

↑ المراحل الفنية للوثب الطويل:

↑ (١) الاقتراب:

١. يقاس الاقتراب بقدم اللاعب نفسه، وطول طريق الاقتراب من (٣٠-٤٠) متر.
٢. لضبط وتقنين هذه الخطوات يؤدي الاقتراب من ناحية لوحة الارتقاء عدة مرات.
٣. تأدية الاقتراب من أول طريق الاقتراب ويساعده على ذلك العلامات الضابطة التي توضع على طريق الاقتراب وقبل الارتقاء بحوالي ٦ خطوات.

↑ (٢) الارتقاء:

١. يتم بدفع لوحة الارتقاء بقوة وبسرعة وبالقدم بالكامل.
٢. عندما يصل مركز ثقل الجسم إلى أقصى ارتفاع له أمام لوحة الارتقاء تكون عملية الدفع بمشط القدم قد وصلت إلى أوسع مدى لها وتكون الزاوية بين قدم الارتقاء والأرض من (٧٠-٧٥) درجة تقريباً.
٣. مما يزيد من فاعلية عملية الارتقاء حركة الذراعين ومرجحة الرجل الحرة للأمام وأعلى قليلاً وهي منثنية عن مفصل الركبة.
٤. يكون الجذع معتدلاً وعلى استقامة رجل الارتقاء.

↑ (٣) الطيران:

والمهم فيه نقل ثقل الجسم أماماً عالياً ويتم ذلك بعد الارتقاء والانطلاق بزاوية مناسبة (٢٠-٢٥) درجة تقريباً مؤدياً الطيران بالطرق المختلفة وفيما يلي شرح للطرق الشائعة للطيران في الوثب الطويل.

↑ (أ) ا طريقة القرفصاء:

١. وهي أبسط أنواع الطيران حيث يتخذ اللاعب وضع الجلوس بعد عملية الارتقاء.
٢. تبقى رجل الارتقاء مفرودة خلفاً والحررة منثنية أمامه.
٣. تنثنى رجل الارتقاء من الركبة وتأخذ طريقها للأمام لتنضم الرجلان معاً.
٤. يمتدان أماماً من الركبتين مع ميل الجذع استعداداً للهبوط.

↑ (ب) طريقة التعلق:

١. وتبدأ بعد الارتقاء بمرجحة الرجل الحرة مع الركبة أماماً مع سحبها إلى الأسفل وإلى الخلف حتى يصبح الجسم على شكل قوس بينما يمتد الذراعان جانباً أو عالياً لحفظ توازن الجسم.
٢. عندما يأخذ الجسم في الهبوط تتأرجح الرجلين معاً إلى الأمام ولأعلى والذراعان إلى الأسفل وإلى الخلف تمهيداً للهبوط.

↑ (ج) طريقة المشي في الهواء (٢ ونصف خطوة في الهواء):
وهي أفضل الطرق لأنها تُعد امتداداً وتكملة لعملية الجري:

١. فيعد الارتقاء ومرجحة الرجل الحرة أماماً ثم خلفاً (الخطوة الأولى) تتحرك بعد ذلك رجل الارتقاء أماماً (الخطوة الثانية) على أن تمتد من مفصل الركبة وهي موازية للأرض تقريباً.
 ٢. بعد ذلك تتحرك الرجل الحرة أماماً عالياً (نصف خطوة) حتى تقابل رجل الارتقاء في وضع الجلوس في الهواء استعداداً للهبوط.
 ٣. يلاحظ أن جميع تحركات الرجلان تبدأ من مفصل الفخذين.
 ٤. حركة الذراعين تتفق تماماً مع الرجلين كما هو في الجري.
- ↑ (٤) الهبوط:

١. بعد إتمام طريقة الطيران بإحدى الطرق الثلاث السابقة تمد الرجلين للأمام.
٢. وعند ملامسة الكعبين لحفرة الرمل يأخذ الذراعان في المرجحة للأمام ولأعلى وليس للخلف.

↑ الخطوات التعليمية للوثب الطويل:

يراعى قبل تعلم الخطوات الفنية للوثب أن يكتشف المدرب قدم الارتقاء للاعب حتى يسهل عملية التعلم.

↑ أولاً: الخطوات التعليمية لطريقة القرفصاء:

١. الجري ثم تبادل الحجل على الرجلين.
٢. الجري وعند سماع الإشارة يتم التغيير إلى الحجل ثم الجري.
٣. تعليم طريقة الارتقاء الصحيح وذلك بالجري ثم الارتقاء للمس أداة معلقة بالرأس ثم بالذراع ثم بالكف.
٤. الجري ثم الوثب إلى مرتفع أو صندوق قفز على شكل خطوة تؤدي في الهواء.
٥. الجري ثم الوثب لتعدية حاجز أو عارضة أمام حفرة الوثب مع ضم الركبتين على الصدر والاحتفاظ بوضع القرفصاء ثم الهبوط.
٦. الوثب الطويل مع الثبات لتعليم طريقة الهبوط.
٧. زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً مع تقنياتها، والوثب بطريقة القرفصاء.
٨. مراعاة تصحيح الأخطاء أولاً بأولاً.

↑ ثانياً: الخطوات التعليمية لطريقة التعلق:

١. تأدية تمارين الوثب والحجل.
٢. الوثب إلى مكان مرتفع أو صندوق قفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء من سلم الوثب أو الوثب من مكان مرتفع إلى أسفل مع مراعاة اتخاذ وضع التقوس في الهواء وذلك بدفع الحوض إلى الأمام مع بقاء الرجلين والذراعين خلفاً.
٣. الارتقاء لأعلى مع لمس عارضة حاجز منخفض بقدم الرجل الحرة حتى يمكن تأدية وضع التقوس للهبوط في الحفرة.
٤. زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً والوثب بطريقة التعلق.
٥. تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.

↑ ثالثاً: الخطوات التعليمية لطريقة المشي في الهواء:

١. الجري والارتقاء ثم الوثب على صندوق القفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء منه على شكل خطوة للهبوط على القدمين معاً في الحفرة.
٢. الجري والارتقاء ثم الوثب أماماً على شكل حجلة للهبوط على قدم الارتقاء والرجل الحرة خلفاً.
٣. يكرر التمرين السابق عدة مرات مع الهبوط على القدمين معاً.
٤. زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً والوثب بطريقة المشي في الهواء مع استعمال سلم الوثب أولاً ثم بدونه بعد ذلك.
٥. مراعاة تصحيح الأخطاء.