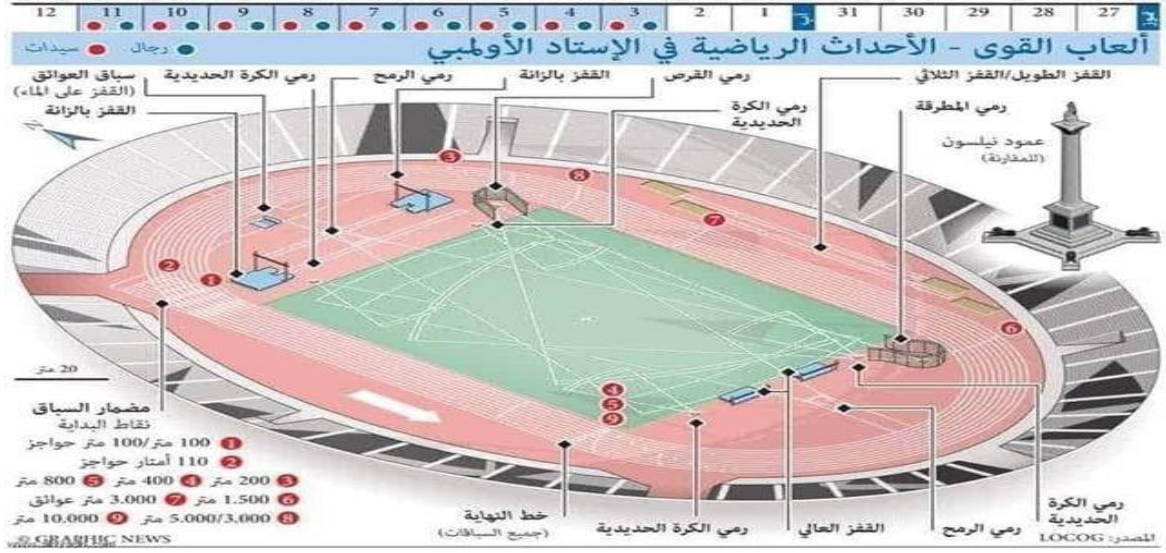


محاضرة الثانية عشر (قانون فعالية الوثب الطويل)



العام الدراسي

2025-2024

المرحلة الاولى الدراسة الصباحي والمسائي

م. م. سجي رحيم رشيد

أ.م. د فريال سامي خليل

الجامعة المستنصرية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قياسات فعالية الوثب الطويل (القانون) :

طريق الاقتراب

- طول طريق الاقتراب من 40متر الى 45 متر
- عرض طريق الاقتراب 1,22 متر
- يحدد طريق الاقتراب بخطوط بيضاء بعرض 5 سنتمتر

لوحة الارتقاء

- يحدد مكان الارتقاء بواسطة لوحة غاطسة في مستوى طريق الاقتراب و سطح منطقة الهبوط وتكون لوحة الارتقاء مستطيلة تصنع من الخشب او اي مادة صلبة مناسبة بحيث تغرز مسامير حذاء المتسابق ولا تنزلق . ويكون طول لوحة الارتقاء 1,22م وعرضها 20 سم وبعمق 10 سم , على ان تطلّى باللون الابيض . وتسمى الحافة القريبة من منطقة الهبوط بخط الارتقاء والمسافة بينه (خط الارتقاء) وبين الحافة القريبة لمنطقة الهبوط 1متر . ويجب ان لا تقل المسافة بين خط الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن 10 امتار .

لوحة الصلصال

- وتكون من لوحة صلبة عرضها 10 سم ، وطولها 1.22 م ، مصنوعة من الخشب او من أي مادة مناسبة ويجب ان تدهن بلون مخالف للوحة الارتقاء وان تثبت اللوحة في تجويف ارضي او رف في طريق الاقتراب من جانب لوحة الارتقاء القريبة من منطقة الهبوط ، وما يرتفع سطحها عن مستوى لوحة الارتقاء بمقدار 7 ملم .

