

## فعالية (الوثب الطويل)

مادة العاب القوى للمرحلة الأولى



مدرسات المادة

م.د رغداء فؤاد

م.م هند وليد

أ.د اسيل جليل

م.م وفاء هادي

## الوثب الطويل

### مراحل الاداء الفني للوثب الطويل ( التسلسل الحركي )

إن تكنيك الوثب الطويل يتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد الأخرى ، كما أن ترابط مراحلـه وتبادل أقسام حركاته تكون مشتركة ، ويمكننا تقسيم المراحل الفنية في هذه الفعالية إلى أربعة أقسام رئيسية :

١ / الاقتراب

٢ / الارتقاء

٣ / الطيران

٤ / الهبوط



صورة توضح المراحل الفنية للوثب الطويل

### اولا : الركضة التقريبية

تهدف الركضة التقريبية الى وصول اللاعب لاقصى سرعة ممكنة ، يتم ذلك بطريقة تزايد السرعة الى المقدار المناسب للمرحلة الني تليها ، يبلغ طول الركضة التقريبية ما بين ٣٥-٤٠م وبكل الاحوال يعتمد طول الركضة التقريبية على اللاعب نفسه فمنهم من يصل الى سرعته القصوى من مسافة قصيرة ومنهم من يصل الى سرعة القصوى من مسافة طويلة ، والمسافة المشار اليها هي معدل تقريبي يساعد اللاعب في تحديد ركضته التقريبية وليس بالضرورة الالتزام بها بالصورة المطلقة المهم في الامر هو وصول اللاعب خلال الركضة التقريبية الى سرعته القصوى ، الغرض من هذه المرحلة هو:

- اقتراب بإيقاع دون تشنج.
- إيقاع نسبي للخطوات الثلاث الأخيرة.
- الخطوة الأخيرة قصيرة قبل الأخيرة أطول نسبيا، الثالثة قبل الأخيرة قصيرة ( تقارب ما بين الخطوات )

وتقسم الركضة التقريبية الى قسمين:

١. التسارع : تزداد السرعة تدريجيا حتى تصل الى اقصاها حيث يبدأ اللاعب الركض بقوه مع الاسترخاء الكامل ، والصفة المميزة لتسارع اللاعب هو أن يركض اللاعب بصورة أيقاعية ومنتظمة لان ذلك يساعد اللاعب على الارتقاء بطريقة صحيحة وجيدة ، ومن الضروري ان لا يتغير الايقاع الحركي للخطوات من منطقة لآخرى واذا تم ذلك سيؤدي الى الارتباك الحركي وهذا يعيق اللاعب عن تحقيق المستوى الذي كان يسعى له.

٢. الاعداد للارتقاء : يتم هذا الجزء من الركضة التقريبية في الخطوات الاربعة الاخيرة قبل الارتقاء ، حيث انخفاض بسيط في مركز ثقل جسم اللاعب خلال هذه الخطوات استعدادا لعملية الارتقاء ، وهذا يؤدي الى زيادة بسيطة في طول بعض الخطوات الاخيرة حيث لا تؤثر هذه النسب بصورة مباشرة على الاداء ، وخلال الارتكاز الامامي للخطوة الاخيرة لا ينخفض مركز ثقل الجسم على العكس يبدأ بالصعود للاعلى كي يكون زمن الارتقاء أقصر وهذا يساعد على قوة الارتقاء مما يزيد من طول مسافة اللاعب .

وللعمل على تحقيق الهدف من الركضة التقريبية يجب العمل على تحديد ما ياتي :

١. تحديد قدم الارتقاء : لا يجوز للمدرس أن يجبر الطالب على الارتقاء بقدم اليمين او اليسار ، لان هذا الامر لا يحدده الا اللاعب نفسه ، لانها حالة فسيولوجية بحته ، فاللاعب هو الذي يحدد القدم المرتقية التي تناسب ارتقائه ويشعر انه ارتقى بالقدم القوية ، لكن على المدرس ان يعطي الطالب تمارين محدده يتمكن من خلالها اللاعب معرفة ايهما من القدمين تكون المرتقية فمثلا القفز على القدم الواحدة للاعلى وبصورة متبادلة ، اي من القدمين يشعر اللاعب او الطالب انها تعطي ارتكازا اكبر وارتياحا بدنيا وسرعة وقوة في الاداء تكون هي القدم المرتقية . كما يمكن للمدرّب او المدرس ان يستخدم حفرة الوثب لتحديد ايهما من القدمين المرتقية وذلك من خلال وضع القدم اليمين للامام والاخرى للخلف ومن خطوتين يتم الارتقاء على لوحة الارتقاء ثم الهبوط في الحفرة ويكرر هذا التمرين مرارا مع زيادة عدد الخطوات ٢-٤-٦ اذا شعر الطالب انه مرتاح وسريع في الاداء فلتكن القدم اليمين هي المرتقية واذا عكس ذلك ستكون القدم اليسار هي المرتقية ، المهم هنا ان الطالب هو الذي يختار القدم المناسبة لارتقائه وليس للمدرس علاقة بتحديد القدم المرتقية .

