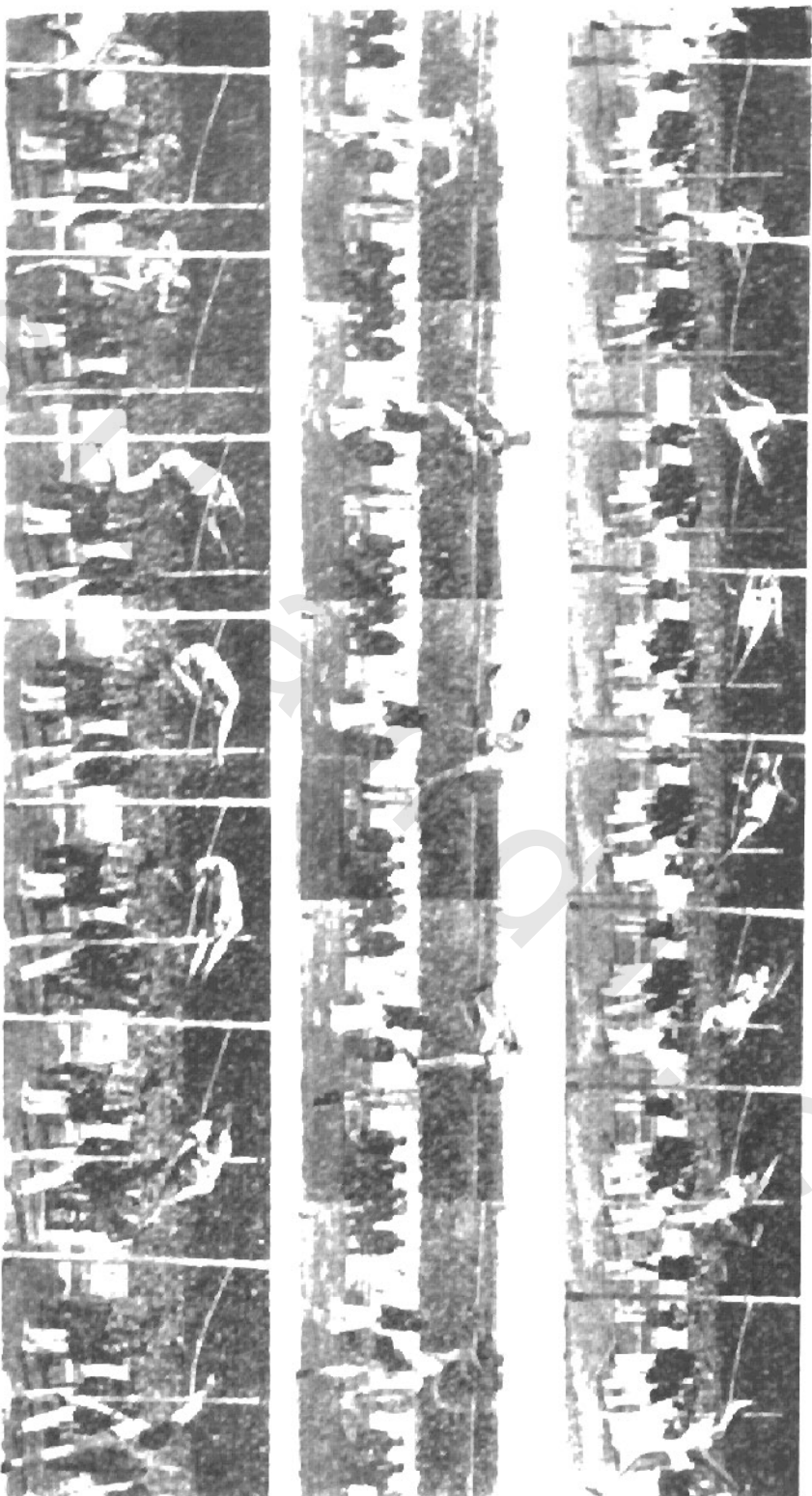
الفخذ الأيمن يتحرك القدمان بحركة عتيقة من رسيغيهما ويستقيان وتدور الرأس من اليمين إلى اليسار لتوجه الجسم في اتجاهه أثناء القفز وبانتهاء حركة دوران الجسم تنتهى حركة القفز فوق القوائم الأفقى وينزل المتسابق للحفرة على القدم اليسرى (التى قفز بها أولا) تساعد يدها لتحمل بعض ثقل الجسم عند نزوله من هذا الارتفاع . وتبين الصورة رقم ٤٥ طرق القفز المختلفة

