



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فعالية الوثب الطويل

محاضرة في مادة ألعاب القوى

لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الاولى

اعداد التدريسي

م. م. رعد عبدالمجيد حسين

فعالية الوثب الطويل:

أولاً: النشأة والتاريخ:

يُعدّ الوثب الطويل من أقدم فعاليات ألعاب القوى التي عرفها الإنسان، إذ ارتبطت بالحاجات الطبيعية القديمة للعدو والقفز لتجاوز العوائق في الصيد والحرب. وقد ظهرت فعالية الوثب الطويل لأول مرة في الألعاب الأولمبية القديمة عام 708 ق.م ضمن مسابقات الخماسي، وكان اللاعبون يستخدمون آنذاك أدوات تُعرف باسم الهالتيرس وهي أثقال صغيرة تُمسك باليدين لتساعد على زيادة مسافة الطيران عبر الدفع الأمامي عند الوثب.

في العصر الحديث، دخل الوثب الطويل ضمن فعاليات ألعاب القوى في أول دورة أولمبية حديثة عام 1896 في أثينا، أما السيدات فقد شاركن فيه لأول مرة في دورة لندن عام 1948. وقد تطورت هذه الفعالية تطوراً كبيراً من حيث التقنيات التدريبية والتحليل البيوميكانيكي للأداء. ويُعد الأمريكي مايك باول حامل الرقم القياسي العالمي للرجال بمسافة 8.95 م التي حققها في طوكيو عام 1991، بينما سجلت السوفيتية غالينا تشيستياكوفا الرقم القياسي للسيدات بمسافة 7.52 م منذ عام 1988.

ثانياً: القانون والقياسات الرسمية:

تُدار مسابقات الوثب الطويل وفق لوائح الاتحاد الدولي لألعاب القوى، وتتطلب من المتسابق الجري بسرعة عالية على مدرج الاقتراب ثم الارتقاء من لوحة الارتكاز والقفز إلى حفرة الرمل.

أهم القياسات القانونية:

الاقتراب : طول المدرج لا يقل عن 40 متراً.

لوحة الارتكاز : مستطيلة بعرض 20 سم وطول 1.22 م، وتثبت على بعد 1 م من بداية حفرة الرمل.

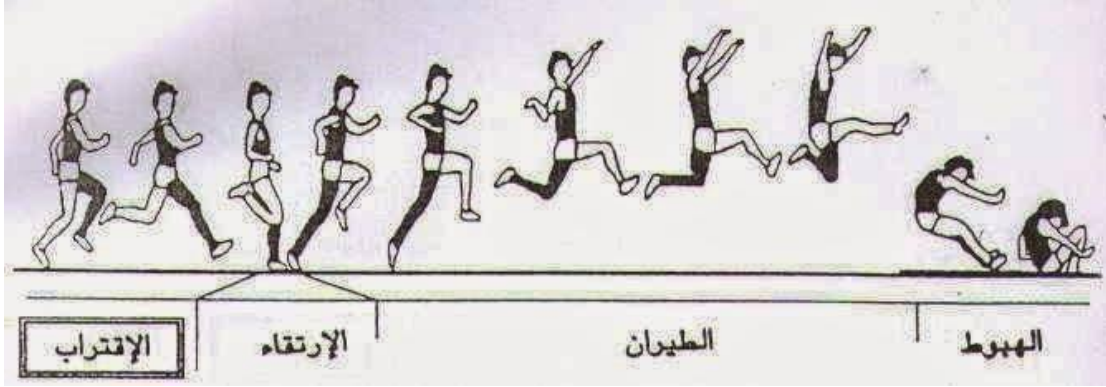
حفرة الهبوط (الرمل) : طولها لا يقل عن 9 م وعرضها بين 3 – 2.75 م.

طريقة القياس : تُقاس المسافة من أقرب نقطة لمسها أي جزء من جسم اللاعب في الرمل إلى الحافة الأمامية للوحة الارتكاز.

عدد المحاولات :يُسمح لكل لاعب بثلاث محاولات في التصفيات، وثلاث محاولات إضافية لأفضل ثمانية لاعبين في النهائي.

الأخطاء :تعتبر المحاولة خطأ إذا لمس اللاعب اللوحة أمام الخط الأبيض أو خرج عن حدود المدرج أو الحفرة.

ثالثاً :الأداء الفني لفعالية الوثب الطويل:



شكل (١) يبين المراحل الفنية للوثب الطويل

يتكوّن الأداء الفني في الوثب الطويل من أربع مراحل رئيسة:

١- مرحلة الاقتراب (Approach Run):

الهدف منها تكوين السرعة الأفقية التي تتحول إلى طاقة حركية في الارتقاء .يجب أن تكون السرعة متزايدة تدريجيًا حتى تصل إلى أقصاها عند لوحة الارتكاز.

٢- مرحلة الارتقاء (Take-off):

يتم فيها تحويل السرعة الأفقية إلى سرعة رأسية .تُستخدم قدم واحدة للارتقاء مع حركة قوية للذراعين والرجل الحرة لتحقيق زاوية ارتقاء تتراوح بين 18° - 22°

٣- مرحلة الطيران (Flight):

يحافظ اللاعب على توازن الجسم باستخدام أحد الأساليب الثلاثة :الطيران الطبيعي، طريقة الخطوة، أو طريقة الجري في الهواء .

٤ - مرحلة الهبوط (Landing):

يُمد الذراعان والرجلان للأمام ثم يُسحب الجسم للأعلى لتجنب لمس الرمل قبل النقطة الأمامية .
يجب أن يكون الهبوط على الكعبين أولاً مع ثني الركبتين لامتصاص الصدمة.

رابعاً :الملاحظات التدريبية والتعليمية:

- ١) تدريب الطلاب على تمارين السرعة القصوى والارتقاء العمودي لتحسين القدرة الانفجارية.
- ٢) استخدام تمارين الصندوق (Box Jumps) لتقوية عضلات الرجلين.
- ٣) تعليم الاقتراب التدريجي من 6 خطوات إلى 12 خطوة قبل المسافة الكاملة.
- ٤) استخدام الفيديو والتحليل الحركي لتصحيح الأخطاء في زاوية الارتقاء واتجاه الحركة.
- ٥) التركيز على الربط بين الإدراك الحس-حركي والتوازن أثناء التدريب.

خامساً :الاستنتاج:

يُعد الوثب الطويل من الفعاليات المركبة التي تجمع بين السرعة والقوة والتوافق العصبي العضلي،
ويتطلب تدريباً متدرجاً على جميع مراحله لتحقيق التناسق بين السرعة الأفقية والارتقاء العمودي .
إن فهم ميكانيكية الأداء يساعد على تجنب الأخطاء الشائعة مثل فقدان التوازن أو ضعف زاوية
الارتقاء.