

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

فعالية (الوثب الطويل)

"الارتقاء + طيران + هبوط"

مادة العاب 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

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 الافقي للارض واتجاه انطلاق اللاعب في حين تكون زاوية الطيران من ١٨-٢٤ وزاوية الطيران المحصورة بين الاتجاه الافقي 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 :

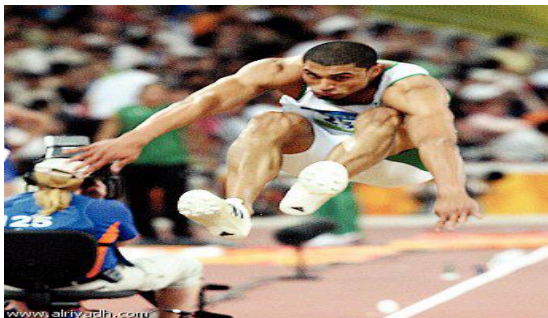
- دفع قوي ونشيط بامتداد كامل لمفاصل القدم والركبة والحوض لرجل الارتقاء.
- ممرجة قوية ونشطة بفخذ الرجل الحرة حتى تصل إلى الوضع الأفقي.
- ميلان الجذع قليلا للامام .
- ممرجة متبادلة لكلا الذراعين وبتوافق مع حركة الرجلين .

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 هبوط 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 وضعاً خاصاً استعداداً لاختد الخطوة ، بنفس الوقت ترفع اليد الموازية للقدم المرتقية للأعلى ثم تبدأ بحركة دائرية مع اليد الأخرى وهذا يعني ان كلتا اليدين ممدودتان على امتدادهما للأعلى 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 احتياجاً الى الرشاقة والقدرة على استيعاب ادائها الذي يعده البعض معقداً ، 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 لنلا 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 الوائب 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