

الفقر العالى بالبرص:

قواعد وقوانين اللعبة :

- ١ - يجب أن يكون طول الأوتاد التى تسند القائم الأفقى ٧٥ سم وأن تكون هذه الأوتاد أفقية وبدون عقد بارزة فيها من أى نوع ويجب أن تكون مستديرة وممتظمة السمك على ألا يزيد قطرها عن ١ سم .
- ٢ - يجوز لأى متسابق أن يحرك القوائم العمودية فى أى وقت بشرط ألا يزيد مقدار تحريكها عن نصف متر فى أى اتجاه .
- ٣ - لا يجوز أن يكون هناك أكثر من حفرة واحدة للفقر منها ويجب ألا يزيد عرض الحفرة عن ٣٠ سم .
- ٤ - عند ما يرتفع المتسابق عن الأرض بقصد عمل



شكل (٥٥)
(القافز بالبوصة الحديث عن تمثال دكتور تاييت ماكنزي)

obeykandi.com

قفزة فتحسب هذه محاولة عليه . أما إذا جرى بدون أن يتم القفزة فلا تحسب له محاولة ولكن كل ثلاثة من هذه النوع تحسب محاولة :

٥ - لا يجوز للمسابق في اللحظة التي يقفز فيها أو عندما يبدأ في الارتفاع عن الأرض أن يحرك اليد العلوية إلى أعلى من المكان الموجودة فيه على البوصة .

٦ - إذا تمكن متسابق من المرور فوق القائم الأفقى ولكن البوصة أسقطت القائم الأفقى فإن المحاولة تعتبر فاشلة ولا يجوز لأي شخص أن يمس البوصة إلا وهي آخذة في السقوط بعيداً عن القائم الأفقى أو القوائم الرأسية. وإذا حدث في إحدى المحاولات أن كسرت البوصة فلا تحسب هذه محاولة على المتسابق .

٧ - يجوز لكل متسابق أن يستعمل بوصته الخاصة بشرط

عدم وجود أى شىء فيها يخالف البوصة العادية مثل مقابض
لليد أو غيرها ولا يجوز لأى متسابق أن يستعمل البوصة
الخاصة بتسابق آخر بدون الحصول على إذنه عن ذلك .

٨ - تكون البوصة من الغاب الهندى أو من الخشب
وليس هناك حد لطولها أو لقطرها ويجوز أن تربط برباط
حولها من رباط اللصق ولكن يجب أن يكون هذا الرباط
منتظم السمك ولا يجوز أن يكون لها أى أشياء أخرى مساعدة
كـمقابض لليد مثلا ويجوز أن ينتهى حدها الأسفل بقطعة
معدنية من المعدن أو بوتر خشبى .

٩ - يجوز استعمال أى نوع من القوائم العمودية
ويجب ألا يقل البعد بينهما عن أربعة أمتار .

١٠ - يجب أن يكون القوائم الأفقى من الخشب المتساوى
السمك ، ويجوز أن يكون مستديرا على أن تكون نهايته مبططة

وبشرط تساوى السمك فى باقى الأجزاء ولا يزيد قطر القائم
عن ٤ سم .

١١ - إذا لم يكن هناك ارتفاع معين سبق ذكره فى
استمارة الاشتراك لبدأ المتسابقون القفز منه فإن للحكام الحق
فى تقرير الارتفاع الذى يبدأ المتسابقون القفز منه وأيضا
مقدار تعلية القائم الأفقى بعد كل قفزة وأن يعلتوا المتسابقين
بقراراتهم .

١٢ - تؤخذ المقاسات العمودية لارتفاع القفزة من
الأرض إلى الحد العلوى للقائم الأفقى عند أقل ارتفاع له .

١٣ - يسمح بثلاثة محاولات لكل متسابق عند كل
ارتفاع وكل متسابق لا يتمكن من القفز فوق الارتفاع فى إحدى
محاولاته الثلاثة يحرم من الاستمرار فى المسابقة بعد ذلك .

١٤ - يجوز لأي متسابق أن يبدأ القفز عند أى ارتفاع

أعلى من الحد الأدنى المقرر للقفز كما يجوز له أن يشترك أو لا يشترك في أى ارتفاع بعد ذلك بشرط مراعاة ما جاء في القاعدة الثالثة عشر خاصة بأعطاء كل متسابق ثلاثة فرص إذا لم ينجح في أحدها يحرم من الاستمرار في المسابقة . وكل متسابق يفشل في محاولاته الثلاثة عند أى ارتفاع لا يجوز له أن يشترك بعد ذلك في ارتفاع أعلى منه أو أقل منه ويحتسب له آخر ارتفاع قفزه .

١٥ — 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 في تقرير النتيجة .

١٦ — يجوز للمتسابق أن يضع علامة على الأرض عند المكان الذى يريد القفز منه ويمكنه أيضا أن يضع منديلا

فوق القائم الأفقى

١٧ — 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 احدى محاولاته إلى دور قال .

