

فعالية (الوثب الطويل)

الاقترب

مادة ألعاب القوى للمرحلة الأولى



مدرسات المادة

أ.م.د. زينب قحطان عبد المحسن

م.م. مريم لواء

م.م. ديانا غانم

م.د. رغداء فؤاد

م.م. زهراء حازم

م.م. زينة عبد الكريم

الوثب الطويل

مراحل الاداء الفني للوثب الطويل (التسلسل الحركي)

إن تكنيك الوثب الطويل يتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد الأخرى ، كما أن ترابط مراحلـ وتبادل أقسام حركاتـ 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 التي تليها ، يبلغ طول الركضة التقريبية ما بين ٣٥-٤٠م وبكل الاحوال يعتمد طول الركضة التقريبية على اللاعب نفسه فمنهم من يصل الى سرعة 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 سرعة 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 لاخرى 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 للمدرب 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 آنية 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 فائنان او ثلاثة كافية لتحقيق الغرض وخاصة اذا كان طول الخطوات وايقاعها معروفا وثابتا لدى اللاعب .