٢. ضبط خطوات الركضة التقريبية : والمقصود بذلك هو ان تاتي القدم المرتقية ( القوية ) على لوحة الارتقاء تماما دون ان يخسر شيئا من سرعته التي اكتسبها من الركضة التقريبية او يتجاوز لوحة الارتقاء وهذه واحدة من المشاكل الكبيرة التي تواجه اللاعب وخاصة المبتدئ .

٣. العلامات الضابطة : وتستعمل العلامات الضابطة لدعم دقة الركضة التقريبية ، وهي دلالة بصرية تساعد اللاعب بذلك وخاصة المبتدئ وفي كل الاحوال يجب ان تكون العلامة الضابطة وسيلة لمساعدة اللاعب لا عاملا مربكا له وخاصة اذا وضع اللاعب كل انتباهه واحاسيسه نحوها ومن الضروري جدا ان يكون وضع الاشارة الضابطة بصورة دائمة بل يجب ان تكون انية الى ان يتم ضبط الركضة التقريبية بصورة جيدة وادائها دون ارتباك وان يصبح ركضها حالة اعتيادية وبصورة ديناميكية، ويفضل دائما بعدم الاكثار من الاشارات الضابطة على جانبي الركضة التقريبية فائتان او ثلاثة كافية لتحقيق الغرض وخاصة اذا كان طول الخطوات وايقاعها معروفا وثابتا لدى اللاعب .

## ثانياً: الارتقاء

عملية الانتقال من ركضة الاقتراب الى مرحلة الطيران تعد من اصعب مراحل فن الاداء الحركي في الوثب الطويل ، قسم الارتقاء الى قسمين هما:

الاول / ثني القدم المرتقية : يبدأ هذا القسم من لحظة وضع القدم المرتقية على لوحة الارتقاء وتنتهي في لحظة الوصول الى الحد الاقصى من ثني القدم .

الثاني / الانطلاق عن لوحة الارتقاء : يبدأ هذا القسم في لحظة ترك اللاعب لوحة الارتقاء حيث تمتد زاوية الارتقاء من ٧٠-٧٥ وزاوية الارتقاء هي الزاوية المحصورة بين الاتجاه الاقوي للارض واتجاه انطلاق اللاعب في حين تكون زاوية الطيران من ١٨-٢٤ وزاوية الطيران المحصورة بين الاتجاه الاقوي لمركز ثقل اللاعب واتجاه طيرانه . في لحظة الارتقاء كما موضح في الشكل نرى ان الرجل الممرجة قد وقعت امام القدم المرتقية وبزاوية من مفصل الركبة تمتد من ٨٥-٩٠ ، هذا الوضع يساعد اللاعب على الارتقاء بالاتجاه الامامي العلوي . وفي هذه اللحظة يقوم اللاعب بتلويح يديه بصورة معاكسة لحركة القدمين حيث تمتد يده بالاتجاه الامامي العلوي واليد الاخرى الى جانب اللاعب وللخلف قليلا اما الجذع يجب ان يبقى محافظا على استقامته العمودية الى ان تبدأ مرحلة الوثب وهي الطيران .

الغرض من مرحلة الارتقاء هو :

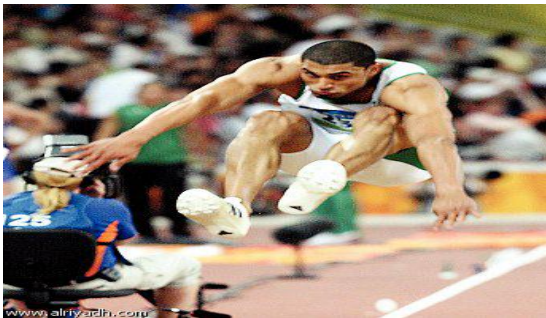
- دفع قوي ونشط بامتداد كامل لمفاصل القدم والركبة والحوض لرجل الارتقاء.
- مرجحة قوية ونشطة بفخذ الرجل الحرة حتى تصل إلى الوضع الأفقي.
- ميلان الجذع قليلا للامام .
- مرجحة متبادلة لكلا الذراعين وبتوافق مع حركة الرجلين .

