

## فعالية الوثب الطويل (سباعي السيدات) المدرس / علي نوري علي



هي إحدى فعاليات ألعاب القوى وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة. الرقم القياسي للرجال هو ٨,٩٥ م. سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو اليابان تاريخ ٣٠ أغسطس ١٩٩١ بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو ٧,٥٢ م سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (ليننغراد) روسيا في تاريخ ١١ يوليو ١٩٨٨. أما الرقم العراقي باسم اللاعب وليد تركي قدره (٧,٦٦م) والوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب إذا نظرنا إليه من الناحية الشكل الخارجي إما إذا قمنا بتحليل تكنيك الوثب الطويل لوجدنا انه مبني على قانون القذائف الذي ينادي بان طول 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 ١٠٠ متر وارتقاء قافز عالي وتوافق

لاعب الحواجز. إن تكنيك الوثب الطويل يتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد

الأخرى كما إن ترابط مراحلها وتبادل أقسام حركاته تكون مشتركة

## القياسات والقواعد الخاصة بميدان القفز:

بلنسبة لميدان الاقتراب أي مجال الركضة التقريبية يجب ان لا يقل الحد الادنى لمجال الركضة عن ٤٠م وان لايزيد عن ٤٥ م ويجب ان تكون ارض الاقتراب والارتقاء مستوية وان لايزيد ميلانها عن ١/١٠٠٠ باتجاه الركض يرتقي اللاعب من لوحة مغروسة في الارض بمستوى واحد مع مجال الركض وتوضع مباشرة خلف لوحة الارتقاء مادة من الصلصال لكي تترك اثرا عندما يسجل خطأ قانونيا بتجاوز اللوحة ويجب ان لاتقل المسافة بين لوحة الارتقاء والحد البعيد من حفرة الوثب عن ١٠م والحد الادنى لعرض الحفرة ٢,٧٥ وتضع لوحة الارتقاء من الخشب طولها ١,٢٢ وعرضها ٢٠ سم وسمكها ١٠ سم وتطلى باللون الابيض.

## قواعد المنافسة

- ١- المحاولات للمتسابقين تكون بلقعة
- ٢- تحسب للاعب على احسن وثبة من بين جميع الوثبات
- ٣- اذا تواجدا اكثر من ثمانية لاعبين في المنافسة يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات وعند تصفية اللاعبين يعطى للاعبين الثمانية الذين تأهلوا بثلاث محاولات اضافية وعند حدوث عقدة على المركز الثامن يسمح لمتنافسين على العقدة بثلاث محاولات اضافية واذا كان عدد اللاعبين فقط ثمانية او اقل يسمح لكل لاعب ست محاولات مباشرة

## الاطعاء القانونية

- ١- لمس لوحة الصلصال
- ٢- الارتقاء من الخارج سواء من نهايتي اللوحة او على امتداد خط الارتقاء من الخلف او الامام
- ٣- بعد نهاية الوثبة المشي عائدا للخلف من منطقة الهبوط
- ٤- عمل اشكال ودورانات مختلفة في الهواء
- ٥- اذا تاخر اكثر من دقيقة عن الوثب
- ٦- لايسمح بوضع علامات على طريق الاقتراب ولكن يسمح للاعب بوضع علامات من قبل اللجنة المنظمة على جانبي الطريق ولايسمح بوضعه في منطقة الهبوط
- ٧- عند بدء المنافسة لايسمح للاعب استخدام الطريق للتدريب
- ٨- يطبق كل العقوبات الانضباطية في حال تجاوز اللاعب على المنافس او لجنة الحكام

