

## ➤ الوثب الثلاثي.

القفز الثلاثي أو الوثب الثلاثي هو أحدث التخصصات الرياضية التي أدخلت في الدورات الأولمبية لرياضة ألعاب القوى، وهو من أصل ياباني.

القفز الثلاثي من اسمه يتكون من ثلاث قفزات متتالية، و في نهاية القفزة الأولى يجب على المتسابق أن يلامس الأرض بنفس القدم التي بدأ بها السباق وفي القفزة الثانية يجب أن يلامس الأرض بالقدم الأخرى، وفي نهاية القفزة الثالثة تكون ملامسته للأرض بالقدمين معاً. و يبلغ الرقم القياسي للوثب الثلاثي عند الرجال 18.29 متر و هو بحوزة العداء البريطاني جوناثان ايدواردز حيث تمكن من تحقيقه يوم 7 أوت سنة 1995 في بطولة العالم بمدينة غوتبرغ السويدية، أما لدى السيدات فهو بحوزة الأوكرانية إنيسا كرافيتش و يبلغ 15.50 متر و التي تمكنت من تحقيقه يوم 10 أوت 1995م بنفس البطولة.

## ➤ الوثب العالي.

القفز العالي أو الوثب العالي، و يقصد به الوثب إلى أقصى ما يستطيع اللاعب من ارتفاع دون استعمال أي وسيلة. و يتم في مكان الوثب المهيأ من الإسفنج، و يركز عند طرفي مكان القفز قائمان يبعد الواحد عن الآخر ما بين 3,66 متراً و أربعة أمتار، و توضع فوقهما عارضة غير ثابتة يقفز اللاعب من فوقها و يكون بجوار قطر نصف دائرة مضمار الجري.

في المنافسات، لكل متنافس الحق في 3 محاولات للقفز على علو معين. يتم في البداية رفع الحاجز في كل مرة بـ 5 سم، ثم يصير التغيير بـ 3 سم. يستطيع المتسابق أن يبدأ التنافس على أي ارتفاع فوق الحد

الأدنى المتفق عليه، و إذا أخطأ ثلاثة مرات متتالية يستبعد من السباق. الفائز هو الذي يصل إلى أعلى ارتفاع.

في أوائل القرن 20، كان الرياضيون يقفزون و أجسامهم معتدلة، كما يفعل الأطفال. و في عام 1912 ابتكر الأمريكي جورج هورين طريقة فنية للقفز، و فيها يكاد الجسم أن يكون في وضع أفقي موازيا للحاجز، و منذ ذلك التاريخ استحدثت طرق عديدة و مختلفة:

• القفز على طريقة المقص: يبدأ المتسابق برفع الرجل الأولى حتى تجتاز الحاجز ثم يلحق الأخرى و هو في وضع سقوط.

• القفز على الجانب.

• القفز على البطن.

• قفزة فوسبوري / Fosbury (على الظهر) و تسمى أيضا بـ (Fosbury-flop) نسبة إلى مبتكرها اللاعب الأمريكي ريتشارد دوغلاس فوسبوري و الملقب بـ: ديك فوسبوري، حيث فاز عن طريقها بدورة الألعاب الأولمبية بمكسيكو سنة 1968م.

و الرقم القياسي للوثب العالي رجال هو بحوزة الكوبي خافيير سوتومايور الذي تمكن من تحقيقه يوم 27 جويلية 1993م بمدينة سلمنكا الإسبانية و يبلغ 2 متر و 45 سنتمتر، أما عند السيدات فهو بحوزة البلغارية ستيفكا كوستادينوفا و الذي تمكنت من تحقيقه يوم 30 أوت 1987م في بطولة العالم بملعب روما الأولمبي، و يبلغ 2 متر و 9 سنتمترات.

## ➤ القفز بالزانة

القفز بالزانة هو إحدى رياضات ألعاب القوى، و هو مشتق من الجمباز، و في هذا النوع الصعب من رياضة القفز يبدأ المتسابق باندفاع سريع جدا، و هو يحمل في يده زانة طويلة و عندما يصل إلى الصاري يغرز الزانة في الصندوق (حفرة صغيرة مخصصة للزانة) على شكل ركيزة، و يحول سرعته إلى قوة صعود بأن يشد عضلاته فوق الزانة، و في نفس الوقت يطوح بساقين في الهواء لكي يرتفع فوق الحاجز، و بمجرد أن يتخطاه يترك الزانة من يده إلى الخلف، و إذا تسبب المتسابق في إسقاط العارضة تعتبر محاولة خاطئة، و الزانة الأكثر استخداما مصنوعة من الألياف الزجاجية أو من ألياف الكربون و ذلك لتمييزها بمرونة فائقة. و الرقم القياسي لدى الرجال هو بحوزة السويدي أرمند دوبلنتيس و يبلغ 6 متر و 18 سنتمتر (15 فيفري 2020 بغلاسكو الأسكتلندية)، أما لدى السيدات فهو بحوزة الروسية يلينا ايزنباييفا و يبلغ 5 متر و 6 سنتمتر (28 أوت 2009 بزوريخ السويسرية).