* * *

أبطال القفز العالى وأرقامهم

الرقم العالمى	٢ر٠٦ مترا	و . مارتنى
الولايات المتحدة .		
الرقم الأولمبي	٢ر٠٣ مترا	ث . جونسون
الولايات المتحدة ١٩٣٦		

شكل (٤٥)



طرق القفز العالي المختلفة

أبطال الأولمبياد الحديث في القفز العالي وأرقامهم

١٨٩٦	١ . كلارك	الولايات المتحدة	١ر٨١ مترا
١٩٠٠	ج . باكستر	»	» ١ر٩٠
١٩٠٤	س . جونز	»	» ١ر٨٠
١٩٠٨	هـ . بورتر	»	» ١ر٩٠٥
١٩١٢	١ . ريتشارد	»	» ١ر٩٣٥
١٩٢٠	ر . لاندون	»	» ١ر٩٤
١٩٢٤	هـ . اوسبورن	»	» ١ر٩٨
١٩٢٨	ر . كنج	»	» ١ر٩٤
١٩٣٢	د . ما كنوتون	كندا	» ١ر٩٧
١٩٣٦	ث . جونسون	الولايات المتحدة	» ٢ر٠٣

نصائح وإرشادات عامة عن القفز العالى

لما كانت هناك طرق كثيرة للقفز العالى فأول ما يجب على المتسابق معرفته هو أى الطرق سيتبع . وليس هناك تفضيل لطريقة على أخرى فقد تكون إحدى الطرق أنسب إلى بعض المتسابقين من الطرق الأخرى فالشخص المرن الجسم الطويل القامة والطويل الرجلين قد تناسبه القفزة الشرقية بينما تناسب القفزة الغربية الشخص القصير القامة الممتلئ الجسم الذى لديه قوة قفز طبيعية مع مقدرة على ضبط حركة جسمه والتوقيت الصحيح لكل حركة من حركاته .

وأنسب جسم للقفز هو الجسم الطويل القامة والرجلين ويحتاج القفز العالى إلى ضبط حركة العضلات أكثر من

حاجته لقوتها ويجب أن تكون العضلات والمفاصل مرنة ويجب أن يكون توقيت الحركة مضبوطا مع توافق حركة الجسم كله..

القفزة الشرقية : تناسب هذه القفزة المتسابق الطويل

الرجلين المرن الجسم لحاجتها إلى حركة قوية بالرجلين الذين يرتفعان عاليا مع التوقيت الصحيح أكثر من الحاجة إلى قوة القفز الطبيعية . وفي هذه الطريقة يجرى المتسابق مسافة عشرة أمتار أو أكثر قليلا في اتجاه خط متعامد مع القائم الأفقي للقفز على أن يقفز قبل القائم الأفقي في نقطة تبعد حوالى مترا واحدا عنه . ويلاحظ وجوب شد الرجلين وأن تكون القدم التي يقفز منها المتسابق على المشط قبل أن ترتفع عن الأرض وأن يكون الجسم عموديا لأن ميله للأمام أو الخلف فيه خطر محقق على اللاعب . ومن أحسن ما يمكن النصيح

به للمسابق بهذه الطريقة هو أن يحرك رجله لأعلى ما يمكن مع رفع الذراعين لأعلى بدون أن يرفع قدمه الأخرى عن الأرض فهذا تمرين مفيد جداً . ويلاحظ دائماً أن المتسابق ينزل في الحفرة على نفس الرجل التي قفز منها ويحسن بالمسابق أن يتقن طريقة القفز جيداً قبل أن يحاول أن يقفز ارتفاعات عالية .

القفزة الغريبة : إن ابتكار طريقة القفز الغريبة دعا إلى

وصول المتسابقين إلى أرقام قياسية مذهشة ما كان ليتمكن الوصول إليها بغير هذه الطريقة التي تناسب المتسابقين القصيرى الأجسام والذين لديهم من قوة القفز الطبيعية ما يجعلهم قادرين على ضبط حركة أجسامهم والتوقيت الصحيح لكل حركة من حركاتهم .

