



جامعة المستقبل
AL MUSTAQBAL UNIVERSITY
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

العاب القوى

المرحلة الرابعة

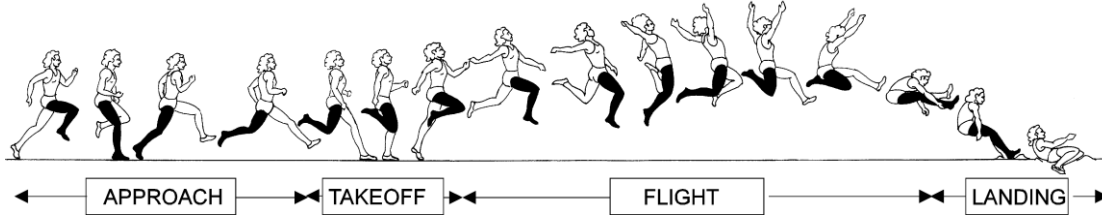


عنوان المحاضرة

مسابقة الوثب الطويل

أ.د / سميد فتح الله العالم

الوثب الطويل



شكل (122) يوضح التسلسل الحركي الكامل

المراحل الفنية لفعالية الوثب الطويل

مرحلة الإقتراب



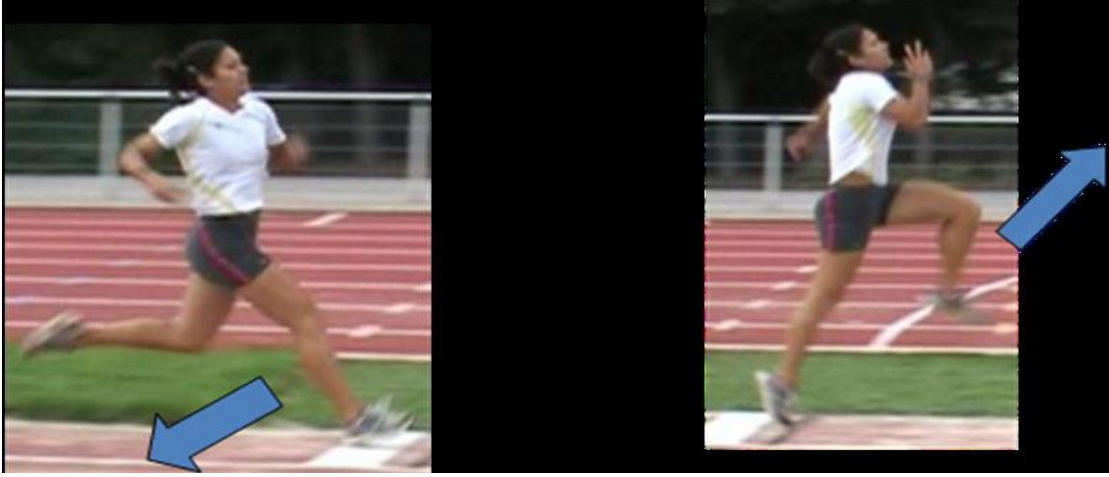
شكل (123) يوضح الركضة التقريبية

الهدف : الوصول لأقصى سرعة يمكن التحكم فيها.

الخصائص الفنية :

- تتفاوت مسافة الإقتراب تبعا لمستوى الأداء ،فهى تتراوح بين 10 خطوات (للمبتدئين) وأكثر من 20 خطوة (للمتقدمين).
- تكون طريقة الجري مماثلة للعدو .
- تتزايد السرعة باستمرار حتى لوحة الإرتقاء .

مرحلة الارتقاء



شكل (124) يوضح الارتقاء

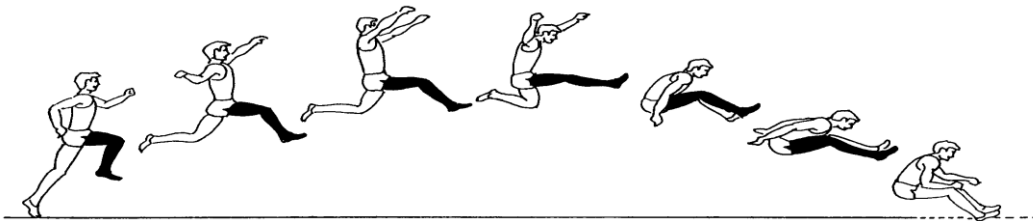
الهدف : زيادة السرعة العمودية وتقليل فقدان السرعة الأفقية .

الخصائص الفنية :

- يكون وضع القدم سريع وفعال مع تحريكه لأسفل وللخلف.
- يقل زمن الارتقاء وتقليل إنشاء رجل الارتقاء.
- دفع فخذ الرجل الحرة إلى الوضع الأفقي.
- تكون مفاصل الكاحل والركبة والفخذ على كامل إمتدادها.

مرحلة الطيران

1- طريقة الشراع



شكل (125) يوضح الطيران بطريقة الشراع

هذه الطريقة ملائمة جدا للمبتدئين

الهدف : الأعداد لهبوط فعال .

الخصائص الفنية :

- تعليق الرجل الحرة في وضع الارتقاء.
- بقاء الجذع مستقيم او عموديا.
- استمرار رجل الارتقاء خلف الرجل الحرة معظم فترة الطيران.
- ثني رجل الارتقاء وسحبها للأمام ولأعلى بالقرب من نهاية الطيران.
- تمتد كل من القدم الحرة وقدم الارتقاء للأمام للهبوط.