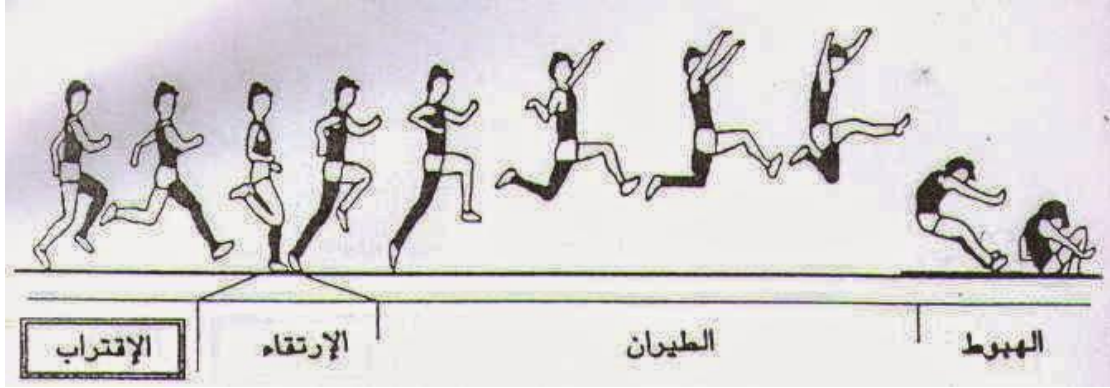
## المراحل الفنية والتقنية لفعالية الوثب الطويل

الاقتراب.

الارتقاء.

الطيران.

الهبوط.



١- الاقتراب والابتعاد إن الهدف الرئيسي لهذا المرحلة هو الوصول الوثاب إلى الوضع الجيد بأكبر سرعة ممكنة تبدأ هذه المرحلة من أول خطوة في الاقتراب وتنتهي بارتطام القدم بلوحة الارتقاء.

الغرض من المرحلة:

الوصول إلى السرعة الملائمة للارتقاء جيد .

الاعداد الجيد للارتقاء.

الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة.

الوصول للسرعة المناسبة بإيقاع دون تشنج.

إيقاع النسبي للخطوات الثلاث الأخيرة.

الخطوة الأخيرة قصيرة قبل الأخيرة أطول نسبياً، 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 ممكنة حددها قانون ألعاب القوى بالا يقل عن ٤٠-٤٥ متراً.

## ٢- الارتقاء

يعد الهدف الأساسي من الارتقاء الحصول على القوة الدفع اللازمة لدفع الجسم للإمام وللأعلى والتي تبدأ هذه المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم والركبة والحوض.

الغرض من هذه المرحلة:

الوصول إلى انسب لحركة مسار مركز الثقل الجسم

أعلى سرعة انطلاق ممكنة

تحقيق أعلى نقطة طيران مناسبة  
الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة:  
ارتطام لحظي بأعلى قوة وباقل زمن.  
وصول زاوية خلف الركبة رجل الارتقاء من (١٧٠) إلى (١٥٠-١٤٥) في المرحلة  
الثانية من مراحل الارتقاء  
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 الرجلين.  
ولا تنفصل مرحلة الارتقاء عن مرحلة الاقتراب بأي صورة، فهي مرحلة ممتدة لها.  
وبالرغم من قصر الزمن الذي يستغرقه الواثب في هذه المرحلة إلا انه يمر بثلاث  
مراحل متصلة، وذلك من الناحية النظرية وكما يلي  
مرحلة بدء وضع القدم الارتقاء على لوحة الارتقاء (الاستناد)  
مرحلة بقاء القدم الارتقاء على لوحة الارتقاء. (الوضع العمودي)  
مرحلة الدفع القوي بقدم الارتقاء من لوحة الارتقاء. (الدفع)

### ٣- 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 للجسم واخذ مركز الثقل مسار الحركي الصحيح.  
الاحتفاظ بالسرعة النهائية التي تتحقق عند الانطلاق.  
الإعداد لهبوط اقتصادي جيد.

الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة:  
إنجاز ٢، ٥ خطوة مشي في الهواء للمتقدمين.  
إنجاز خطوة واحدة للمبتدئين.

مرجحة الذراعين على شكل دوائر تبادليا من الإمام.  
وسوف نتناول تفاصيل مرحلة الطيران لاحقا

### ٤- الهبوط

وهي المرحلة الأخيرة للطيران باتخاذ الواثب 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 فقد مسافة من منحى الطيران بالهبوط الجيد.  
الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة:  
امتداد الرجلين للإمام مع رفعها عن الأرض.  
ميل الجذع للإمام.

