**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة بغداد**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات**

 **( فعالية الوثب الطويل )**

**د.لقاء عبد الزهرة** **liqaa.abdulzahra@copew.uobaghdad.edu.iq**

**د. هند سالم** **hind.s@copew.uobaghdad.edu.iq**



( الوثب الطويل )

الوثب الطويل هي إحدى الرياضات اليونانية الرومانية الأوليمبية، وتتمحور حول الجري و القفز لأبعد مسافة ممكنة.

الرقم القياسي للرجال هو 8.95 م. سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو، اليابان تاريخ 30 أغسطس، 1991. بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو 7.52 م، سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (ليننغراد)، روسيا، في تاريخ 11 يوليو، 1988.

ظهر هذا النوع من الرياضة أيام الإغريق، حيث كانت حاجتهم إلى عبور الأنهر والخنادق والحواجز التي تعترض طريقهم أثناء الحرب والسلم، ولأهميتها قديمًا كانت ضمن برامج المسابقات الخماسية في الأعياد الأولمبية، إذ كانت من الثبات، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدي من الركض وذلك في القرن السادس قبل الميلاد.

**قوانين الوثب طويل** :

قوانين اللعبة سهلة التعداد لكنها صعبة التطبيق وتتجلى في:

1-أولا الجري في المكان المخصص مع تزايد تدريجي في السرعة حيث تمنح للقافز 2-قدرة أكبر على دفع الجسم اٍلى الأمام.

3-القفز عند العلامة (الخط الأحمر) دون لمسه.

يجب على المتنافس أن لا يرجع أي خطوة للوراء بعد القفز.

إن حركة الواثب تختلف عن فعاليات الميدان والمضمار الأخرى، فقد اتفقت المصادر العلمية على أن الواثب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الواثب الآخر وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيمة الخاصة بها مثل القرفصاء والتعلق والمشي في الهواء لذا تعد كنشاط حركي بسيط في أدائه وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى والمحببة والأكثر شيوعا في ممارستها ليس فقط في مجال الساحة والميدان، ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، وعلى ذلك يقبل التلميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعيدين عن فنون حركاته الرياضية المختلفة المتمثلة في تكنيك الخاص بالأداء، حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب، ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط مدرسي ولبساطة المتطلبات الوثب الطويل والسهولة أدائه وخصوصا في شكله الأولى (مرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي)، يجب على معلمي التربية الرياضية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالاهتمام بالتدريبات الخاصة بالوثب الطويل، وذلك في كل وحدة تعليمة.

والوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب إذا نظرنا إليه من ناحية الشكل الخارجي إما إذا قمنا بتحليل تكنيك الوثب الطويل لوجدنا انه مبني على قانون القذائف الذي ينادي بطول مسافة الوثبة تعتمد على:

* سرعة الانطلاق.
* زاوية الانطلاق لحظة الارتقاء.
* ارتفاع مركز الثقل الجسم عند أعلى نقطة في قوس الطيران.
* مقاومة عجلة الجاذبية الأرضية للجسم وهو في الهواء.

أما اللاعب فيجب أن تتوفر فيه سرعة عداء 100 متر وارتقاء قافز عالي وتوافق لاعب الحواجز.

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

1. الاقتراب.
2. الارتقاء.
3. الطيران.

**أولا الاقتراب**

إن الهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو وصول الواثب إلى الوضع الجيد بأكبر سرعة ممكنة، تبدأ هذه المرحلة من أول خطوة في الاقتراب وتنتهي بارتطام القدم بلوحة الارتقاء

**الغرض من هذه المرحلة**

* الوصول إلى السرعة الملائمة للارتقاء الجيد .
* الاعداد الجيد للارتقاء.
* الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة بإيقاع دون تشنج.
* إيقاع النسبي للخطوات الثلاث الأخيرة.

الخطوة الأخيرة قصيرة قبل الأخيرة أطول نسبيا، الثالثة قبل الأخيرة قصيرة (تقارب ما بين الخطوات).

هبوط نسبي في مركز الثقل الجسم في الخطوات الثلاث الأخيرة مع عدم فقد نسبة السرعة المكتسبة.

انسب إمكانية بلوغ اللاعب أقصى سرعة ممكنه حددها قانون ألعاب القوى بالا يقل عن 40-45 مترا.

**ثالثا الطيران**

تعد هذه المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث المدى والارتفاع مع المحافظة على وضع المتوازن للجسم في الهواء. وتبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل.

**الغرض من هذه المرحلة**

* الاحتفاظ بالتوازن الجسم واخذ مركز الثقل مسار الحركي الصحيح.
* الاحتفاظ بالسرعة النهائية التي تتحقق عند الانطلاق.
* الإعداد لهبوط اقتصادي جيد.
* الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة
* إنجاز 2, 5 خطوة مشي في الهواء للمتقدمين.
* إنجاز خطوة واحدة للمبتدئين.
* سماح بميل الجذع للخلف في بداية المرحلة في حدود خمس درجات.
* مرجحة الذراعين على شكل دوائر تبادليا من الإمام.
* بالنسبة للوثب يساوي الارتقاء، الذراع اليسر تعمل دائرة كاملة والذراع اليمنى تعمل ثلث دورة.

