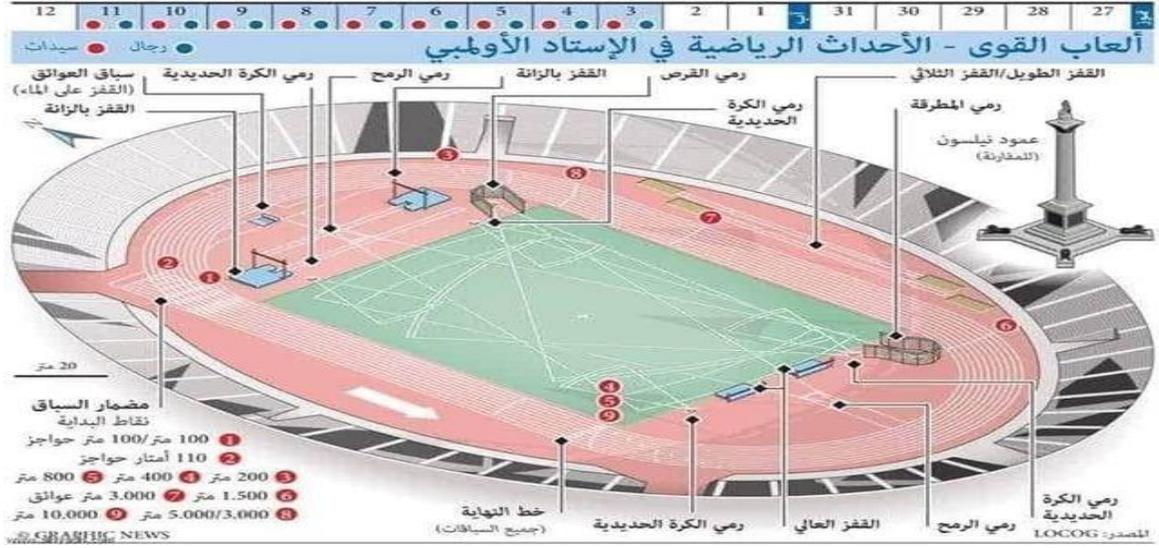


محاضرة الحادي عشر (فعالية الوثب الطويل)



العام الدراسي

2025-2024

المرحلة الاولى الدراسة الصباحي والمسائي

م. م. سجي رحيم رشيد

أ.م. د فريال سامي خليل

الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فعالية الوثب الطويل :

تعد مسابقة الوثب الطويل من اسهل مسابقات الوثب واذ تتبعنا الشكل الخارجي لا داء الوثب نجد ان تكنيك الوثاب الطويل يتعلق بمستوى الانجازات في هذه الفعالية اساسا من السرعة عدو الاقتراب وقوة الارتقاء الخاصة .ومن ناحية أخرى

يتوقف مدى الافادة من هذين العاملين بالدرجة الاولى على مستوى مهارة المتسابق من حيث الاقتراب الصحيح والدقة في الارتقاء .ولكي يتمكن المتسابق من الطيران لا طول مسافة ممكنة يتوجب عليه اتقان المراحل الحرجة الاتية

1- عدو الاقتراب الهادف للوصول الى السرعة العالية.

2- الافادة من السرعة الاقتراب العالية للارتقاء بقوة وسرعة من لوحة الارتقاء المحددة عرضها.

3- مرحلة الطيران التي يتوجب خلالها المحافظة على توازن الجسم والاستعداد الجيد للهبوط.

4- الهبوط في ابعد نقطة ممكنة.

اما اذ قمنا بتحليل تكنيك الوثب الطويل لوجدنا انه مبني على قانون القذائف الذي ينادي بان طول المسافة الوثبة يعتمد على:

1- سرعة الانطلاق

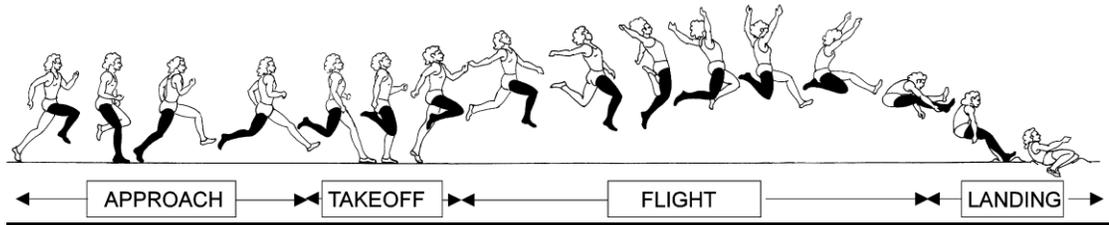
2- زاوية الانطلاق لحظة الارتقاء

3- ارتفاع مركز ثقل الجسم عند اعلى نقطة في قوس الطيران

4- مقاومة عجلة الجاذبية الارضية لجسم اللاعب وهو في الهواء.

ولذلك يتطلب في ان يتوفر للاعب الوثب الطويل ان تتوفر فيه سرعة عداء ال 100متر وقوة القافز العالي وتوافق لاعب الحواجز.

التسلسل الحركي الكامل :



وصف المراحل

- يتكون الوثب الطويل من المراحل التالية : الإقتراب والإرتقاء والطيران والهبوط .
- في مرحلة الاقتراب يزيد اللاعب من سرعته للوصول لأقصى سرعة يمكن التحكم فيها.