١٨ — إذا تعادل متسابقان أو أكثر فيعطى لكل منهم ثلاثة محاولات إضافية على ارتفاع ٥ و ٧ سم زيادة عن الارتفاع الذى وصلوا إليه فاذا تعادوا مرة أخرى عدت المسابقة « متعادلة » وفى حالة التعادل يكون الغرض من المحاولات التالية تقرير ترتيب المتسابقين المتعادلين فقط .

١٩ — يراعى ما يأتى فى حكم المسابقة :

أ — تعيين قاض لتقييد كل قفزة .

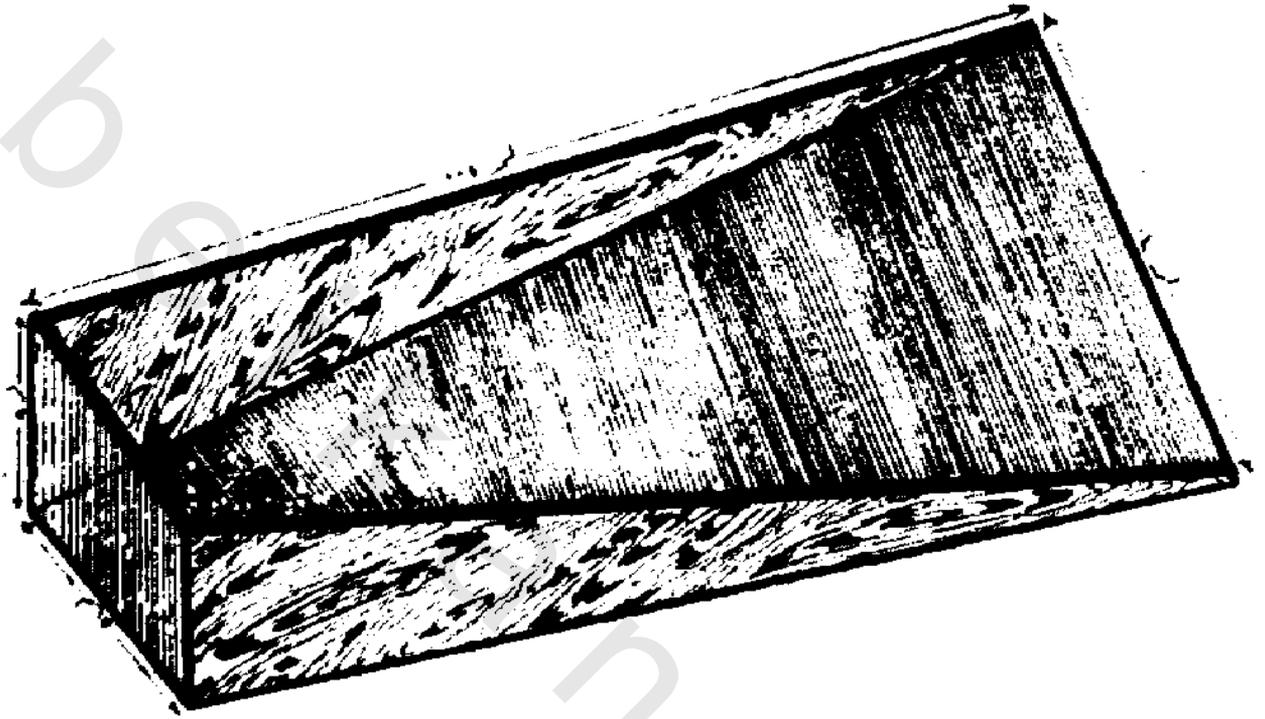
ب — رفع القائم الأفقى والأوتاد حسب مقتضيات

الأحوال .

ح - تعيين شخص لأصلاح الحفرة بعد كل قفزة
و - تعيين مذياع لإعلان اسم ورقم المتسابق والعلو
الذي قفزه .

٢٠ - يصنع صندوق من الخشب تبطن أرضيته بالصاج
أو الزنك مع ترك جزء صغير عند النهاية للقفز بالبوصة منه
ويصنع من خشب سمكه ٥ سم ويكون طول الصندوق متراً
واحداً وعرضه عند فتحته في الجهة التي يجري فيها المتسابق
٦٠ سم وبضيق (يستدق) حتى يبلغ عرضه في النهاية عند
الحاجز النهائي ١٥ سم ويكون عمق هذا الحاجز ٢٠ سم وتبين
الصورة رقم ٥٦ شكل الصندوق

ويجب وضع الصندوق بحيث تكون جوانبه وحاجزه النهائي
في مساواة سطح الأرض كما في شكل ٥٧ ويجب أن يكون الحاجز
النهائي متعامداً مع الأرض وإذا صنعت أرضية الصندوق من



شكل (٥٦)

أكثر من طول من الخشب فيجب أن تكون قطع الخشب موضوعة بالطول من آخر الصندوق لمقدمته وأن توصل إلى بعضها جيدا . ويجب أن يكون في أرضية الصندوق ثلاثة فتحات صغيرة تسمح بتصريف المياه من الصندوق . ويجب وضع ثلاثة أو أربعة حفات من التراب أو الرمل في أرضية



شكل (٥٧)

الصندوق لكي تقوم بمهمة منع الارتجاج الذي ينشأ عند وضع سن البوصة المذنب في الصندوق .

