

سباقات الوثب

الوثب الطويل:

الوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب إذا نظرنا إليه من ناحية الشكل الخارجي للأداء أما إذا قمنا بتحليل تكنيك الوثب الطويل لوجدنا أنه مبني على قانون القذائف الذي ينادي بان طول مسافة الوثبة تعتمد على

١- سرعة الانطلاق

٢- زاوية الانطلاق لخطه الارتقاء

٣- ارتفاع مركز ثقل الجسم عند أعلى نقطة في قوس الطيران

٤- مقاومة عجلة الجاذبية الأرضية لجسم اللاعب وهو في الهواء

أما اللاعب فيجب أن تتوفر فيه سرعة عداء ١٠٠م وقوة ارتقاء قافز الوثب العالي وتوافق لاعب الحواجز.

المراحل الفنية للوثب الطويل

١- الاقتراب

٢- الارتقاء

٣- الطيران

٤- الهبوط

١- الاقتراب: الركضة التقريبية مهمة جداً فعلى القافز ضبطها

وإتقانها للحصول على ارتقاء جيد.

هنا تختلف مسافة الاقتراب من لاعب إلى آخر حسب قدرته على

اكتساب السرعة المناسبة له.

٤٧

١٠١٠



فاللاعب المبتدئ يحتاج إلى مسافة أقل من اللاعب المتقدم الأمر الذي قد يدفع اللاعبين على اختلاف مستوياتهم إلى إجراء العديد من المحاولات والتجارب لمعرفة المسافة المناسبة التي تمكنهم من الوصول إلى قمة سرعتهم. علماً بأن السرعة تزايد تدريجياً من خطوة إلى أخرى حتى تصل إلى حد تثبت على الخطوة في الطول والتوقيف وطول المسافة القصوى من ٤٣م-٤٥م للمتقدمين ويجب أن يبدأ اللاعب من علامة ثابتة في جميع محاولاته وعند عدم الوصول إلى لوحة الارتقاء بشكل مناسب فعليه تقديم أو تأخير هذه العلامة بمسافة قدم للأمام أو للخلف حتى يتم ضبطها على اللوحة. وهذا ما يسمى بمجال الركضة التقريبية.

وهناك من يلجأ بعض اللاعبين إلى الاستعانة بعلامة ضابطة يضعها قبل لوحة الارتقاء تقدر ١٠م-١٣م.

وتعتبر الخطوتان الأخيرتان بمثابة الأعداد المباشر لعملية الارتقاء فهما يختلفان إلى حد ما عن الخطوات التي تسبقهما من ناحية الطول والتوقيت فالخطوة قبل الأخيرة تعتبر طويلة حتى يستطيع اللاعب خفض مركز ثقله إلى حد يمكنه من رفعه لحظة الارتقاء أما الخطوة الأخيرة فقصيرة عن سابقتها.

٢- الارتقاء: مرحلة الارتقاء مرحلة مهمة بنفس الوقت هي مرحلة صعبة في الوثب الطويل فكل حركة الارتقاء تستغرق فترة قصيرة حوالي من ٠,١٢-٠,١٣ من الثانية فيجب متابعة صحيحة وتوافق جيد للإنجاز.

فمرحلة الارتقاء ليست هي فقط النتيجة في الامتداد السريع لرجل الارتقاء ولكن أيضاً امتداد مفصل الورك لمرجحة كاملة وقوية للرجل الحرة وحركة الذراعين مع رفع الأكتاف كل هذه الحركة يجب أن تكون بتوافق جيد لإنجاز مرحلة الارتقاء فعندما تصل قدم اللاعب إلى لوحة الارتقاء تصنع رجل الارتقاء زاوية قدرها 65° - 70° مع الأرض فيجب ان يلامس كعب قدم الارتقاء الأرض خارج لوحة الارتقاء بينما تستقر مقدمة القدم على اللوحة تماماً. وعندما يصل مركز ثقل جسم اللاعب فوق قدم الارتقاء تبدأ عملية الارتقاء بمرجحة الرجل الحرة وهي منثنية من مفصل الحوض والركبة في زاوية قائمة. مع مد رجل الارتقاء تماماً بحيث تصنع مع الأرض زاوية قدرها 76° - 80° . مع تحريك الذراعين بالتبادل للأمام وللخلف مع ارتفاع الكتفين للأعلى تبعاً لذلك كما يصبح الجذع معتدلاً تماماً. ولسرعة الارتقاء يتغير اتجاه مسار مركز ثقل اللاعب فينطلق إلى الأمام وإلى الأعلى بزوايا قدرها 20° - 25° .

