

الاسبوع الرابع

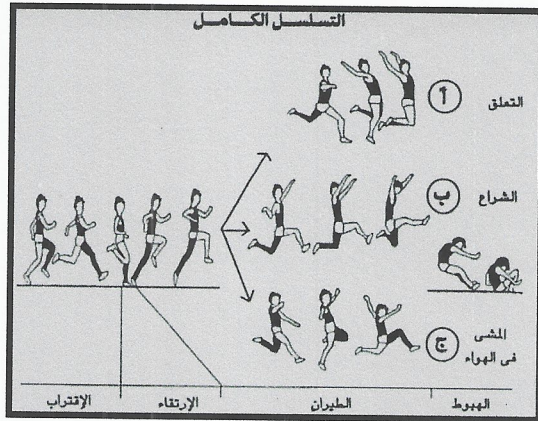
شرح مفصل عن فعالية الوثب الطويل وقواعد اللعبة

تعد مسابقة الوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب وإذا تتبعنا الشكل الخارجي لأداء الوثب. نجد أن تكتيك الوثب الطويل يتعلق بمستوى الإنجاز في هذه الفعالية أساساً من سرعة عدو الإقتراب وقوة الإرتقاء الخاصة . ومن ناحية أخرى يتوقف مدى الافادة من هذين العاملين بالدرجة الأولى على مستوى مهارة المتسابق من حيث الإقتراب الصحيح والدقة في الإرتقاء . ولكي يتمكن المتسابق من الطيران لأطول مسافة ممكنة يتوجب عليه إتقان المراحل الحرجة الآتية :

- أ - عدو الإقتراب الهادف للوصول الى سرعة عالية .
- ب- الافادة من سرعة الإقتراب العالية للإرتقاء بقوة وسرعة من لوحة الإرتقاء المحددة عرضاً .
- ج - مرحلة الطيران التي يتوجب خلالها المحافظة على توازن الجسم والإستعداد الجيد للهبوط .
- د - الهبوط في أبعد نقطة ممكنة .

المراحل الفنية للوثب الطويل:

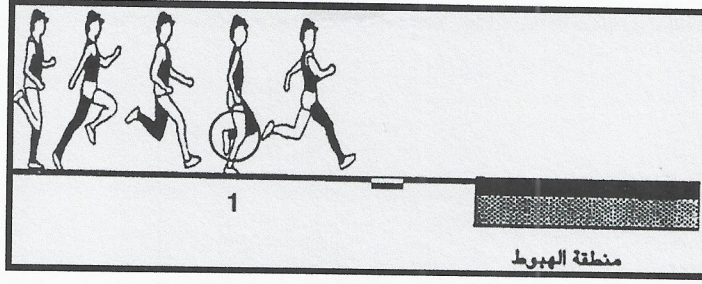
إنّ الوثب الطويل يتكون من أربعة مراحل وعلى وفق التسلسل الحركي الكامل لها كما يأتي : 1 - مرحلة الإقتراب . 2- مرحلة الإرتقاء . 3- مرحلة الطيران . ويمكن استخدام ثلاث طرائق فنية مختلفة لمرحلة الطيران هي :



- أ - طريقة التعلق .
- ب- طريقة الشراع .
- ج - طريقة المشي في الهواء .

4 - مرحلة الهبوط .

1 - مرحلة الإقتراب :



نلاحظ عند كثير من المتسابقين إنَّ مسافة الإقتراب تختلف تبعاً لمستوى الأداء ، فهي تتراوح بين (40 - 45 متراً) عند الرجال أي ما يعادل تقريباً (22 خطوة) أمَّا عند السيدات فتتراوح بين (35 - 40 متر) أي ما يعادل تقريباً (20 خطوة) من حيث المسافة أما من حيث الخطوات فتتراوح بين (10 خطوات للمبتدئين) .

إنَّ سرعة الإقتراب تزداد الى ما قبل الإرتقاء. ويجب الإحتفاظ بالحد الأقصى لسرعة الإقتراب حتى الوصول الى لوحة الإرتقاء. ومن ثم تبدأ عملية الإنخفاظ قليلاً للحوض في نهاية الخطوة قبل الأخيرة من خطوات الإقتراب. ينظر الرقم (1) من الشكل أعلى .