...

وصف حركة القفز العالي بالبوصة

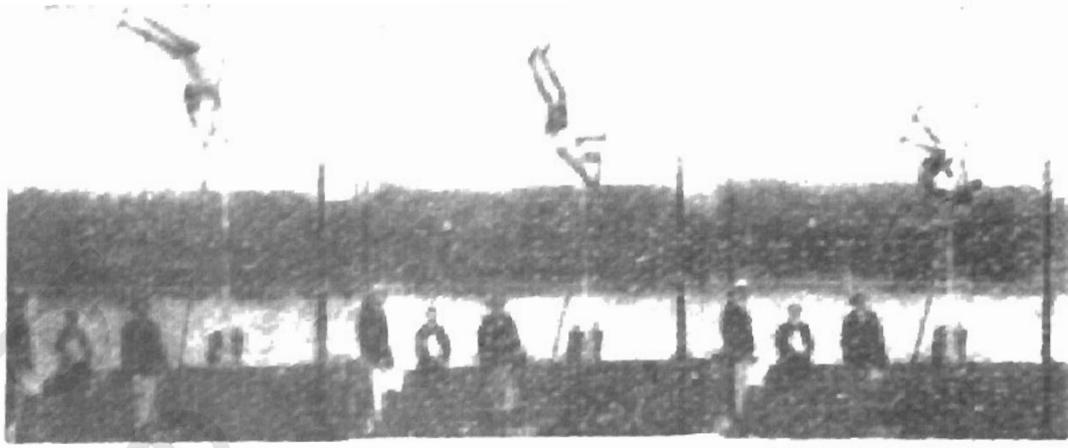
يجري المتسابق حاملا البوصة بيديه في خط متعامد مع القائم الأتقى للقفز مسافة ٣٠ إلى ٤٠ مترا تقريبا ويجب أن يكون الجري بأقصى سرعة وإذا بدأ المتسابق الجري برجله اليسرى فإنه يضع البوصة في الصندوق في آخر خطوة يأخذها

بالرجل اليمنى وعندما تضرب القدم اليسرى الأرض ويصل
سن البوصة إلى الحاجز الخلفي للاصندوق تتحرك اليد اليسرى
(السفلى) بسرعة حتى تلامس اليد اليمنى (العلاوية) وفي
هذه اللحظة تكون يد المتسابق أمام ذقنه تماما وفي نفس الوقت
تتحرك الرجل اليمنى للأمام وتعد اليسرى لآخرها بعد أن
تضرب الأرض. وحركة الجسم هي في الحقيقة استمرار
لحركة الجرى التي كان بها. ويجب عدم دفع الرأس للخلف
وعدم رفع الركبة اليمنى لأعلى كثيرا. ويكون الجسم بعد
ضرب الأرض بالقدم مباشرة معلقا من الذراعين الذين
يكونان متنيين قليلا لضبط حركة اهتزاز الجسم (مرجحة)
ويجب ملاحظة أن الرجلين لا يقومان بأي حركة إلا بعد أن
يمر وسط الجسم بعد البوصة فعند ذلك يبدأ اللاعب في رفع
الركبتين لأعلى نحو القائم الأفقى وهنا يلاحظ أن البوصة تنثني
للجهة التي جرى فيها المتسابق وعندما ينخفض الضغط عليها

تنفرد ثانية وتدفع حركة الشئ والمد هذه الجسم بقوة إلى أعلى ونحو القائم الأفقى وفى نفس هذا الوقت تبدأ الرجلين فى الدوران ويستمر ارتفاعهما بقوة اندفاع الجسم ويدور المرفقان بالكامل ويدور الصدر حتى يواجه البوصة تقريبا ويكون قدما المتسابق فى هذه اللحظة فى مستوى القائم الأفقى . وإلى هذه اللحظة لا يكون المتسابق قد بدأ حركة الشد بالذراعين وتكون الركبتان متشعبتان أيضا ويكون الجسم قريبا جدا من البوصة . وعقب ذلك يبدأ شد الذراعين اللذين يجذبان الصدر إلى وضع يكون فيه مقابلا للبوصة ويكون مقدم الذراع الأيسر موازيا للبوصة والجزء العلوى منه (ما فوق المرفق) موازيا للأرض ويكون الجذع متشعبا فى هذا الوقت وموازيا للأرض ويكون القدمان أعلى من الجسم وأعلى من مستوى القائم الأفقى حتى تصبح الركبتان فى مستوى هذا القائم كنتيجة