**رابعا الهبوط**

وهي المرحلة الأخيرة للطيران باتخاذ الواثب الوضع الأفضل لأجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنه وتبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل.

**الغرض من هذه المرحلة**

* عدم فقد مسافة من منحى الطيران بالهبوط الجيد.
* امتداد الرجلين للإمام مع رفعها عن الأرض.
* ميل الجذع للإمام.
* مرجحة الذراعين إماما أسفل خلفا.
* إزاحة الركبتين والحوض للإمام عند بداية ملامسة القدمين للرمل.

**طرق تعليم الوثب الطويل**

يمكن للمعلم تعليم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المدارس والمبتدئين، إما بالطريقة الجزئية أو الكلية أو بالطريقة المختلطة (الكلية مع الجزئية) حسب ما يراه المعلم وحسب المستوى المهاري للتلاميذ. أنواع الطرق الفنية للمرحلة الطيران في الوثب الطويل:

1. القرفصاء.
2. التعلق.
3. المشي في الهواء.

**طريقة القرفصاء**

تعتبر أسهل طرق الطيران وابسطها، ويمكن لتلاميذ المدارس أداؤها دون المعلم، ومن أهم ما يميزها تقارب مراكز ثقل أجزاء الجسم المختلفة إلى مركز ثقل الجسم أثناء الطيران، إما عيوب هذه الطريقة، فهو عملية الهبوط غير الاقتصادية والتي يفقد الواثب الكثير من مسار مركز الثقل ولذلك لا ينصح بتعليم هذه الطريقة لتلاميذ المدارس والمبتدئين.

**طريقة التعلق**

تعتبر طريقة التعلق قديمة أيضا وغير اقتصادية، حيث يتباعد مراكز ثقل أجزاء الجسم أثناء الطيران، وهذا ما يعيبها، إما بالنسبة لمرحلة الهبوط فتؤدي بطريقة اقتصادية، ولا ينصح بتعليم هذه الطريقة لتلاميذ المدارس والمبتدئين.

**الاعتبارات الواجب إتباعها في الوثب الطويل**

* الوصول بسرعة إلى أقصى ما يمكن وخصوصا في خطوات الثلاث الخيرة، هدف أول مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل (الاقتراب).
* الإعداد لارتقاء الجيد دون خسارة في سرعة الاقتراب المكتسبة، حيث يفيد في ذلك تغير الإيقاع الثلاث خطوات الأخيرة، مع خفض مركز الثقل بما يناسب الإعداد لارتقاء جيد وليس طول الخطوة وقصرها.
* الحصول على ارتقاء قوي سريع والذي تسنده الزاوية المناسبة للارتقاء 76-80 حيث تعمل على إكساب مركز الثقل مساره الحركي الصحيح.
* في الارتقاء يأخذ الجسم الوضع الصحيح العمودي مع مد رجل الارتقاء كاملا ومرجحة فخذ الرجل الحرة حتى المستوى الأفقي والنظر للإمام كل ذلك يعطي الوضع الجيد للارتقاء.
* الحصول على ارتفاع طيران مناسب لمركز الثقل يساعد الواثب في إنجاز زاوية طيران مناسبة أيضا في حدود 20-24 والتي تؤثر غلى مسافة الوثب.
* حركة الذراعين الدائرية وحتى أعلى من مستوى النظر مع اتجاه الكوعين للخارج ويعملان على رفع الكتفين عاليا حيث يساعد ذلك في توازن الجسم لحظة الارتقاء.
* ميل بسيط للجذع وفي حدود خمس درجات يساعد الرجلين في بداية الطيران بإنجاز تكنيك المشي في الهواء بسهولة.
* توافق حركات الرجلين مع حركات الذراعين أثناء مرحلة الطيران، يعملان على استمرار مسار مركز الثقل وحفظ توازنه، وذلك لا يفقد الواثب أي مسلفة من مسارا لذي اكتسبه في مرحلة الارتقاء (مرحلة الحركية المكملة للاقتراب).
* إن إمكانية لاعب الوثب الطويل في مد الرجلين مع رفعاهما عن الأرض بقدر الإمكان يعملان مع حركات الذراعين من الخلف للإمام وميل الجذع للإمام استعدادا لهبوط الجيد (تقوية عضلات البطن وحلف الفخذ).
* ثني الركبتين وإزاحة الحوض للإمام بعد الهبوط بالقدمين وملامستهما للرمل يعمل ذلك على مرور مركز الثقل فوق مكان الهبوط، ويعطي ذلك الجسم الاتزان اللازم بحيث لا يسقط الجسم للخلف أو لأحد الجانبين مما يؤثر سلبا على المسافة الوثب.