وبلاحظ أن القفز يكون بالرجل القريبة من القائم .
ويجب ألا تسقط الرأس للخلف . ويكون النزول إلى الحفرة
على نفس الرجل التي قفز عليها المتسابق وتساعد يده
عند النزول من هذه الارتفاعات . ويجب عند النزول
أن يميل المتسابق بجسمه للأمام ليوزع ثقل جسمه بين
يديه ورجليه .

ومن الصعب جدا تعلم هذه الطريقة بسرعة ولذا يجب
أن يكون لدى المتسابق من الصبر والأناة ما يمكنه من إتقانها
وإذا يحاول أن يقفز للارتفاع قبل أن يتقن طريقة القفز نفسها
فلا يقفز ارتفاعا إلا وهو واثق أنه سيتمكن من قفزه .



شكل (٤٦)

تمرينات خاصة للمتسابقين في القفز العالي

التمرين الأول : يستلقي المتسابق على ظهره ثم يحاول

تمرير أوزمبل له فتتح رجله جانبا بعيدا عن بعضهما إلى أقصى ما يستطيع ويلاحظ عدم ثني الركبتين مطلقا أثناء عمل هذا التمرين . وتبين الصورة رقم ٤٦ كيفية أداء الحركة



شكل (٤٧)

التمرين الثاني : يقف المتسابق معتدلاً مع وضع يديه في

وسطه (وقوف مع ثبات الوسط) ثم يبدأ في مرجحة الرجلين
جانباً لأعلى ما يمكن مع القفز في المحل ويلاحظ وجوب
بقاء الجذع قائماً طول الوقت كما في الصورة رقم ٤٧

التمرين الثالث : يقف المتسابق معتدلاً مع سند جسمه

إلى حائط ثم يأتي ممرن أو زميل له ويرفع إحدى رجليه للأمام ولاً على مع بقاء جسمه ورجله الأخرى بدون ثنى ثم يضغط الرجل الألى برفق إلى أعلى ما يستطيع . ويعمل نفس الحركة بالرجل الأخرى .

...

التمرين الرابع : يقف المتسابق معتدلاً ثم يبدأ فى مرجحة

رجله الألى ما يمكن للأمام بدون ثنى الجذع للأمام مطلقاً ويجب أن تكون حركة الرجل للأمام مع شدها وتكون الرجل الأخرى على المشط عند ما تصل الرجل العلوية الألى حدها كما فى شكل ٤٨ ؛ ويعمل التمرين بالرجل الأخرى أيضاً

التمرين الخامس :

يجلس المتسابق على الأرض
فاتحاً رجليه حتى يكونا في
زاوية قائمة مع بعضهما ثم
يضع يده اليسرى خارج
ركبته اليمنى على الأرض
ويده اليمنى على الأرض خلف
وسطه ويضع على الأرض
مقابل وسطه الأيمن منديلاً
ومن هذا الوضع يشق اللاعب
حذوه محاولاً أن يلتقط
المنديل بقبضته ويعود بعد ذلك
إلى الوضع الذي بدأ منه ثم
ينقل المنديل للجانب الآخر



شكل (٤٨)

(الأيسر) وتكرر نفس
حركة للجنب الآخر
ويتمين من شكل ٤٩
كيفية أداء التمرين
...



التمرين السادس :

يجلس المتسابق على
الأرض في الوضع الذي
أخذ الجسم في التمرين
السابق (الخامس) ثم
عند ما يبدأ اللاعب في