## أنواع الطرق الفنية للمرحلة الطيران في الوثب الطويل:

القرفصاء.

التعلق.

المشي في الهواء.

### طريقة القرفصاء

تعتبر أسهل طرق الطيران وابطسطها ويمكن للمبتدئين والمتعلمين أدائها دون المعلم ومن أهم ما يميزها تقارب مراكز ثقل أجزاء الجسم المختلفة إلى مركز ثقل الجسم إثناء الطيران إما عيوب هذه الطريقة فهو عملية الهبوط غير الاقتصادية والتي يفقد الوثاب الكثير من مسار مركز الثقل

### طريقة التعلق

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

### طريقة المشي في الهواء

من افضل واجمل انواع الطيران ويتم استخدامه من قبل الاعبين الابطال واصحاب الانجاز حيث بعد ترك اللاعب لوحة الارتفاع يبدأ اللاعب بلمشي في الهواء خطوتين او ثلاث خطوات مع تتابع الذراعين استمرارا ومتابعة مع سرعة اللاعب فضلا عن امتداد الجسم دون تكوره في الهواء مما يقلل من عملية دورانه للامام ويحافظ على اتزانه بقدر الامكان استعدادا لعملية الهبوط.

## الخطوات التعليمية والتدريبية للوثب الطويل

### الخطوة الاولى(الوثب تواليا على حواجز مختلفة الارتفاعات)

الهدف منه تعلم الوثب واستخدام ايقاع القفز بمسافات مختلفة وتحسين وضع الارتفاع

### الخطوة الثانية(الوثب من على منصة او صندوق)

١- استخدام الاقتراب من ٥-٧ خطوات والاحتفاظ بوضع الارتفاع في الهواء

٢- الهبوط على شكل خطوة

٣- يكون ارتفاع المنصة مناسبة من ١٥ الى ٣٠ سم

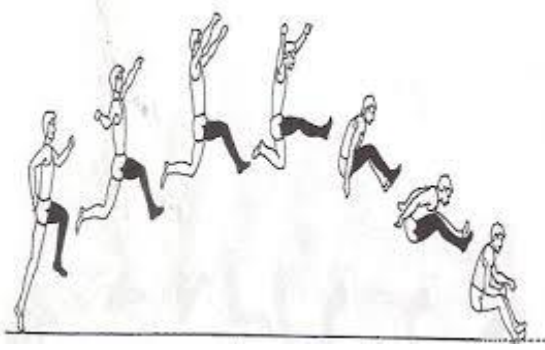
الهدف منه:التعود على الوثب من على منصة لزيادة فترة الطيران في الهواء

### الخطوة الثالثة(الوثب مع الهبوط على شكل خطوة مفتوحة )

كل الخطوات الواردة الذكر في الخطوة الثانية لكن الهبوط يكون على شكل خطوة مفتوحة(الهدف منه التاكيد على حركة الارتفاع والمحافظة على وضع الارتفاع

## الخطوة الرابعة (الارتقاء بطريقة التعلق من على منصة)

١- استخدام اقتراب من ٧-٥ خطوات



٢- الاحتفاظ بوضع الارتقاء في الهواء

٣- مد الرجل الحرة قبل الهبوط

٤- سحب رجل الارتقاء للامام والاعلى

٥- الهبوط والقدمين متوازيتين

الهدف منه (التمرين على طريقة التعلق بمساعدة الارتقاء)

## الخطوة الخامسة (طريقة التعلق والشراع من اقتراب قصير)

ايضا يستخدم مسافات قريبة ومختلفة لهذه الطريقة

## الخطوة السادسة (التسلسل الحركي الكامل للفعالية)

استخدام كل المراحل الفنية من اقتراب كامل وتطبيق كل مراحل الطيران وانواعه  
وايجاد افضل الطرق المناسبة للطيران