الجذب بالذراعين وتبقى الرأس على امتداد العمود الفقري
وبذلك يكون الجذب بالذراعين قد تم ويتم أيضا دوران
الجسم حتى يصبح الوجه موجها للأرض ويكون الجسم قد مر
فوق القائم الأفقى إلى الوسط ولكن الصدر واليدان
لا يزالان تحت مستوى القائم الأفقى ويلاحظ وجوب ابقاء
البوصلة قرب رقبة المتسابق في هذه اللحظة ويكون نصف
جسمه السفلى مستقيما وتكون الركبتان متجاورتان والمشيطان
مشدودان وتنثنى الرأس للخلف لحفظ التوازن ولضبط حركة
الجسم ويجب أن تكون البوصلة عمودية في هذه اللحظة مع
الأرض وعندما تبدأ القدمان في النزول متجهة نحو الحفرة
يدفع المتسابق البوصلة بعد ذراعيه للآخر وبذا يرفع الجسم
إلى وضع عمودى ويكون الدفع باليد اليسرى أولا حتى تم
حركة دوران الجسم وتترك اليد اليسرى البوصلة قبل اليمنى
التي تبقى قابضة عليها وذلك لكي ترفع الجسم لأعلى بعيدا عن

القائم الأفقى وأيضاً لتدفع البوصة للخلف بعيداً عن هذا القائم حتى لا تسقطه ولتساعد على دوران الجسم النهائي من اليسار لليمين ولا يجوز ثنى الرأس للخلف فى هذه اللحظة وإلا وقع المتسابق على ظهره وهذا يضره ولا ترفع الذراع اليسرى بسرعة لكيلا يفقد اللاعب توازنه فى أثناء نزوله إلى الحفرة . وفى أثناء النزول للحفرة ترتفع الذراعان لأعلى وتميل الرأس للأمام إن كانت مائلة للخلف ويدور الجسم (فى مثل حركة دوران البريمة) فى الهواء لينزل المتسابق وهو مواجه جانبا أو ظهره للاتجاه الذى جرى منه .

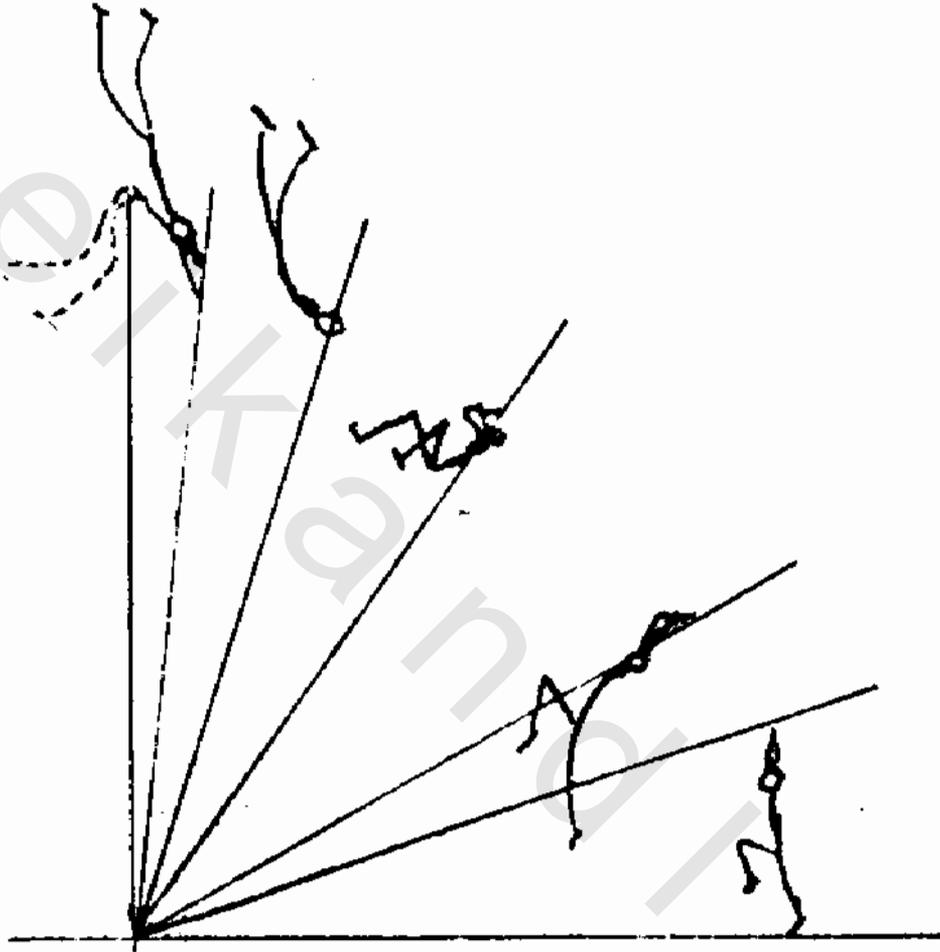


حركة
المتسابق في
القفز العالى
بالبوصة



شكل (٥٨)





شكل (٥٩)

وتبين الصورة رقم ٥٨ حركة المتسابق من بدء القفز إلى أن يصل للحفرة كما يتبين من الشكل التخطيطي رقم ٥٩ حركة جسم المتسابق .

