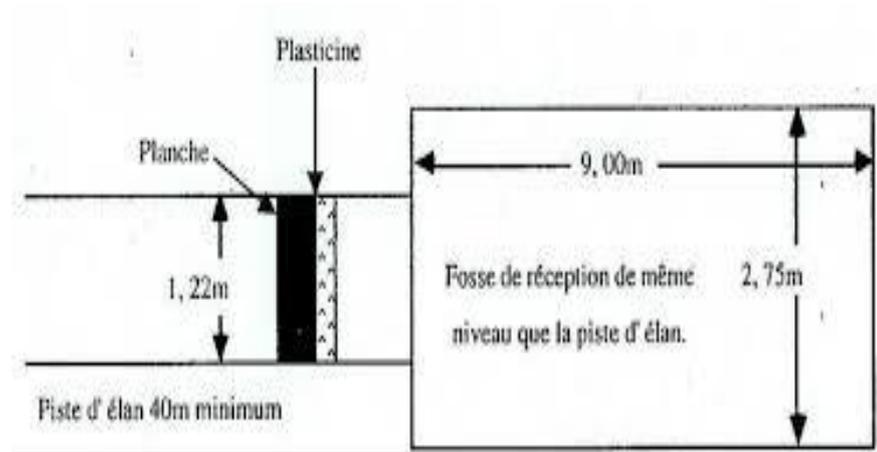


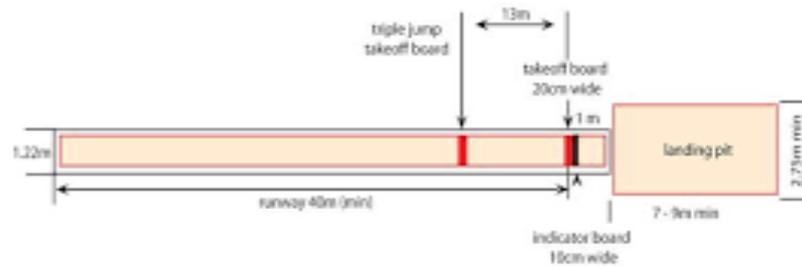


الوثب الطويل Long Jump:

الوثب الطويل احدى فعاليات العاب القوى المشوقة جدا والتي يتنافس بها الرياضيون لتحقيق اكبر مسافة افقية للامام وفق قواعد محددة مسبقة ، كان البطل الامريكى بوب ميمون قد سجل رقما عالميا اسطوريا وقدره 8.90م في اولمبياد مكسيكو سيتي في 1968م وصمد هذا الرقم 23 سنة لغاية ما تحطم في سباق جرى في مدينة طوكيو اليابانية في 30 من شهر ثمانية عام 1991 حيث كانت قصة تحطيم هذا الرقم هي بحد ذاتها قصة في غاية الروعة وذلك لان الرقم العالمي للبطل بيمون تحطم في المحاولة الثانية للبطل كارل لويس برقم مقداره 8.91م وبنفس السباق وفي المحاولة الخامسة جاء زميله الامريكى الاخر وسجل مسافة 8.95 كرقم قياسي عالمي جديد لتحطيم الرقم الذي تم تحطيمه قبل دقائق ، وهي مفارقة ومفاجأة بنفس الوقت للجميع على اعتبار ان الرقم العالمي قبل هذا السباق لم يصل له احا منذ 23 عاما.



مضمار الوثب الطويل



المراحل الفنية للوثب الطويل:

1- الركضة التقريبية

: يقوم عادة المتسابق بقياس ركضة اقترابه بنفسه بواسطة قدمه لكي يضبطها مع ما يملكه من قدرات بدنية ومواصفات جسمية ، علما ان طول طريق الاقتراب يتراوح ما بين (30-40) متر، ولضبط وتقنين هذه الخطوات يؤدي القافر الاقتراب من ناحية لوحة النهوض عدة مرات من أول طريق الاقتراب ويساعده على ذلك العلامات الضابطة التي توضع على مجال الركضة التقريبية التي الاقتراب وقبل النهوض بحوالي 6 خطوات.

2- مرحلة النهوض:

ويتم ذلك بدفع لوحة النهوض بقوة وبسرعة بالقدم الناهضة ، وعندما يصل مركز ثقل الجسم إلى أقصى ارتفاع له أمام لوحة النهوض تكون عملية الدفع بمشط القدم قد وصلت إلى أوسع مدى لها وتكون الزاوية بين قدم النهوض والأرض من (70- 75) درجة تقريبا ،مما يزيد من فاعلية عملية النهوض حركة الذراعين ومرجحة الرجل الحرة للأمام وأعلى قليلاً وهي منتثية عن مفصل الركبة و يكون الجذع معتدلاً وعلى استقامة رجل النهوض.