2 - مرحلة الإرتقاء :



إنَّ مرحلة الإرتقاء مهمة وفي الوقت نفسه مرحلة صعبة لدى واثب الوثب الطويل فكل حركة للإرتقاء تستغرق مدة قصيرة تقدر بنحو (0.12 - 0.13) من الثانية وهذا الزمن يعتمد على قدرة وإمكانية وتوافق جيد لغرض تحقيق الإنجاز . وهنا يتم الإرتقاء بدفع لوحة الإرتقاء بقوة وسرعة . وعندما يصل مركز ثقل الجسم أقصى ارتفاع أمام لوحة الإرتقاء فيكون مقدار الزاوية قدرها من (65 - 70) حيث يتم مرجحة فخذ الرجل الحرة بسرعة حتى يصل الفخذ الى الوضع الأفقي والثبات في هذا الوضع، ثم فرد مفصل القدم والركبة ، والحوض ، لحظة الإرتقاء

كما يجب إنَّ يتم الإرتقاء للأمام والأعلى . ولغرض تقليل زمن الإرتقاء العمل على تقليل أنشاء مع مد رجل الإرتقاء وتحريك الذراعين بالتبادل للأمام وللخلف مع ارتفاع الكتفين للأعلى

تبعاً لذلك كما يصبح الجذع معتدل تماماً . وتقسّم حركة الإرتقاء التي لا تستغرق أكثر من (0.10 - 0.13) ثانية الى المراحل الآتية :

أ - مرحلة وضع رجل الإرتقاء على الأرض .

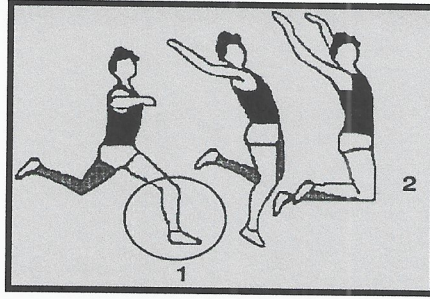
ب- مرحلة أمتصاص صدمة الهبوط برجل الإرتقاء .

ج - مرحلة مد رجل الإرتقاء بحركة إيجابية .

3 - مرحلة الطيران :

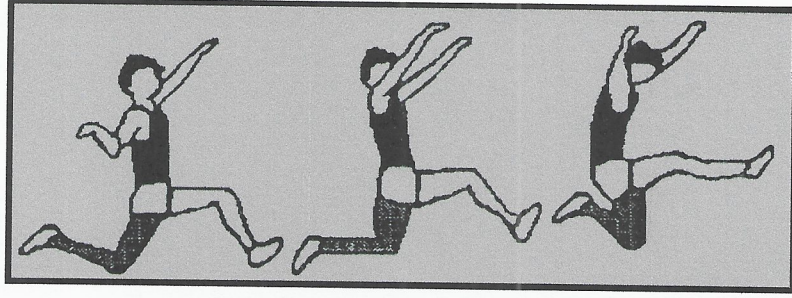
إنّ أوضاع الجسم المختلفة التي تتم في الهواء بعد الإرتقاء أي الضرب على لوحة الإرتقاء وقبل الهبوط نجدها سلسلة من الحركات المترابطة بهدف حفظ توازن الجسم خلال عملية الوثب والحصول على أبعد مسافة ممكنة . فالأداء المهم في هذه المرحلة وهو رفع مركز ثقل الجسم بعد الإرتقاء مباشرة وعندما يترك الوثاب الأرض وقبل الهبوط وخلال هذه العملية تؤدي إحدى الطرائق للطيران الوثب الطويل ومنها :

أ - الطيران بطريقة التعلق :