٣- مرحلة الطيران: هناك ثلاث طرق للتعلق في الهواء هي :

١- طريقة القرفصاء

٢- طريقة التعلق

٣- طريقة المشي في الهواء

عندما يترك الوثاب الأرض وقبل هبوطه يؤدي سلسلة من الحركات المتصلة الغرض منها الحفاظ على اتزان جسمه خلال عملية الطيران وتؤدي إحدى الطرق في الوثب الطويل وفضل طريقة المشي في الهواء (أما خطوتين ونصف أو ثلاث خطوات ونصف) لأنها تعتبر استمراراً أو متابعة لحركة اللاعب أثناء الركض فضلاً عن امتداد الجسم

مصطفى

٥ ٥



دون تكوره في الهواء مما يقلل من عملية دورانه للأمام ويحافظ على اتزانه بقدر الإمكان في استعداده لعملية الهبوط.
 فترى بمجرد انطلاق اللاعب في الهواء عقب عملية الارتقاء تتحرك الرجلين في مدى واسع للأمام وللخلف فتنتشي وتمتد الرجلين من مفصل الحوض والركبة كما تتحرك الذراعين بالتبادل في حركة دائرية من مفصل الكتف وفي مدى واسع حتى تتوافق مع حركة الرجلين لكي يستمر اتزان الجسم في الهواء. وان تستمر حركة الواصل للأمام أكثر منها للأعلى ومن هنا يأتي أهمية عامل التوافق الحركي في الوصل الطويل.

٤- مرحلة الهبوط: في الخطوة الأخيرة من خطوات المشي في مرحلة الطيران وقبل لحظة التقرب إلى الأرض على الواصل ان يرفع الرجل المتقدمة إلى الأعلى حتى تصبح على كامل امتدادها وموازية للأرض على ان تلتحق بها الرجل الأخرى استعداداً لعملية الهبوط. بينما يكون الجذع منحنياً للأمام والذراعين للخلف عندما يقترب الواصل من الأرض وعندما يلامس الكعبين الأرض تنتشي الرجلين وترفع الركبتين والعجز بقوة للأمام أمام مكان الهبوط حتى يتحرك مركز ثقل الجسم للأمام ويصل فوق القدمين عند ذلك تندفع الذراعين للأمام ويمتد الجذع والرجلين للأعلى. كما موضح في الأشكال أدناه:





قواعد اللعبة

يجب أن لا يقل الحد الأدنى لمجال الركضة التقريبية عن ٤٠م ولا يزيد من ٤٥م وأن تكون أرض الارتقاء مستوية وأن لا يزيد ميلانها عن ١/١٠٠٠ باتجاه الركض. يجري الارتقاء من لوحة مغروسة في الأرض بمستوى واحد مع مجال الركض وتوضع لوحة مباشرة خلف لوحة الارتقاء من مادة الصلصال أو ما يماثلها لكي تسجل عليها أخطاء القدم ويجب أن لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء والحد البعيد من حفرة الوثب عن ١٠م والحد الأدنى لعرض الحفرة ٢,٧٥م وتضع لوحة الارتقاء من الخشب طولها ١,٢٢م وعرضها ٢٠سم وسمكها ١٠سم وتطلى باللون الأبيض وتعتبر المحاولة فاشلة إذا لمس المتسابق الأرض وراء خط الارتقاء أو امتداد بأي جزء من جسمه سواء كان المتسابق راكضاً ولم يقفز أو أثناء محاولته للقفز.