منطقة الهبوط

- يجب ان تغطي منطقة الهبوط بالرمال الناعمة الرطبة ويكون مستوى سطح الرمل في نفس مستوى سطح لوحه الارتقاء
- الحد الادنى لطول منطقة الهبوط 9 متر اما الحد الادنى للعرض هو 2.75 م .

التسجيل :

- يجب ان يتم القياس لكل وثبة مباشرة بعد كل محاولة صحيحة .
- تقاس جميع الوثبات من اقرب اثر احده اي جزء من اجزاء جسم المتسابق في منطقة الهبوط الى خط الارتقاء او امتداده وتؤخذ القياسات عموديا على خط الارتقاء او امتداده
- يجب أن تسجل المسافات لأقرب 0.01 م اقل من المسافة المقاسة إذا كانت المسافة المقاسة ليست سنتيمترات كاملة

المحاولات

- 1 - إذا كان عدد المتسابقين أكثر من ثمانية يمنح كل لاعب ثلاث محاولات ويمنح المتسابقين الثمانية الذين حصلوا على أفضل انجازات قانونية ثلاث محاولات إضافية. اما اذا كان عدد المتسابقين ثمانية او اقل فيسمح لكل متسابق ست محاولات

- 2- الطريقة التي ياخذ بها المتنافسون محاولاتهم تكون بالقرعة .
- 3- يعطى للمتسابق وقت (1 دقيقة) لانهاء كل محاولة من محاولاته .
- 4- يحاسب المتسابق على افضل انجاز من بين وثباته .
- 5- في حالة ظهور عقدة بين متنافسين او اكثر فيحدد ثاني افضل اداء للمتسابقين المتساويين واذا استمر فثالث افضل اداء وهكذا حتى يكسر التعادل.
- 6- يجب ان توضع العلامات الضابطة على جانب طريق الاقتراب ،ويمكن ان يستخدم علامة او اثنين لمساعدة المتسابق في الاقتراب والارتقاء
- 7- **يفشل المتسابق إذا :**

- (أ) قام أثناء الارتقاء بلمس الارض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه في حالة الجري بدون وثب أو في حالة الوثب .
- (ب) ارتقى من الخارج من احدى نهايتي اللوحة ، سواء من بعد او من قبل امتداد خط الارتقاء.
- (ج) لمس الارض بين خط الارتقاء ومنطقة الهبوط .
- (د) استعمال أي شكل من اشكال الشقلبة (الدوران) في الهواء اثناء الجري او الوثب.
- (هـ) قام اثناء مسار الهبوط لمس الارض خارج منطقة الهبوط الاقرب الى خط الارتقاء منه لأقرب اثر احدثه في الرمال .
- (و) قام بأداء اول لمسة للارض اثناء مغادرته لمنطقة الهبوط بعد اداء الوثبة وكانت الاقرب الى خط الارتقاء منها لأقرب اثر احدثه في الرمال اثناء الهبوط وهذا يشمل أي اثر نتج عن فقدان التوازن اثناء الهبوط ويكون بالكامل داخل منطقة الهبوط ولكن اقرب الى خط الارتقاء من الاثر الاولي الذي احدثه اثناء الهبوط .

8- المحاولة صحيحة اذا

- (أ)- جرى المتسابق خارج الخطوط البيضاء التي تحدد منطقة الاقتراب في أي جزء منها .
- (ب)- لمس أي جزء من حذاء المتسابق او قدمه للارض خارج نهاية لوحة الارتقاء قبل خط الارتقاء
- (ج)-عاد المتسابق ماشيا للخلف خلال منطقة الهبوط بعد مغادرته لها بطريقة صحيحة

الخطوات التعليمية للوثب الطويل

أولاً: التمارين التمهيدية

الغرض من هذه المرحلة هو اتقان اللاعب لطريقة العدو والاقتراب-الارتقاء بالقدمين

وبقدم واحدة-الطيران والهبوط.