## ثالثاً: الطيران

تبدأ هذه المرحلة بعد ترك المتسابق لوحة الارتقاء مباشرة ، حيث يبدأ بالبحث عن الطريقة التي يتمكن من خلالها الحفاظ على توازنه . هنالك ثلاثة طرائق للطيران في الوثب الطويل :

١. التكور
٢. التعلق
٣. المشي

التكور : أقدم الطرق المذكورة والصفة المميزة لهذه الطريقة هي السهولة في التعلم والاداء ، لذا يستعمل المبتدئ بتعلم الوثب الطويل هذه الطريقة ، حيث يكور اللاعب جسمه بعد الارتقاء مباشرة ويستمر بهذا الوضع حتى لحظة الهبوط وكأنه قد اخذ وضع الجلوس في الهواء ، وهذه اللحظة من اكثر اللحظات شدة في عملية الدفع للامام خوفا من عودته للخلف عند هبوطه وبالتالي يفقد اللاعب كثيرا من النتيجة النهائية له .



صورة توضح وضع التكور عند الطيران

التعلق : بعد الارتقاء عن لوحة الارتقاء تتحرك اليدين بصورة معاكسة لحركة القدمين خلال الثلث الاول من الطيران ياخذ الجسم وضعا خاصا استعدادا لاخذ الخطوة ، بنفس الوقت ترفع اليد الموازية للقدم المرتقبة للاعلى ثم تبدأ بحركة دائرية مع اليد الاخرى وهذا يعني ان كلتا اليدين ممدودتان على امتدادهما للاعلى ثم البدء بعملية الدوران . بعد اخذ الخطوة تمتد القدم الممرجة للخلف وهذا يعني انه خلال الثلث الثاني من الطيران يجب ان ياخذ الجسم وضع التعلق .اما الثلث الاخير من الطيران تبدأ عملية التكور حيث تكون الركبتين ممدودتين الى الامام ثم يتم الهبوط بصورة سليمة .



صورة توضح وضع التعلق عند الطيران

الخطوات ( المشي في الهواء ) : تعد هذه الطريقة من افضل الطرق المستخدمة في الوثب الطويل والتي سبق ان اشرنا اليها واكثر الطرق احتياجا الى الرشاقة والقدرة على استيعاب ادائها الذي يعده البعض معقدا ، لذا يقتصر استخدام هذه الطريقة على المتقدمين ( النخبة ) ، وتكون حركة الرجلين شبيهة بحركات المشي المعتاد والغرض منها المساعدة في اكساب المتسابق اطول مسافة ممكنة وتبدأ هذه العملية عندما يصل المتسابق الى اقصى ارتفاع له نتيجة دفعه بقدم الارتقاء ولا تبدأ قبل ذلك لئلا يعيق دفع قدم الارتقاء .

الغرض من مرحلة الطيران هو :

- الاحتفاظ بالسرعة النهائية التي تتحقق عند الانطلاق .
- الإعداد لهبوط اقتصادي جيد .
- إنجاز ٢ - ٥ خطوة مشي في الهواء للمتقدمين .
- إنجاز خطوة واحدة للمبتدئين .
- تلعب حركة الذراعين دور مهم في تحسين التوافق الحركي والاتزان خلال الطيران

#### رابعاً: الهبوط

وهي المرحلة الأخيرة للطيران باتخاذ الوثب الوضع الأفضل لأجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنة وتبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في الحفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل. الغرض من هذه المرحلة :

- عدم فقدان مسافة من منحى الطيران بالهبوط الجيد
- امتداد الرجلين للإمام مع رفعها عن الأرض.
- ميل الجذع للإمام.
- مرجحة الذراعين إماماً أسفل خلفاً.