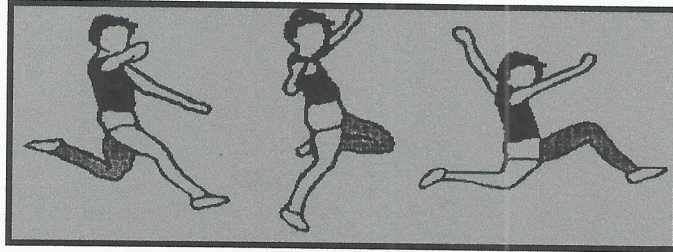
هذه الطريقة بديلاً لطريقة المشي في الهواء ، وخصوصاً المتسابقين الذين يتراوح مستوى أدائهم بين (5 - 8 أمتار) . إذ تبدأ عملية رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة للوضع الأفقي لحظة الإرتقاء مع خفض الرجل الحرة في أثناء الطيران . ينظر رقم (1) في الشكل الأعلى . ومن ثم اتخاذ الوضع المناسب للذراعين في أثناء الطيران ينظر رقم (2) في الشكل نفسه . وخلال ذلك يكون دفع الحوض للأمام وإنّ رجل الإرتقاء موازية للرجل الحرة، أمّا وضع الذراعين فيكون للأعلى وللخلف . والهدف من هذه الطريقة هو الإعداد لهبوط فعال وسريع .

ب- الطيران بطريقة الشراع :



ونجد أن هذه الطريقة ملائمة جداً للمبتدئين عند التعليم . وهنا العمل بتجنب ميل الجذع للأمام أو للخلف في أثناء الطيران وتكون رجل الإرتقاء خلف الرجل الحرة . وإن مدة الطيران معظمها مع ثني رجل الإرتقاء وسحبها للأمام ولأعلى حتى الهبوط . كما يجب المحافظة على فخذ الرجل الحرة في وضع أفقي ، ومن ثم مد رجل الإرتقاء ومرجحتها للأمام ولأعلى حتى الهبوط . الهدف من ذلك هو الإعداد لهبوط فعال ومنتزن . كما موضح في الشكل الأعلى .

ج - الطيران بطريقة المشي في الهواء :



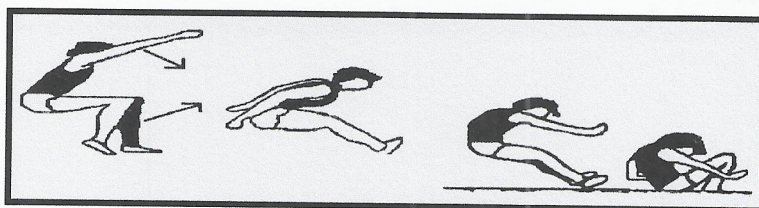
هذه الطريقة الأكثر استخداماً وخاصة للمتسابقين الذين مستوى أدائهم أكثر من (7 أمتار) في أثناء الطيران تستمر حركة السير في الهواء مع المساندة بمرجحة الذراعين أي (التوازن) . بعد الإرتقاء سحب الرجل الحرة للأسفل وللخلف وفي نفس الوقت سحب رجل الإرتقاء للأمام ولأعلى . الهدف هو الإعداد لهبوط فعال ونشط. كما ذلك يجب إن تنتهي حركة السير عند الهبوط مع مد الرجلين للأمام . كما موضح في الشكل أعلى . إن ثبات فاعلية هذه الطريقة هي بالشكل أكثر من غيرها لأنها تتضمن كل ما يأتي :

أ - الإنتقال المناسب من الإرتقاء الى الطيران .

ب- أتران الجسم حول محاوره الثلاثة في أثناء الطيران بفضل حركات المشي .

ج - تمهيد الهبوط بوقت مناسب .

4- مرحلة الهبوط :



وتعني هذه المرحلة الإنتهاء من مرحلة الطيران والحصول على أبعد مسافة ممكنة .
وهنا يبدأ المتسابق بسحب الذراعين والجذع للأمام ولأسفل ، مع سحب الرجلين تجاه الجسم
ومن ثم فرد الرجلين مع ثنيها مرة أخرى قبل لمس الأرض مباشرة.
وعلى المتسابق المتعلم محاولة الجلوس على القدمين ، وعندما تلامس القدمان الرمال
داخل حفرة الوثب والهدف من ذلك (الهبوط) تقليل المسافة المفقودة . وكما موضح في الشكل
الأعلى .

وهناك طريقتان أساسيتان للهبوط هما :

1 - يقوم المتسابق بثني رجليه عند وضعهما على الأرض فيتقدم بركبته وحوضه بقوة فوق
نقطة الهبوط .

2 - يقوم المتسابق بضرب الأرض بساقيه بحركة إيجابية لحظة بسيطة ثم يتقدم بحوضه
سريعاً بحيث تهبط مقعدته (الحوض) على الأرض بعد نقطة ملامسة القدمين الأرض
وكثيراً ما يلحظ في هذه الطريقة ارتماء المتسابق جانباً عند الهبوط.