قواعد المسابقة

- ١- محاولات المتنافسين تكون بالقرعة.
- ٢- تحتسب للمتنافس على أحسن وثبة من بين جميع الوثبات.
- ٣- إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات كما يسمح للثمانية الذين حصلوا على أفضل الوثبات بثلاث محاولات إضافية.

وعند حدوث عقدة على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاثة الإضافية. وإذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل فيسمح لكل متنافس بست محاولات.

(العقدة تعني في هذا المقام اجتياز نفس المسافة)

٥١

المحاولات الفاشلة

- ١- لمس الأرض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه في حالة ما إذا كان الركض بدون وثب أو في حالة وثب وللمساعدة في التحكيم توضع مادة الصلصال خلف لوحة الارتقاء.
- ٢- الارتقاء من الخارج سواء من نهايتي اللوحة أو على امتداد خط الارتقاء من الخلف أو الأمام.
- ٣- أثناء مسار الهبوط لمس الأرض خارج منطقة الهبوط أقرب إلى الارتقاء من أقرب أثر ينتج عن الوثبة في منطقة الهبوط.
- ٤- بعد نهاية الوثبة مشي عائداً للخلف من منطقة الهبوط.
- ٥- يعمل أي شكل من الدوران في الهواء.
- ٦- إذا ارتقى المتنافس قبل لوحة الارتقاء سوف لا تحسب لهذا السبب محاولة فاشلة-إذا تأخر أكثر من دقيقة في أداء وثبته.
- ٧- الحد الأدنى لعرض طريق الاقتراب ١,٢٢م طول طريق الاقتراب غير محدود والحد الأدنى المستخدم للاقتراب هو ٤٠م.
- ٨- لا يسمح بوضع علامات على طريق الاقتراب ولكن يمكن للمتنافس أن يضع علامات (من قبل اللجنة المنظمة) على جانبي الطريق ولا يسمح بوضع علامات في منطقة الهبوط.
- ٩- بمجرد بدء المنافسة لا يسمح للمتنافس باستخدام طريق الاقتراب لغرض التدريب.
- ١٠- يحدد مكان الارتقاء بلوحة غاطسة في مستوى طريق الاقتراب كما يوضع وراء لوحة الارتقاء مباشرة لوحة من الصلصال

لغرض تسجيل طبع قدم المتنافس عليها عند حدوث خطأ وبزاوية ٣٠ درجة على المستوى الأفقي.

١١- لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن

١٠ م.

١٢- توضع لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة بينها وبين حافة منطقة الهبوط عن متر واحد.

١٣- تصنع لوحة الارتقاء من الخشب ويكون طولها ١,٢٢ وبعرض ٩,٨ سم إلى ٢٠,٢ وأقصى عمق لها ١٠ سم على أن تطلّى باللون الأبيض.

١٤- لوحة الصلصال عرضها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم طولها ١,٢٢ م كما يجب أن يكون سطح اللوح أسفل الصلصال من مادة تسمح لمسامير حذاء المتنافس بأن لا تنزلق عليه.

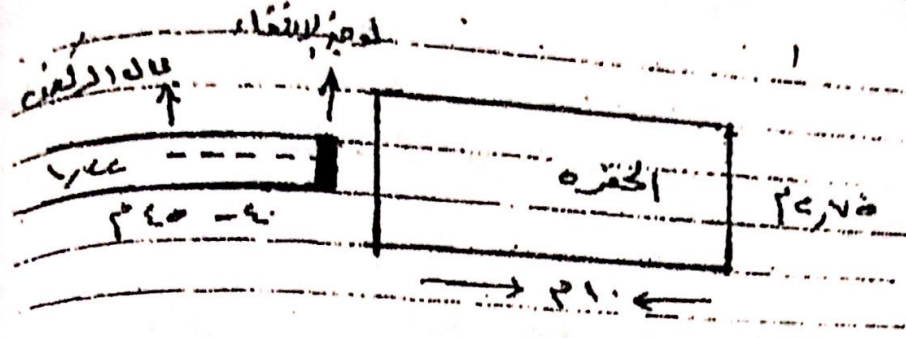
١٥- الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط ٢,٧٥ م على أن تتوسط امتداد طريق الاقتراب ومنتصف منطقة الهبوط بقدر الإمكان.

