



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات الأولية

الوثب الطويل

محاضرة مقدمة إلى المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
للبنات – جامعة بغداد ضمن متطلبات مادة ألعاب القوى

للعام الدراسي 2024 – 2025 م



مدرسات المادة

ا.د. إسراء فؤاد صالح ا.د. أسيل جليل كاطع م.د. لقاء عبد الزهرة عبيد

الوثب الطويل

هي إحدى رياضات ألعاب القوى ، وفيها يثب اللاعب لأبعد مسافة ممكنة ، والرقم القياسي للرجال هو (8.95م) بينما الرقم القياسي للسيدات هو (7.52م) . ظهر هذا النوع من الرياضة أيام الإغريق إذ كانت حاجتهم إلى عبور الأنهار والخرابض التي تعترض طرقهم في إثناء الحرب والسلم ، ولأهميتها قديما كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية في الألعاب الاولمبية ، إذا كانت تؤدي من الثبات ، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدي من الركض وذلك في القرن السادس (ق.م) ، وكان المتسابق قديما يحمل في يديه إثناء الوثب إثقالا بغرض تقوية مرجحة الذراعين في إثناء عملية الارتقاء ، وتطور الوثب الطويل مع تطور العالم ونظريات التعلم إلى أن أصبح له طريق للاقترب ثم مكان معد يرتقي منه ليساعده على الارتقاء إلى الإمام والأعلى ويطير ليقطع مسافة ثم يهبط في مكان غير صلب (حفرة الرمل).

ودخلت مسابقات الوثب في التمثيل الاولمبي وذلك منذ سنة (1896م) فيما يخص الرجال اي منذ أول دورة اولمبية حديثة في اليونان ، أما النساء فدخلت مسابقة الوثب الطويل في دورة سنة (1948م) .

مراحل الأداء الفني للوثب الطويل (التسلسل الحركي)

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

1 / الاقترب

2 / الارتقاء

3 / الطيران

4 / الهبوط



صورة توضح المراحل الفنية للوثب الطويل

أولا : الركضة التقريبية

تهدف الركضة التقريبية إلى وصول اللاعب لأقصى سرعة ممكنة ، يتم ذلك بطريقة تزايد السرعة إلى المقدار المناسب للمرحلة التي تليها ، يبلغ طول الركضة التقريبية ما بين 35-40م وبكل الأحوال يعتمد طول الركضة التقريبية على اللاعب نفسه فمنهم من يصل إلى سرعته القصوى من مسافة قصيرة ومنهم من يصل إلى سرعة القصوى من مسافة طويلة ، والمسافة المشار إليها هي معدل تقريبي يساعد اللاعب في تحديد ركضته التقريبية وليس بالضرورة الالتزام بها بالصورة المطلقة المهم في الأمر هو وصول اللاعب خلال الركضة التقريبية إلى سرعته القصوى ، الغرض من هذه المرحلة هو :

- اقتراب بايقاع 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 إلى قسمين:

1.التسارع : تزداد السرعة تدريجيا حتى تصل إلى أقصاها حيث يبدأ اللاعب الركض بقوه مع الاسترخاء الكامل ، والصفة المميزة لتسارع اللاعب هو أن يركض اللاعب بصورة إيقاعية ومنتظمة لان ذلك يساعد اللاعب على الارتقاء بطريقة صحيحة وجيدة ، ومن الضروري أن لا يتغير الإيقاع الحركي للخطوات من منطقة لأخرى وإذا تم ذلك سيؤدي إلى الارتباك الحركي وهذا يعيق اللاعب عن تحقيق المستوى الذي كان يسعى له.

2. الإعداد للارتقاء : يتم هذا الجزء من الركضة التقريبية في الخطوات الأربعة الأخيرة قبل الارتقاء ، حيث انخفاض بسيط في مركز ثقل الجسم اللاعب خلال هذه الخطوات استعدادا لعملية الارتقاء ، وهذا يؤدي إلى زيادة بسيطة في طول بعض الخطوات الأخيرة حيث لا تؤثر هذه النسب بصورة مباشرة على الأداء ، وخلال الارتكاز الأمامي للخطوة الأخيرة لا ينخفض مركز ثقل الجسم على العكس يبدأ بالصعود للأعلى 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 يأتي :