أصائح وأرشادات عامة عن القفز بالبوصة

يلاحظ أن المتسابق عندما يضرب الأرض بقدمه لا يحاول أن يقفز لأعلى بل تكون حركة جسمه في الواقع استمرار لحركة الجرى التي كان بها وهذه الحركة هي التي ترفع المتسابق لأعلى إذ تتحول قوة اندفاع الجسم للأمام إلى قوة رافعة لأعلى .

وفي القفز بالبوصة توجد عدة عوامل تساعد على القفز وهي سرعة الجرى وارتفاع الجسم لأعلى والشد بالذراعين ثم الدفع بهما عندما تبدأ القدمان في النزول نحو الحفرة وهذه العوامل المذكورة بترتيب استعمالها في القفز ولذا يجب على كل متسابق أن يتقنها واحدة بعد الأخرى بتؤدة وأناة ويلاحظ أن دفع البوصة بالذراعين وهي حركة القفز بالبوصة الأخيرة قبل النزول تفيد في رفع المتسابق أكثر من ربع متر

زيادة عن المسافة التي يقفزها ولذا يجب الالتفات إلى أهمية هذه الحركة . وتحتاج حركة القفز بالبوصة إلى سرعة في الجرى ومرجحة الجسم مع التوقيت الصحيح لها كما تحتاج إلى جسارة . ويلاحظ عند النزول في الحفرة أن يدور المتسابق بجسمه في الهواء (بحركة دوران البريمة) ليساعده على النزول على قدميه وهو مواجه جانبا أو ظهره للاتجاه الذي جرى منه .

والرأى الغالب بخصوص أجسام اللاعبين في القفز بالبوصة هو أن يكون جسم الشخص قويا في نصفه العلوى وأن يكون سريعا جدا . وهناك من يقول أن للطول ميزة على القصر مع قوة النصف العلوى لجسم المتسابق الطويل ولكن في نفس الوقت يجب ملاحظة أن تدريب المتسابق الطويل على تعلم حركات القفز بالبوصة أصعب من تدريب

اللاعب القصير ولكن عند ما يتقن الطويل الحركة فإن الميزة له تكون مؤكدة .

ويلاحظ عند مسك البوصة أن تكون تحت الأبط مباشرة .

والبوصة المصنوعة من الغاب الياباني هي أحسن البوصات للقفز وتليها المصنوعة من الغاب الأمريكي .

...

أبطال القفز بالبوصة وأرقامهم :

الرقم العالمي ٤٣٧ مترا و . جريبير الولايات

المتحدة ١٩٣٢

الرقم الأولي ٤٣٥ مترا . ميدوز الولايات

المتحدة ١٩٣٦

أبطال الأولمبياد الحديث في القفز العالى

بالبوصة وأرقامهم

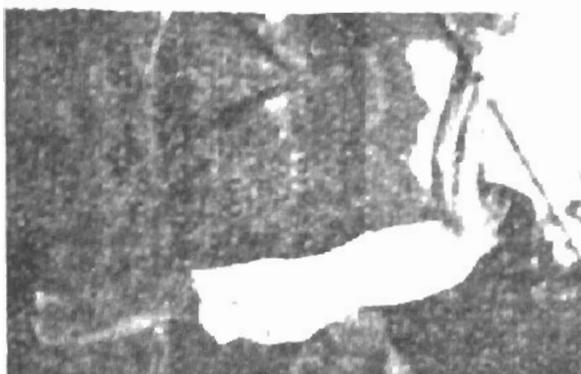
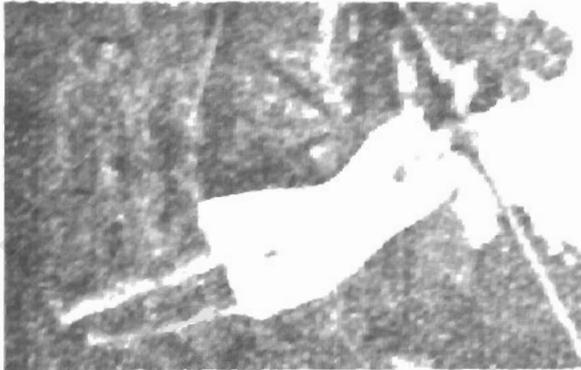
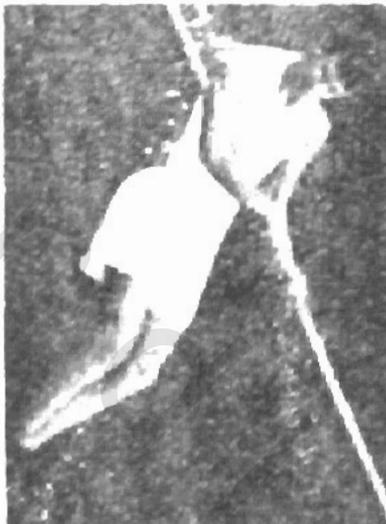
١٨٩٦	و . هويت	الولايات المتحدة	٣ر٣٠	مترا
١٩٠٠	ا . باكستر	»	٣ر٣٠	»
١٩٠٤	س . دافوراك	»	٣ر٥٠٥	»
١٩٠٨	ا . كوك	»	٣ر٧٠٨	»
١٩١٢	ه . بابكوك	»	٣ر٩٥	»
١٩٢٠	ف . فوس	»	٣ر٨٠	»
١٩٢٤	ل . بارنز	»	٣ر٩٥	»
١٩٢٨	س . كار	»	٤ر٢٠	»
١٩٣٢	و . ميلار	»	٤ر٣١٥	»
١٩٣٦	ا . ميدوز	»	٤ر٣٥	»