١٦- تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه إي جزء من جسم أو أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء أو امتداده كما يجب أن تتم القياسات عمودياً على خط الارتقاء أو امتداده.

١٧- وللتأكد من صحة القياسات لأية وثبة عند الضرورة يجب أن يكون سطح الرمل في منطقة الهبوط مستوياً تماماً وعلى امتداد لوحة الارتقاء ولهذا الغرض يستخدم جهاز متفق عليه.

٥٣

KAMMA



التمارين التعليمية للوثب الطويل

أ- التمارين التحضيرية الخاصة

- ١- الركض المتزايد في السرعة لمسافة ٢٠م-٣٠م.
- ٢- تبادل الركض مع الحجل على القدمين لمسافة من ٢٠م-٣٠م.
- ٣- الركض على شكل وثبات وبخطوات واسعة لمسافة من ٢٠-٣٠م.
- ٤- الوثب في المكان مع ضم الركبتين على الصدر.
- ٥- الوثب في المكان مع فتح الرجلين للأمام والخلف.
- ٦- أداء حركة النهوض من وضع المشي ثم من الهرولة.
- ٧- الركض ثلاث أو سبع خطوات ثم الارتقاء بقدم واحدة لعبور حاجز والهبوط على القدمين معاً في حفرة الوثب.
- ٨- القفز بالرجلين من فوق حواجز وكذلك برجل واحدة.
- ٩- الوثب من الثبات.
- ١٠- الركض لمسافة ٢٠م-٢٥م من وضع البدء العالي حتى تصل قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء تكرر التمرين لعدة مرات.
- ١١- الوثب الطويل من الإقتراب المناسب.

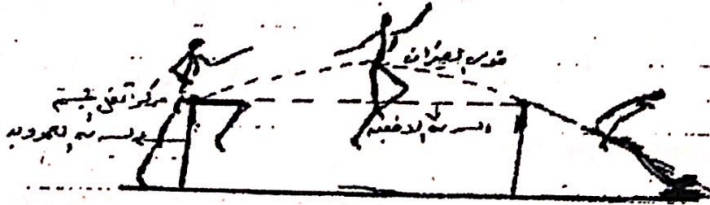


ب- التمارين الأساسية

- ١- الحجل على قدم الارتقاء لمسافة ٢٠م-٣٠م.
- ٢- الوثب الطويل من اقتراب بسيط يكرر عدة مرات.
- ٣- من ركضة تقريبية من ٣-٥ خطوات أداء عملية الارتقاء والهبوط في حفرة القفز بحيث تكون الرجل القائدة للأمام ورجل الارتقاء للخلف يكرر عدة مرات مع الهبوط بالحفرة.
- ٤- نفس التمرين الثالث مع تبادل الرجلين.
- ٥- أداء عملية التعلق والهبوط في الحفرة من ثلاث خطوات.
- ٦- من خمسة إلى سبع خطوات ركضة تقريبية وأداء عملية الوثب كاملة.
- ٧- الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء مع الاقتراب الكامل.

ج- التمارين المساعدة

- ١- استخدام القفاز في عملية الارتقاء لغرض زيادة الدفع أو زيادة قوة الارتقاء.
- ٢- استخدام الحواجز بارتفاعات معينة لزيادة مقدار الطيران للأعلى.
- ٣- تحريك الرجلين من وضع التعلق على عقلة أو جهاز الحلق .
- ٤- كافة التمارين البدنية التي تؤدي إلى تطوير القدرات البدنية مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة.



٥٥