3-مرحلة الطيران:

هنا يكون نقل ثقل الجسم للامام عالياً ويتم ذلك بعد النهوض والانطلاق بزاوية مناسبة تتراوح حول ال(24) درجة تقريباً مؤدياً الطيران بالطرق المختلفة وفيما يلي شرح للطرق الشائعة للطيران في الوثب الطويل:

A - طريقة القرفصاء:



وهي أبسط أنواع الطيران حيث يتخذ اللاعب وضع الجلوس بعد عملية النهوض و تبقى رجل الناهضة ممدودة خلفاً والرجل الحرة منتثية أمام الجسم وبعدها يعمل القافز على ثنى رجل النهوض من الركبة وتأخذ طريقها للأمام لتتضم الرجلان معاً، وتمتدان أماماً من الركبتين مع ميل الجذع استعداداً للهبوط.

B- طريقة التعلق:

وتبدأ بعد النهوض بمرجحة الرجل الحرة مع الركبة أماماً مع سحبها إلى الأسفل

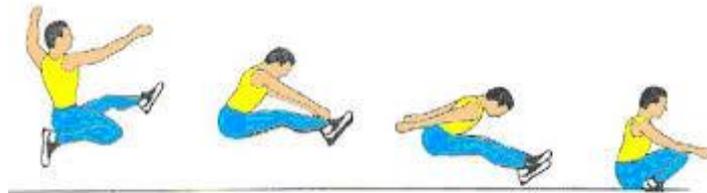
وإلى الخلف حتى يصبح الجسم على شكل قوس بينما يمتد الذراعان جانباً أو عالياً لحفظ توازن الجسم.

2. عندما يأخذ الجسم في الهبوط تتأرجح الرجلين معاً إلى الأمام ولأعلى والذراعان إلى الأسفل وإلى الخلف تمهيداً للهبوط.

C- طريقة المشي في الهواء ونصف خطوة في الهواء:

وهي أفضل الطرق لأنها تُعد امتداداً وتكملة لعملية الركض وبعد مرحلة النهوض ومرجحة الرجل الحرة أماماً ثم خلفاً (الخطوة الأولى) تتحرك بعد ذلك رجل النهوض أماماً (الخطوة الثانية) على أن تمتد من مفصل الركبة وهي موازية للأرض تقريبا ، بعد ذلك تتحرك الرجل الحرة أماماً عالياً (نصف خطوة) حتى تقابل رجل النهوض في وضع الجلوس في الهواء استعداداً للهبوط و يلاحظ أن حركة الذراعين تتفق تماماً مع حركة الرجلين كما هو في الركض.

4-مرحلة الهبوط:



الوثب الطويل ... طريقة أداء الهبوط

بعد إتمام طريقة الطيران بإحدى الطرق الثلاث السابقة تمد الرجلين للأمام وعند ملامسة الكعبين لحفرة الرمل يقوم القافز بمرجحة الذراعين للأمام ولأعلى وليس للخلف.



الخطوات التعليمية للوثب الطويل:

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

أولاً: الخطوات التعليمية لطريقة القرفصاء:

- * الركض ثم تبادل الحجل على الرجلين.
- * الركض وعند سماع الإشارة يتم التغيير إلى الحجل ثم الركض.
- * تعليم طريقة ال نهوض الصحيح وذلك بالركض ثم النهوض للمسكرة او كيس هوائي معلق بالهواء بواسطة الرأس ثم بالذراع ثم بالكتف.
- * الركض ثم الوثب إلى مرتفع أو صندوق قفز على شكل خطوة تؤدي في الهواء.
- * الركض ثم الوثب لتعدية حاجز أو عارضة أمام حفرة الوثب مع ضم الركبتين على الصدر والاحتفاظ بوضع القرفصاء ثم الهبوط.

*الوثب الطويل مع الثبات لتعليم طريقة الهبوط.

*زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً مع تقنيتهما، والوثب بطريقة القرفصاء.

*مراعاة تصحيح الأخطاء.

ثانياً: الخطوات التعليمية لطريقة التعلق:

*تأدية تمرينات الوثب والحجل.

*الوثب إلى مكان مرتفع أو صندوق قفز لوضع القدم الحرة عليه ثم النهوض 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.

* النهوض لأعلى مع لمس عارضة حاجز منخفض بقدم الرجل الحرة حتى يمكن تأدية وضعية التقوس للهبوط في الحفرة.
*زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً والوثب بطريقة التعلق.
*تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.

ثالثاً: الخطوات التعليمية لطريقة المشي في الهواء:

* الركض والنهوض ثم الوثب على صندوق القفز لوضع القدم الحرة عليه ثم النهوض منه على شكل خطوة للهبوط على القدمين معاً في الحفرة.
*الركض والنهوض ثم الوثب أماماً على شكل حجلة للهبوط على قدم النهوض والرجل الحرة خلفاً.

* يكرر التمرين السابق عدة مرات مع الهبوط على القدمين معاً.
*زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً والوثب بطريقة المشي في الهواء مع استعمال سلم الوثب أولاً ثم بدونه بعد ذلك.
*مراعاة تصحيح الأخطاء.