- في مرحلة الارتقاء يولد اللاعب سرعة عمودية ويقلل من فقد السرعة الأفقية.
- في مرحلة الطيران يعد اللاعب نفسه للهبوط. ويمكن استخدام ثلاث طرق مختلفة للأداء وهي :
الشراع والتعلق والمشى في الهواء.
- في مرحلة الهبوط يزيد اللاعب من المسافة المحتملة لمسار الطيران ويقلل من المسافة المفقودة عند لمس القدمين للأرض

مرحلة الإقتراب :

الهدف :

الوصول لأقصى سرعة يمكن التحكم فيها.

الخصائص الفنية :

- تتفاوت مسافة الاقتراب تبعا لمستوى الأداء ،فهي تتراوح بين 10 خطوات (للمبتدئين) وأكثر من 20 خطوة (للمتقدمين).
- تكون طريقة الجري مماثلة للعدو .
- تتزايد السرعة باستمرار حتى لوحة الارتقاء .

مرحلة الأرتقاء:

الهدف :

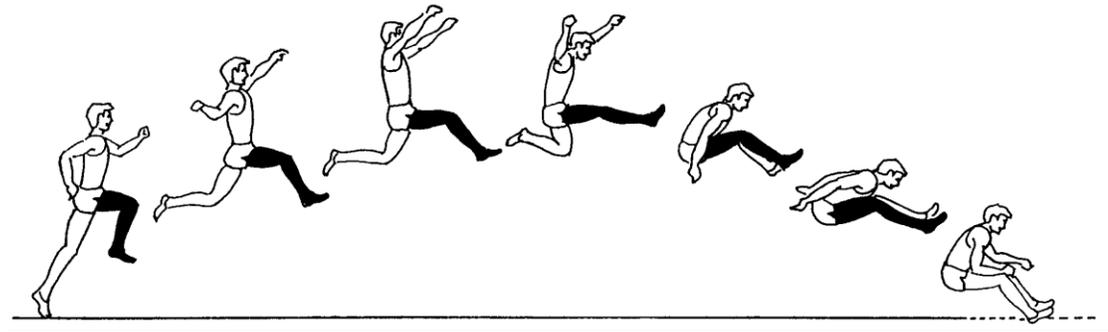
زيادة السرعة العمودية وتقليل فقدان السرعة الأفقية .

الخصائص الفنية :

- يكون وضع القدم سريع وفعال مع تحريكه لأسفل وللخلف.
- يقل زمن الأرتقاء وتقليل إنثناء رجل الأرتقاء.
- دفع فخذ الرجل الحرة إلى الوضع الأفقي.
- تكون مفاصل الكاحل والركبة والفخذ على كامل إمتدادها.

مرحلة الطيران :

1- طريقة الشراع:



ملاحظة : هذه الطريقة ملائمة جدا للمبتدئين.

الهدف :

الأعداد لهبوط فعال .

الخصائص الفنية :

- تعليق الرجل الحرة في وضع الارتقاء.
- بقاء الجذع مستقيم او عموديا.
- استمرار رجل الارتقاء خلف الرجل الحرة معظم فترة الطيران.
- ثني رجل الارتقاء وسحبها للأمام ولأعلى بالقرب من نهاية الطيران.
- تمتد كل من القدم الحرة وقدم الارتقاء للأمام للهبوط.

2- طريقة المشي فى الهواء :



ملاحظة: تعد هذه الطريقة الأكثر استخداما خاصة للاعبين الذين يزيد مستوى أدائهم عن 7 أمتار.

الهدف :

الإعداد لهبوط فعال .

الخصائص الفنية :

- تستمر حركة الجري في الهواء مع المساعدة بمرجحة الذراع.
- يجب ألا يتغير إيقاع خطوة الإقتراب.
- يجب أن تنتهي حركة الجري عند الهبوط مع مد الرجلين للأمام.

طريقة التعلق :

الهدف :

الإعداد لهبوط فعال .

الخصائص الفنية :

- خفض الرجل الحرة لأسفل بواسطة دوران مفصل الفخذ.
- دفع الحوض للأمام.
- رجل الارتقاء تكون موازية للرجل الحرة.
- يكون وضع الذراعين لأعلى وللخلف.

3- الطيران بطريقة التعلق:

الاهداف والخصائص والمتطلبات للاداء الفني:

- 1- خفض الحوض للرجل الحرة بواسطة دوران مفصل الفخذ
- 2- دفع الحوض للأمام
- 3- رجل الارتقاء تكون موازية للرجل الحرة.
- 4- يكون وضع الذراعين للأعلى وللخلف.
- 5- عدم التعجيل بالحركة اثناء الاقتراب والارتقاء.
- 6- التأكيد على محددات الاداء بالدرجة الاولى.

مرحلة الهبوط :

الهدف :

تقليل المسافة المفقودة .

الخصائص الفنية :

- تكون الرجلين على كامل امتدادهما تقريبا .
- يكون الجذع منتهي للأمام.
- تسحب الذراعين للخلف.
- دفع الفخذين للأمام في اتجاه نقطة تلامس القدمين بالأرض.

وهناك طريقتين اساسيتان للهبوط هما:

- 1- يقوم المتسابق بثني رجليه عند وضعها على الارض فيتقدم بركبته وحوضه بقوة فوق نقطة الهبوط.
- 2- يقوم المتسابق بضرب بساقية بحركة ايجابية لحظة بسيطة ثم يتقدم بحوضه سريعا بحيث تهبط مقعدة (الحوض) على الارض بعد نقطة ملامسة القدمين الارض وكثيرا ما يلاحظ في هذه الطريقة ارتماء المتسابق جانبا عند الهبوط .