تمارين خاصة للمتسابقين في القفز بالبوصة

التمرين الأول : يمسك المتسابق البوصة كالعادة ويضع

طرفها في صندوق القفز بحيث يرتكز على أرضيته عند الحاجز النهائي ثم يجلس على الأرض ويكون ظهره للحفرة ويضع عقبه في الأرض في حفرة محفورة خصيصا لها لتقاوم ضغطها وعند جلوسه تكون الركبتان مشدودتان قليلا جدا والذراعان ممدودان للآخر ويلاحظ أن تكون البوصة موضوعة تحت الأبط تماما ويكون الجسم مواجها للأمام . ويبدأ المتسابق بالشد على البوصة ضد مقاومة ضغط الكعبين في الحفرة ويجب عدم رفع المقعد عن الأرض بسرعة بل لا يبدأ الرفع إلا بعد أن تترن حركة الشد التي يجب أن تكون على البوصة مباشرة لئلا تبعد البوصة بعيدا عن

المتسابق ويبطاء ويبدأ المتسابق من الركبتين وفي أثناء ذلك يبدأ الجذع في الدوران ليواجه الصدر البوصة وتصبح يد الذراع التي فوق البوصة لها القبضة السفلية كما تبدأ في الاثناء ويجب أن يكون الشد منتظما ويبطاء عند عمل حركة الشد على أن تتغير سرعته بعد أن يتدرب المتسابق على الحركة . ويجب عدم دفع الرأس للأمام ويستمر دوران الجسم نحو البوصة أثناء ارتفاع المقعد عن الأرض وإلى هذه اللحظة لا يكون قد تم مد الرجلين للآخر ويكون الذراع الأيسر مشنيا أكثر من الأيمن ويجب أن يبقى الظهر مستقيما والرأس على امتداده . وفي أثناء رفع المقعد عن الأرض ومد الركبتين يدور العقبين في الحفرة بتؤدة ويبطاء وتستمر حركة دوران الجذع حتى يصبح الصدر متعامدا على البوصة ويكون الجسم في هذه اللحظة قد ارتفع إلى درجة تتحول فيها حركة الشد التي



التمرين الأول من تمارين

القفز بالبوصة

— (٦٠) —

رفعه إلى مستوى البوصة إلى حركة دفع ترفعه فوق البوصة. وهذا التحول يحتاج إلى دوران كامل للجسم من العقبين إلى الكتفين وفي حركة دوران الجسم هذه تمتد الركتان للأخر وتبين الصورة رقم ٦٠ كيفية أداء هذا التمرين ويجب أن يبذل المتسابق جهداً في حفظ البوصة بجوار رقبتة لأن حركة الدفع التالية لا يمكن عملها صحيحاً إذا كانت البوصة بعيدة عن الرقبة ويجب أن يكون المرفقان في خط واحد ومتجهان للخارج ليكون فيهما القوة الكافية لرفع الجسم فوق البوصة. وبعد ذلك تمتد الذراعان للأخر بسرعة ويرفع المتسابق في نفس هذه اللحظة مقعده إلى أعلى وبشيء جذعه عند الوسط ويدفع نفسه بعيداً عن البوصة التي تسقط إلى الأرض.

...