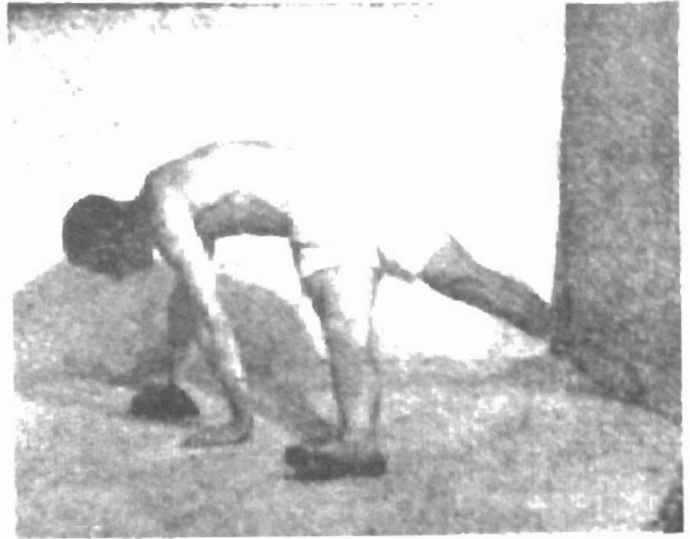
شكل (٤٩) ثم في الجذع لا لتقاط المندبل
يرفع في الوقت نفسه مقعده عن الأرض إلى أعلى ما يستطيع كما
في شكل ٥٠ ثم يعود إلى الوضع الذي بدأ منه بعد ذلك ، وتعاد

هذه الحركة في الجانب
الآخر أيضا ويستمر
المتسابق في أدائها إلى أن
يشعر بالتعب .

التمرين السابع

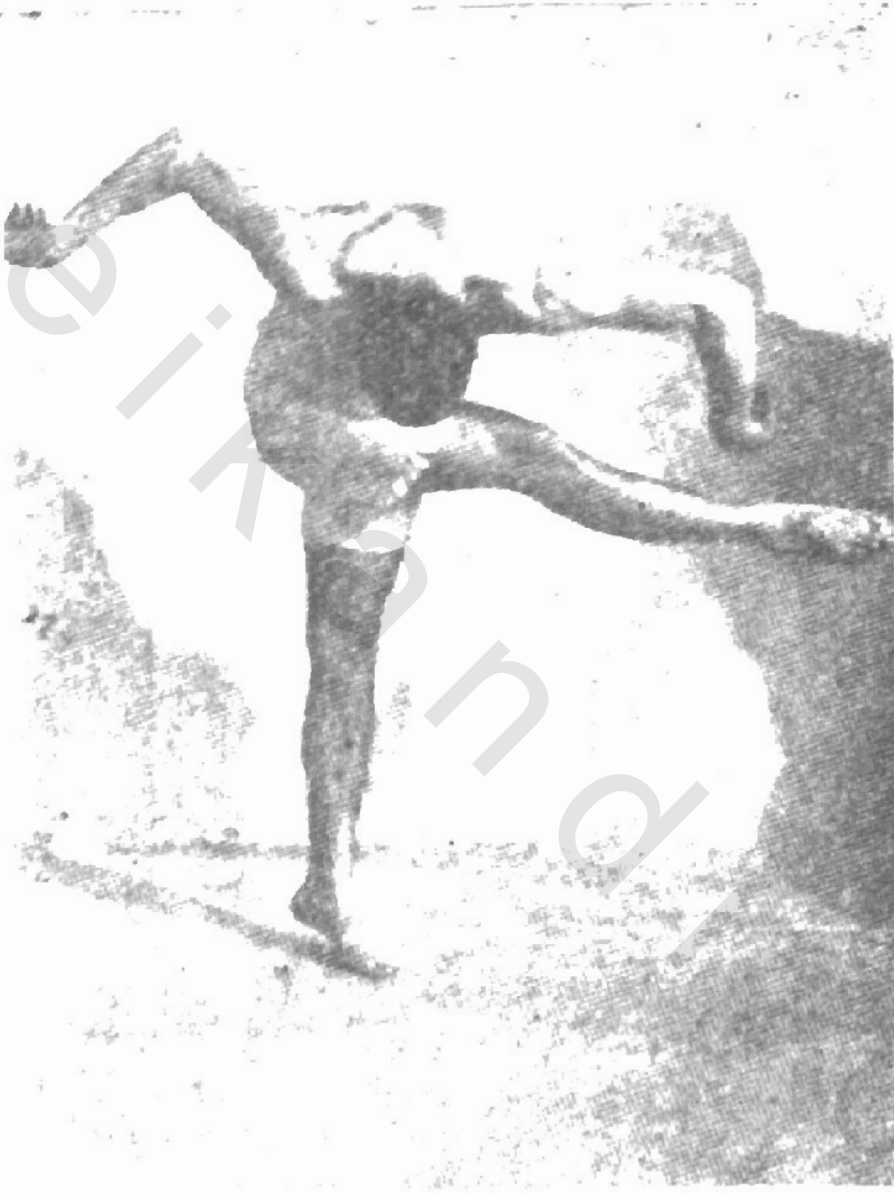
يقف المتسابق معتدلا

ثم يبدأ مرجحة الرجل
اليمنى جانبا بعرض الجسم
مع ثني الجذع للأمام ويكون
ثقل الجسم على الرجل
اليسرى ولا يكون هناك
أى شد في الذراعين