قواعد اللعبة:

يجب أن لا يقل الحد الأدنى لمجال الركضة التقريبية عن 40 م ولا يزيد من 45م وأن
تكون أرض الارتقاء مستوية وأن لا يزيد ميلانها عن 1/ 100 باتجاه الركض. يركض 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 10م والحد الأدنى لعرض الحفرة
2,75م وتضع لوحة الارتقاء من الخشب طولها 1,22م وعرضها 20سم وسمكها 10سم
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 اثناء محاولته للقفز.

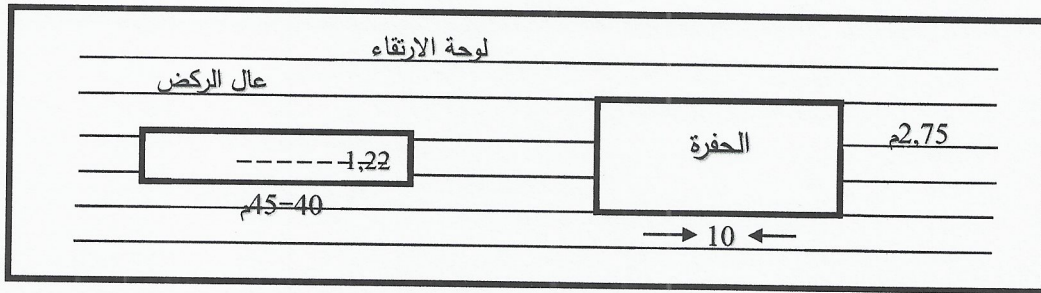
قواعد المسابقة:

1. محاولات المتنافسين تكون بالقرعة.
2. تحتسب للمتنافس على أحسن وثبة من بين جميع الوثبات.
3. إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات كما يسمح للثمانية الذين حصلوا على أفضل الوثبات بثلاث محاولات إضافية.
- و عند 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).
1. الحد الأدنى لعرض طريق الاقتراب 1,22م طول طريق الاقتراب غير محدود والحد الأدنى المستخدم للاقتراب هو 40م.
2. 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.
3. بمجرد بدء المنافسة لا يسمح للمتنافس باستخدام طريق الاقتراب لغرض التدريب.
4. يحدد مكان الارتفاع بلوحة غاطسة في مستوى طريق الاقتراب كما يوضع وراء لوحة الارتفاع مباشرة لوحة من الصلصال لغرض تسجيل طبع قدم المتنافس عليها عند حدوث خطأ وبزاوية 30 درجة على المستوى الأفقي.
5. لا تقل المسافة بين لوحة الارتفاع ونهاية منطقة الهبوط عن 10م.
6. توضع لوحة الارتفاع بحيث لا تقل المسافة بينها وبين حافة منطقة الهبوط عن متر واحد.
7. تصنع لوحة الارتفاع من الخشب ويكون طولها 1,22 ويعرض 19,8سم إلى 20,2 وأقصى عمق لها 10سم على أن تطلّى باللون الأبيض.
8. لوحة الصلصال عرضها 9,8 سم إلى 10,2سم طولها 1,22م كما يجب أن يكون سطح اللوح أسفل الصلصال من مادة تسمح لمسامير حذاء المتنافس بأن لا تنزلق عليه.

9. الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط 2,75م على أن تتوسط امتداد طريق الاقتراب ومنتصف منطقة الهبوط بقدر الإمكان.

10. 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.

11. 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.



ملعب الوثب الطويل

المحاولات الفاشلة:

1. 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.
2. الارتقاء من الخارج سواء من نهايتي اللوحة أو على امتداد خط الارتقاء من الخلف أو الأمام.
3. أثناء مسار الهبوط لمس الأرض خارج منطقة الهبوط أقرب إلى الارتقاء من أقرب أثر ينتج عن الوثبة في منطقة الهبوط.
4. بعد نهاية الوثبة مشي عاندا للخلف من منطقة الهبوط.
5. يعمل أي شكل من الدوران في الهواء.
6. إذا ارتقى المتنافس قبل لوحة الارتقاء سوف لا تحسب لهذا السبب محاولة فاشلة إذا تأخر أكثر من دقيقة في أداء وثبته.