1.تحديد قدم الارتقاء : لا يجوز للمدرس أن يجبر الطالب على الارتقاء بقدم اليمين أو اليسار ، لان هذا الأمر لا يحدده إلا اللاعب نفسه ، لأنها حالة فسيولوجية بحته ، فاللاعب هو الذي يحدد القدم المرتقية التي تناسب ارتقائه ويشعر انه ارتقى بالقدم القوية ، لكن على المدرس أن يعطي الطالب تمارين محدده يتمكن من خلالها اللاعب معرفة أيهما من القدمين تكون المرتقية فمثلا القفز على القدم الواحدة للأعلى وبصورة متبادلة ، إي من القدمين يشعر اللاعب أو الطالب أنها تعطي ارتكازا اكبر وارتياحا بدنيا وسرعة وقوة في الأداء تكون هي القدم المرتقية .كما يمكن للمدرب أو المدرس أن يستخدم حفرة الوثب لتحديد أيهما من القدمين المرتقية وذلك من خلال وضع القدم اليمين للإمام والأخرى للخلف ومن خطوتين يتم الارتقاء على لوحة الارتقاء ثم الهبوط في الحفرة ويكرر هذا التمرين مرارا مع زيادة عدد الخطوات 2-4-6 إذا شعر الطالب انه مرتاح وسريع في الأداء فلتكن القدم اليمنى هي المرتقية وإذا عكس ذلك ستكون القدم اليسار هي المرتقية ، المهم هنا أن الطالب هو الذي يختار القدم المناسبة لارتقائه وليس للمدرس علاقة بتحديد القدم المرتقية .

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

3. العلامات الضابطة : وتستعمل العلامات الضابطة لدعم دقة الركضة التقريبية ، وهي دلالة بصرية تساعد اللاعب بذلك وخاصة المبتدئ وفي كل الأحوال يجب أن تكون العلامة الضابطة وسيلة لمساعدة اللاعب لا عاملا مربكا له وخاصة إذا وضع اللاعب كل انتباهه وأحاسيسه نحوها ومن الضروري جدا أن يكون وضع الإشارة الضابطة بصورة دائمة بل يجب أن تكون آنية إلى أن يتم ضبط الركضة التقريبية بصورة جيدة وأدائها دون ارتباك وان يصبح ركضها حالة اعتيادية وبصورة ديناميكية، ويفضل دائما بعدم الإكثار من الإشارات الضابطة على جانبي الركضة التقريبية فائتان أو ثلاثة كافية لتحقيق الغرض وخاصة إذا كان طول الخطوات وإيقاعها معروفا وثابتا لدى اللاعب .

ثانيا: الارتقاء

عملية الانتقال من ركضة الاقتراب إلى مرحلة الطيران تعد من أصعب مراحل فن الأداء الحركي في الوثب الطويل ، قسم الارتقاء إلى قسمين هما :

الأول / ثني القدم المرتقية : يبدأ هذا القسم من لحظة وضع القدم المرتقية على لوحة الارتقاء وتنتهي في لحظة الوصول إلى الحد الأقصى من ثني القدم .

الثاني / الانطلاق عن لوحة الارتقاء : يبدأ هذا القسم في لحظة ترك اللاعب لوحة الارتقاء حيث تمتد زاوية الارتقاء من 70-75 وزاوية الارتقاء هي الزاوية المحصورة بين الاتجاه الأفقي للأرض واتجاه انطلاق اللاعب في حين تكون زاوية الطيران من 18-24 وزاوية الطيران المحصورة بين الاتجاه الأفقي لمركز ثقل اللاعب واتجاه طيرانه . في لحظة الارتقاء كما موضح في الشكل نرى أن الرجل الممرجة قد وقعت إمام القدم المرتقية وبزاوية من مفصل الركبة تمتد من 85-90 ، هذا الوضع يساعد اللاعب على الارتقاء بالاتجاه الأمامي العلوي . وفي هذه اللحظة يقوم اللاعب بتلويح يديه بصورة معاكسة لحركة القدمين حيث تمتد يده بالاتجاه الأمامي العلوي واليد الأخرى إلى جانب اللاعب وللخلف قليلا إما الجذع يجب أن يبقى محافظا على استقامته العمودية إلى أن تبدأ مرحلة الوثب وهي الطيران .

الغرض من مرحلة الارتقاء هو :

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

ثالثا: الطيران

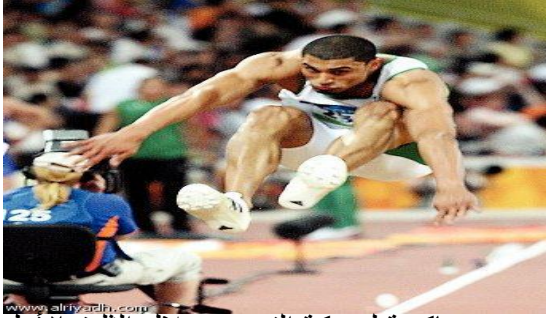
تبدأ هذه المرحلة بعد ترك المتسابق لوحة الارتقاء مباشرة ، حيث يبدأ بالبحث عن الطريقة التي يتمكن من خلالها الحفاظ على توازنه . هنالك ثلاثة طرائق للطيران في الوثب الطويل :

3. المشي

2. التعلق

1. التكور

التكور : أقدم الطرق المذكورة والصفة المميزة لهذه الطريقة هي السهولة في التعلم والأداء ، 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 أكثر اللحظات شدة في عملية الدفع للإمام 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 الأول من الطيران يأخذ الجسم وضعا خاصا استعدادا لأخذ الخطوة ، بنفس الوقت ترفع اليد الموازية للقدم المرتقية للأعلى ثم تبدأ بحركة دائرية مع اليد الأخرى وهذا يعني أن 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 أن يأخذ الجسم وضع التعلق . إما الثلث الأخير من الطيران تبدأ عملية التكور حيث تكون الركبتين ممدودتين إلى الإمام ثم يتم الهبوط بصورة سليمة .