شكل (٥٠)

الذين يتحركان للخلف لحفظ التوازن . ويجب عمل الحركة على
الرجل الأخرى أيضا وتبين الصورة رقم ٥١ كيفية أداء الحركة



شكل (٥١)

التمرين الثامن

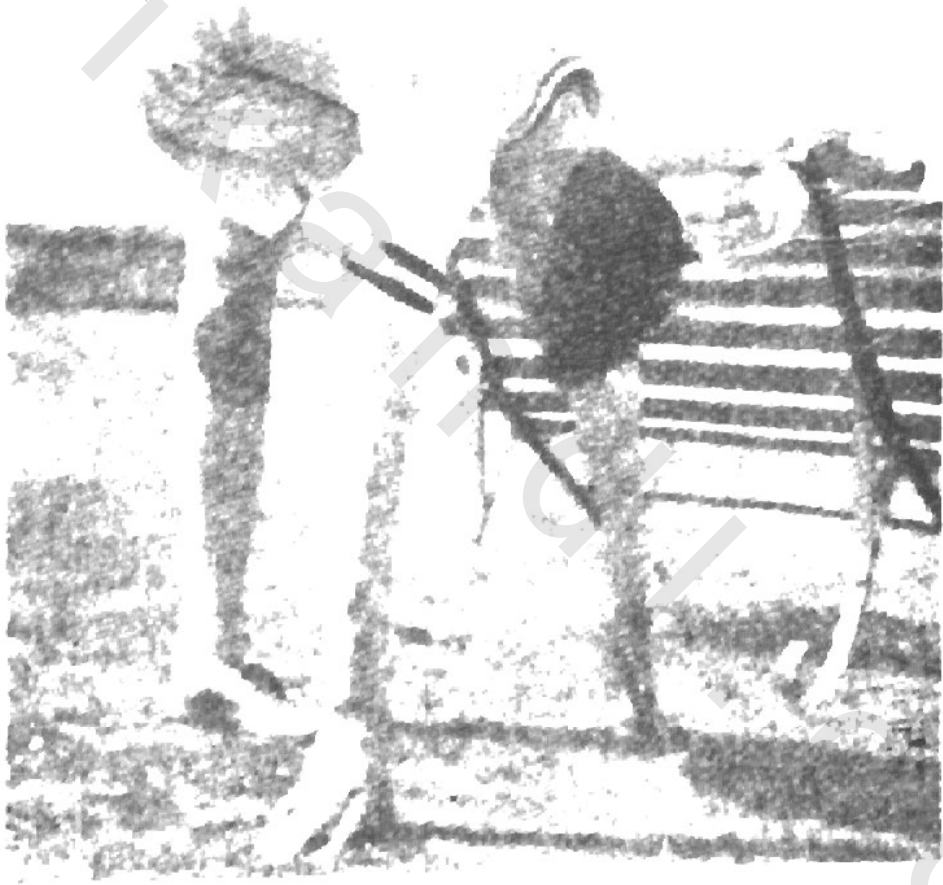
يقف المتسابق بجوار منضدة أو ظهر مقعد ثابت يكون

ارتفاعه إلى وسط المتسابق ثم يضع رجله الخارجية بالنسبة
لظهر المقعد على مستواه العلوى مع وضع وسادة تحتها ويكون
ارتكاز الرجل على راسها من الخارج . ثم يثنى المتسابق جذعه
للأمام حتى يتمكن من لمس الأرض بيديه . كما فى شكل ٥٢
ويلاحظ عمل هذا التمرين ببطء كما يجب عمله بالرجل
الأخرى أيضا .

...