التمرين الثاني : يعد المتسابق شيئاً يسند قدميه عليه

(سلم) ويمسك زميل له البوصة بحيث تكون عمودية على

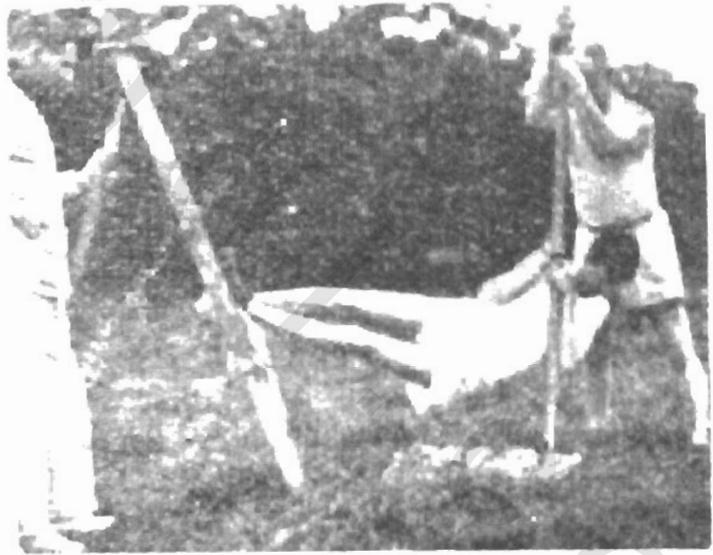
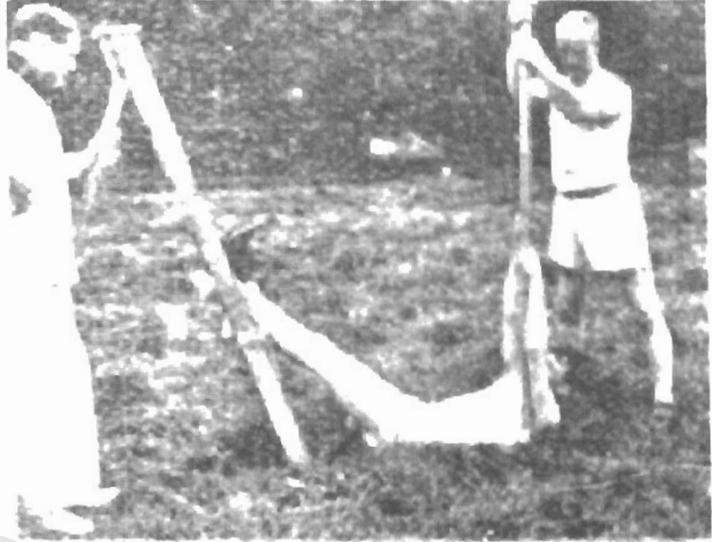
الأرض ويستلقي المتسابق على ظهره على الأرض ويستند
قدميه على السلم على ارتفاع درجتين منه ويمسك البوصة بقوة
بحيث تكون تحت أبطه بالضبط ويكون ذراعيه ممدودين
للأخر ويديه كل يد بجوار الأخرى ويجب أن تكون
البوصة عمودية كما يجب أن تكون الركبتان مشدودتان
والرأس عالية عن الأرض قليلا . ويبدأ المتسابق حركة شد
يرفع بها جسمه لأعلى بواسطة ثني الذراعين ويدور الجسم
في أثناء حركة ارتفاعه ليواجه الصدر البوصة . ويبين شكل
٦١ كيفية أداء هذه الحركة

...

التمرين الثالث : يأتي المتسابق بسلم ويضع مشطيه على

درجة منه على ارتفاع مناسب (لا يقل عن مترين) ويكون
الجسم كله مستقيما من الكتفين للكعبين في خط واحد

ويكون الكفان على
الأرض وتوجه أصابع
اليدين للداخل
والمرفقين للخارج
والذراعين منثنيتين قليلاً
ومتعامدين على الأرض
تماماً ويتجه الوجه نحو
الأرض. ثم يمد المتسابق
ذراعيه للأخر وفي أثناء
مد الذراعين يرفع
المتسابق مقعداً أعلى كما
في شكل ٦٢ ويكفي



شكل (٦١)

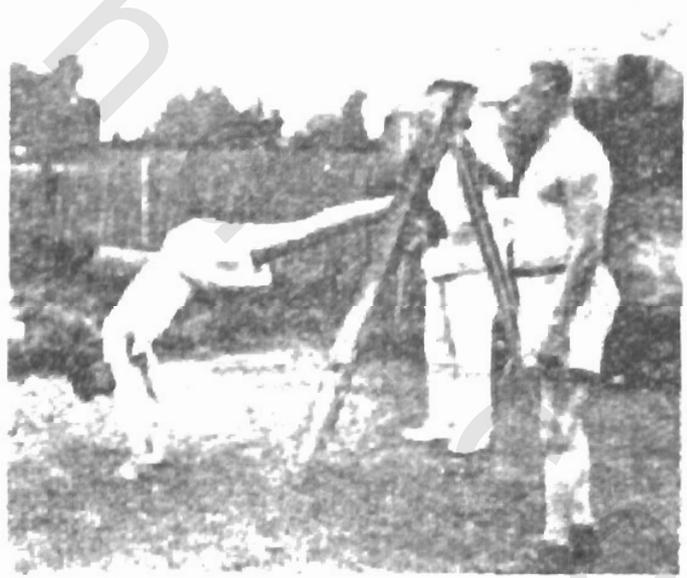
عمل هذا التمرين ستة مرات تتزايد تدريجياً

التمرين الرابع :

يستلقي المتسابق على ظهره
على الأرض ويرفع رجليه
لأعلى ما يمكن مع شد
المشطين حتى يستند على



كتفيه ورأسه فقط ويمسك
وسطه بيديه ثم يحرك
رجليه جانبا لليمين
ولليسار لأقصى ما يمكن
بدون أن يرفع كتفه عن
الأرض وبدون أن يفقد



توازنه . ثم يحرك رجليه

شكر (٦٢)

عدة مرات في حركة دائرية لليمين ثم لليسار رأسا دائرة



شكل (٦٣)

بمشطيه أثناء حركة دوران الرجلين من الوسط .