صورة توضح وضع التعلق عند الطيران

الخطوات (المشي في الهواء) : تعد هذه الطريقة من أفضل الطرق المستخدمة في الوثب الطويل والتي سبق أن اشرنا إليها وأكثر الطرق احتياجا إلى الرشاقة والقدرة على استيعاب أدائها الذي يعده البعض معقدا ، لذا يقتصر استخدام هذه الطريقة على المتقدمين (النخبة) ، وتكون حركة الرجلين شبيهة بحركات المشي المعتاد والغرض منها المساعدة في إكساب المتسابق أطول مسافة ممكنة وتبدأ هذه العملية عندما يصل المتسابق إلى أقصى 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 2 - 5 خطوة مشي في الهواء للمتقدمين .
- إنجاز خطوة واحدة للمبتدئين.
- تلعب حركه 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 لركضه التقريبية بعرض 122 سم .
- طول لوحة الارتقاء 122 سم وعرضها 20 سم وسمكها 10 سم , وتوضع على جانب حافتها الأقرب إلى حفرة الوثب لوحه مغطاة بمادة صلبة لتسجيل أثار إقدام اللاعب إذا اخطأ .
- يجب إن تدهن لوحة الارتقاء باللون الأبيض وتثبت بحيث يكون سطحها العلوي بمستوى الركضه لتقريبه وموضوعه على بعد متر واحد على الأقل عن الحافة القريبة لحفرة الوثب.
- حفرة الوثب – يجب إن يكون عرضها 275 سم على الأقل وان تكون المسافة بين خط الارتقاء إلى نهاية الحفرة 10 م على الأقل وان يكون سطح الرمل في الحفرة في مستوى سطح لوحة الارتقاء .

1. قام في أثناء الارتقاء بلمس الأرض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه في حال الجري دون وثب أو في حال الوثب .
2. ارتقى من الخارج من إحدى نهايتي اللوحة سواء من بعد أو من قبل امتداد خط الارتقاء
3. لمس الأرض بين خط الارتقاء ومنطقة الهبوط .

4. استعمال إي شكل من أشكال الدوران حول المحور العرضي في الهواء في أثناء الجري أو الوثب
5. قام في أثناء الهبوط بلمس الأرض خارج منطقة الهبوط بعد أداء الوثب
6. مشي إلى الخلف خلال منطقة الهبوط بعد الوثب .

ثانياً : تقاس الوثبات جمعياً من اقرب أثر أحداثه إي جزء من الجسم الوثاب في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء أو امتداد ويجب إن يكون القياس بخط عمودي على منطقة الارتقاء أو الامتداد .

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

- 1- يجب إن لا تقل المسافة بين لوح الصلصال والنهائية البعيدة لمنطقة عن (10م).
- 2- يجب أن توضع لوحة الارتقاء بحسب المسافة بينها وبين الحافة القريبة لمنطقة الهبوط من (1-3م) .
- 3- الصنع يجب أن تكون لوحة الارتقاء مستطيلة وتصنع من الخشب أو من إي مادة صلبة مناسبة ويكون طولها (1,22 م) وعرضها (20سم) وعمقها (10سم) على أن تطلّى باللون الأبيض ولوحة الصلصال تكون من لوحة صلبة عرضها (10سم) وطولها (1,22م) مصنوعة من الخشب أو إي مادة مناسبة ، ويرفع سطحها عن مستوى لوحة الارتقاء (7ملم)

رابعاً : منطقة الهبوط

1. يجب أن يكون الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط 2,75م والحد الأقصى (3م) ويجب أن توافق منتصف طريق الاقتراب مع منتصف منطقة الهبوط .
2. يجب أن تغطي منطقة الهبوط بالرمل الناعم والرطب ويكون سطح الرمل في مستوى لوحة الارتقاء

خامساً : يتم ترتيب المتنافسين بالقرعة

سادساً : إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، ويسمح للثمانية الأوائل اللذين حصلوا على أفضل وثبات قانونية بثلاث محاولات إضافية ، وعند حدوث عقده على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاثة الإضافية وإذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو اقل يسمح لكل متنافس بست محاولات .

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

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

ثامنا : استمارة تسجيل نتائج سباق الوثب الطويل

التاريخ :

[illegible]