صورة توضح مرحلة الهبوط

## القواعد القانونية:

- يكون مجال الركضة التقريبية بعرض ١,٢٢ سم .
- طول لوحة الارتقاء ١٢٢ سم وعرضها ٢٠ سم وسمكها ١٠ سم ، وتوضع على جانب حافتها الاقرب الى حفرة الوثب لوجه مغطاة بمادة صلصالية لتسجيل اثار اقدام اللاعب اذا اخطا .
- يجب ان تدهن لوحة الارتقاء باللون الابيض وتثبت بحيث يكون سطحها العلوي بمستوى الركضة التقريبية وموضوعة على بعد متر واحد على الاقل عن الحافة القريبية لحفرة الوثب.
- حفرة الوثب - يجب ان يكون عرضها ٢٧٥ سم على الاقل وان تكون المسافة بين خط الارتقاء الى نهاية الحفرة ١٠ م على الاقل وان يكون سطح الرمل في الحفرة في مستوى سطح لوحة الارتقاء .

### اولا : يفشل اللاعب اذا :

- ١ . قام في اثناء الارتقاء بلمس الارض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه في حال الجري دون وثب او في حال الوثب .
- ٢ . ارتقى من الخارج من احدى نهايتي اللوحة سواء من بعد او من قبل امتداد خط الارتقاء
- ٣ . لمس الارض بين خط الارتقاء ومنطقة الهبوط .
- ٤ . استعمال اي شكل من اشكال الدوران حول المحور العرضي في الهواء في اثناء الجري او الوثب
- ٥ . قام في اثناء الهبوط بلمس الارض خارج منطقة الهبوط بعد اداء الوثب
- ٦ . مشي الى الخلف خلال منطقة الهبوط بعد الوثب .

**ثانيا :** تقاس الوثبات جميعها من اقرب أثر حدثها اي جزء من الجسم الواثب في منطقة الهبوط الى خط الارتقاء او امتداد ويجب ان يكون القياس بخط عمودي على منطقة الارتقاء او الامتداد .

**ثالثا :** لوحة الارتقاء يحدد مكان الارتقاء بلوحة غاطسة في مستوى طريق الاقتراب و سطح منطقة الهبوط وتسمى الحافة القريبية الى منطقة الهبوط بخط الارتقاء ، وما يوضع خلف الارتقاء مباشرة لوح الصلصال لمساعدة القضاة .

- ١- يجب ان لا تقل المسافة بين لوح الصلصال والنهية البعيدة لمنطقة الهبوط عن (١٠م).
- ٢- يجب ان توضع لوحة الارتقاء بحسب المسافة بينها وبين الحافة القريبية لمنطقة الهبوط من (١-٣م) .
- ٣- الصنع يجب ان تكون لوحة الارتقاء مستطيلة وتصنع من الخشب او من اي مادة صلبة مناسبة ويكون طولها (١,٢٢ م) وعرضها (٢٠سم) وعمقها (١٠سم) على ان تطلّى باللون الابيض ولوحة الصلصال تكون من لوحة صلبة عرضها (١٠سم) وطولها (١,٢٢م) مصنوعة من الخشب او اي مادة مناسبة ، ويرفع سطحها عن مستوى لوحة الارتقاء (٧ملم)

## رابعاً : منطقة الهبوط

١. يجب ان يكون الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط ٢,٧٥م والحد الأقصى (٣م) ويجب ان توافق منتصف طريق الاقتراب مع منتصف منطقة الهبوط .
٢. يجب ان تغطي منطقة الهبوط بالرمل الناعم والرطب ويكون سطح الرمل في مستوى لوحة الارتقاء

## خامساً : يتم ترتيب المتنافسين بالقرعة

سادساً : اذا وجد اكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، ويسمح للثمانة الاوائل اللذين حصلوا على افضل وثبات قانونية بثلاث محاولات اضافية ، وعند حدوث عقده على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاثة الاضافية واذا كان عدد المتنافسين ثمانية او اقل يسمح لكل متنافس بست محاولات .

سابعاً : بمجرد بدء المنافسه لا يسمح للمتنافسين باستخدام طريق الاقتراب لأغراض التدريب .

ثامناً : للمتنافس ان يضع علامة واحدة ضابطة او علامتين (تؤمنهما او تقرها اللجنة المنظمة) على جانبي طريق الاقتراب لمساعدته أثناء الاقتراب والارتقاء ، وفي حال عدم وجود علامات ضابطة للمتنافس استخدام شريطاً لاصقاً لا الطباشير او مادة مماثلة او أي شيء آخر يترك اثاراً يصعب إزالتها .

تاسعاً : اذا شرع اللاعب في الركض لاداء المحاولة ولكن توقف قبل خط الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لاداء المحاولة ولكن في الزمن المحدد للمحاولة الاولى ، والذي هو دقيقة واحدة .