التمرين التاسع

يقف المتسابق قائما رجله قليلا بعيدا عن بعضهما ثم يثنى
الجذع للأمام ولأسفل مع عدم ثنى الركبتين إلى أن يتمكن
من لف ذراعيه من خلف ساقيه للأمام ويمسك راسه قدميه
ومن هذا الوضع يجذب الجذع إلى أسفل أكثر حتى يتمكن أن
يضع رأسه بين فخذه كما فى شكل ٥٣ .



شكر (٥٢)

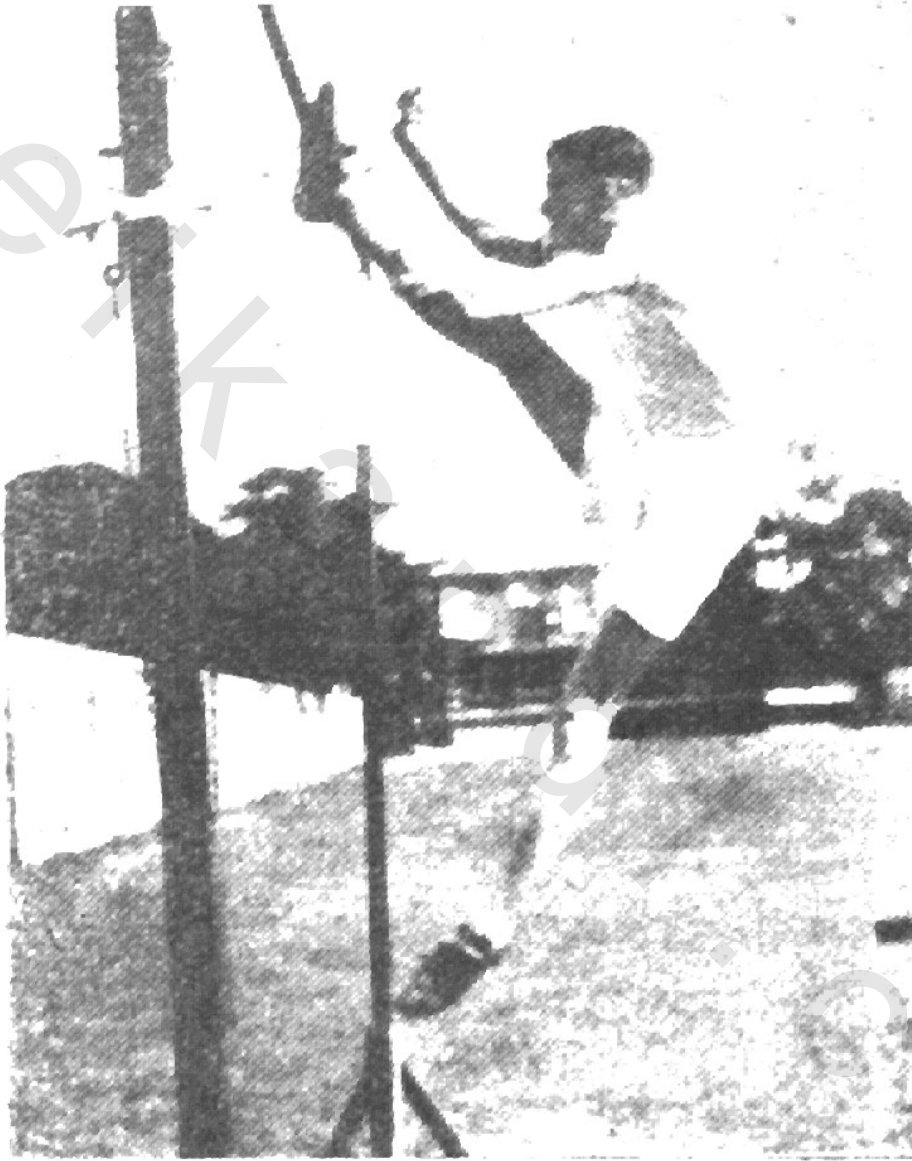
التمرين العاشر

يضع المتسابق القوائم الأفقي للقفز العالي على ارتفاع مترين



شكل (٥٣)

أو أكثر قليلاً ثم يحاول اسقاطه بضربه بقدم الرجل التي يرفعها للأمام ولا على مع القفز لا على على الرجل الأخرى كما



شكل (٥٤)

في شكل ٥٤ ويكرر هذا التمرين بالرجل الأخرى أيضا .