* * *

التمرين الخامس : يستلقي المتسابق على ظهره على الأرض

ثم يرفع رجله لأعلى ما يمكن مع شد المشطين حتى يستند الجسم

على الكتفين فقط ويكون الذراعين على الأرض بجانب المتسابق .
ينزل المتسابق برجليه للخلف حتى يبقى المشطين على الأرض
كما في شكل ٦٣ ثم يرفعهما يبطء ويستمر في خفضهما
نحو الأرض إلى أن يصبح الكعبان قريبين من الأرض ثم
يخفضهما للأرض يبطء ويكرر ذلك عدة مرات .



التمرين السادس : مجلس المتسابق أمام مرن أو زميل

له ويشئ ذراعه إلى زاوية قائمة عند المرفق ويفرد المعصم
والأصابع ويسند مرفقه على ركبته ويمسك المرن معصم
المتسابق بيده المقابلة ويشبك أصابعه في أصابع
يد المتسابق الذي يحاول ثني أصابعه ومعصمه نحو كتفه ضد
مقاومة المرن أو الزميل كما في شكل ٦٤ وتؤدي هذه الحركة

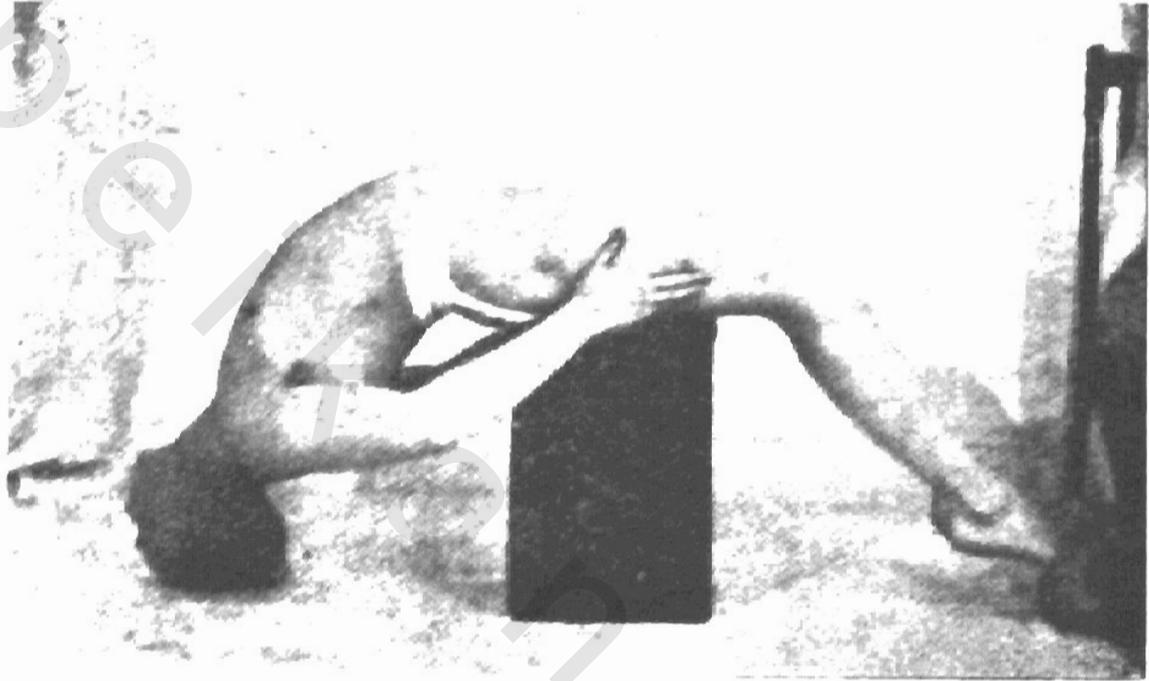
عدة مرات وبكل يد. ثم
يغير المتسابق المسكة
بوضع أصابعه التي كانت
مشبوكة في أصابع
المتسابق خلف أصابع يد
المتسابق نفسها ويحاول
المتسابق مد الأصابع
والمعصم ضد مقاومة
الممرن. وهذا التمرين
يقوى قبضة المتسابق
جدا.



...

شكل (٦٤)

التمرين السابع : يجلس المتسابق على صندوق خشبي



شكل (٦٥)

ويثبت قدميه تحت دولاب أو ما يشبهه وتكون الركبتين
منثنتين قليلا ويكون الجذع قائما ثم يبدأ المتسابق في ثني
الجذع للخلف ببطء حتى تلمس الرأس الأرض ثم يعود من هذا
الوضع إلى الوضع الذي كان به عند الأبتداء. ويتبين من شكل ٦٥
كيفية أداء الحركة .