- 1- العدو المتزايد في السرعة من وضع البدء العالي لمسافات تتراوح بين 30-60 م.
- 2- التبادل بالجري مع الحجل على القدمين لمسافات تتراوح بين 30-60 م.
- 3- الجري بخطوات واسعة على شكل وثبات لمسافات تتراوح بين 30-60 م.
- 4- الوثب في مكان مع ضم الركبتين على الصدر.
- 5- الوثب في المكان مع فتح الرجلين للامام والخلف.

- 6- الوثب في المكان للوصول الى وضع الجلوس الطويل في الهواء,
- 7- الجرى 3-7 خطوات ثم الارتقاء بقدم واحدة لتعدية حاجزاً او عارضة وثب منخفضة للهبوط على القدمين معاً في حفرة الوثب.
- 8- العدو لمسافة 20-25م من وضع البدء العالي حتى تصل قدم الارتقاء على لوحه الارتقاء بالضبط (تكرار اكبر عدد ممكن من المرات في كل تمرين).

التمارين الأساسية لتعليم الوثب بطريقة الخطوة:

- 1- الارتقاء بعد اخذ خطوات اقتراب وتعدية موانع موضوعة في الحفرة بحيث اللاعب بوضع الجسم بعد اخذ الارتقاء أطول مدة ممكنة ثم الهبوط على الرجل الحرة تليها رجل الارتقاء.
- 2- الارتقاء بعد اخذ من 3 الى 5 خطوات اقتراب وتعدية موانع موضوعة في الحفرة بعد احتفاظ اللاعب بوضع الجسم بعد عملية الارتقاء لأطول مدة ممكنة في مرحلة الطيران تسحب رجل الارتقاء بجوار الرجل الحرة ليصبح اللاعب في وضع القرفصاء ليهبط على القدمين.
- 3- الارتقاء بعد 5 أو 9 خطوات اقتراب من منطقة عرضها 60 سم والنزول في الحفرة وتحسب مسافة الاقتراب منطقة عرضها 60 سم والنزول في خطوة جري ويجب ان تكون منطقة الارتقاء موضحة تماماً.
- 4- الارتقاء بعد 9 خطوات والنزول في الحفرة بعد تعدية مانع لتعليم الهبوط الصحيح.
- 5- الارتقاء بعد مرحلة اقتراب طويلة من 9 الى 13 خطوة.

التمرينات الأساسية لتعليم الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء.

- 1- الوثب بعد مرحلة الاقتراب في حفرة منخفضة (مكان الاقتراب والارتقاء مرتفع عن الحفرة).
- 2- الوثب بعد مرحلة الارتقاء من سلم متحرك.
- 3- الوثب بعد مرحلة الاقتراب على جزء العلوي لصندوق القفز او المقعد السويدي ويجب ان تعطى فكرة واضحة على تسلسل الحركات وطريقة أدائها وذلك عن طريق عمل نموذج او عن طريق صور متسلسلة للحركة او عن طريقة عرض أفلام ابطال العالم في هذا النوع من المسابقات بعد ذلك يمكن مساعدة اللاعب أثناء أداء الحركة بالالفاظ ايضاً مثل خطوة- خطوة- هبوط. أو ركبة- ركبة مع بعض كما تساعد ايضاً على تعلم الحركات ان يعطى اللاعب لنفسه التوقيت أثناء تأدية الحركة.
- 4- الوثب بطريقة المشي في الهواء مع زيادة مسافة الاقتراب من 9 الى 15 خطوة.
- 5- الوثب بطريقة المشي في الهواء في الحفرة العادية.

التمرينات الأساسية لتعلم الوثب الطويل بطريقة التعلق:

- 1- وثبات متتالية بين كل واحد من 3 الى 5 خطوات.
- 2- الوثب من مكان مرتفع.
- 3- الوثب بعد 5 خطوات اقتراب من مكان مرتفع.
- 4- الوثب من مكان مرتفع بعد اخذ من 5 الى 9 خطوات اقتراب.
- 5- الوثب من مكان مرتفع بعد اخذ 5 الى 9 خطوات اقتراب.
- 6- الوثب بطريقة التعلق في الحفرة العادية مع زيادة مسافة الاقتراب.