2- طريقة المشي فى الهواء



شكل (126) يوضح الطيران بطريقة المشي

هذه الطريقة الأكثر استخداما خاصة للاعبين الذين يزيد مستوى أنجازهم عن 7 أمتار.

الهدف : الإعداد لهبوط فعال .

الخصائص الفنية :

- تستمر حركة الجري في الهواء مع المساندة بمرجحة الذراع.
- يجب ألا يتغير إيقاع خطوة الإقتراب.
- يجب أن تنتهي حركة الجري عند الهبوط مع مد الرجلين للأمام.

3- طريقة التعلق



شكل (127) يوضح الطيران بطريقة التعلق

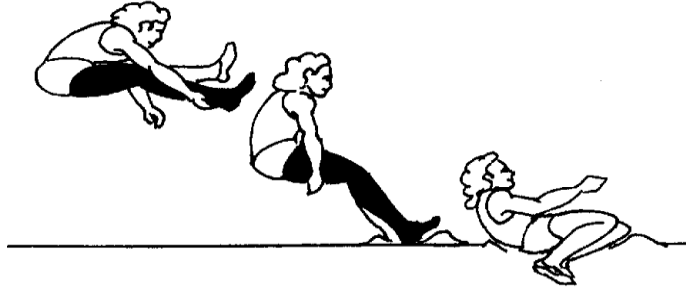
هذه الطريقة بديل جيد لطريقة المشي في الهواء خاصة للاعبين الذين يتراوح مستوى انجازهم بين 5 - 7 امتار

الهدف : الإعداد لهبوط فعال .

الخصائص الفنية :

- خفض الرجل الحرة لأسفل بواسطة دوارن مفصل الفخذ.
- دفع الحوض للأمام.
- رجل الإرتقاء تكون موازية للرجل الحرة.
- يكون وضع الذراعين لأعلى وللخلف.

مرحلة الهبوط



شكل (128) يوضح الهبوط

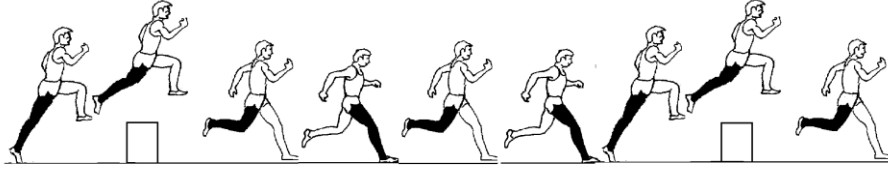
الهدف : تقليل المسافة المفقودة .

الخصائص الفنية :

- تكون الرجلين على كامل إمتدادهما تقريبا .
- يكون الجذع منتهي للأمام.
- تسحب الذراعين للخلف.
- دفع الفخذين للأمام في إتجاه نقطة تلامس القدمين بالأرض.

الخطوات التعليمية

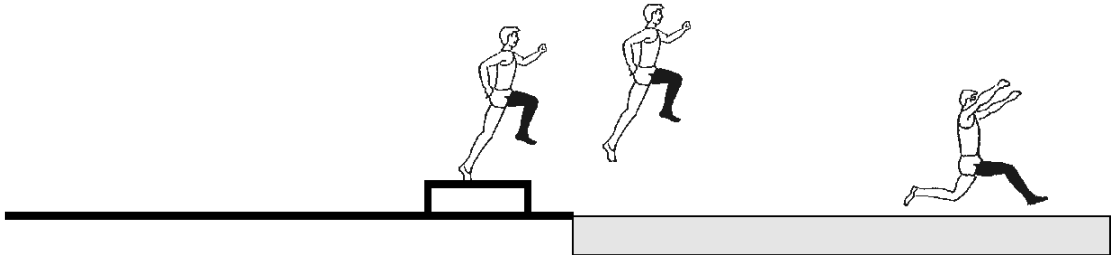
الخطوة 1 : الوثب المتوالي فوق الحواجز .



شكل (129) يوضح الوثب المتوالي فوق الحواجز

- إستخدام اقتراب قصير .
- المسافة : 6 - 8 م .
- الهبوط على الرجل الحرة.
- الارتفاع : 30 - 50 سم .
- إستخدام إيقاع الثلاث خطوات .
- الهدف :** الارتفاع من إقتراب قصير وتحسين وضع الارتفاع .

الخطوة 2 : الوثب من على منصة على شكل خطوة مفتوحة .

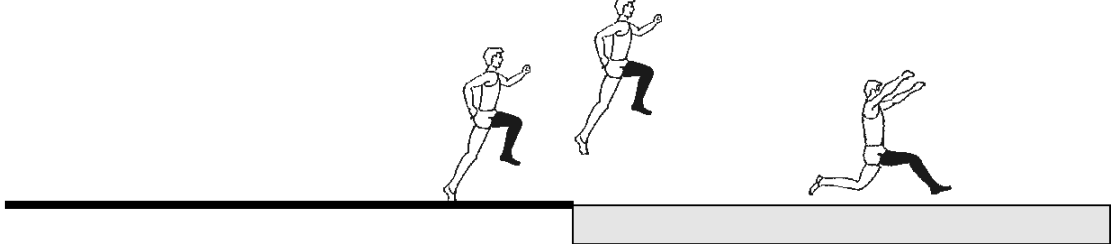


شكل (130) يوضح الوثب من على منصة

- إستخدام الاقتراب من 5 - 7 خطوات .
- الاحتفاظ بوضع الارتفاع في الهواء .
- الهبوط على شكل خطوة.
- ارتفاع المنصة : 15 - 25 سم .

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

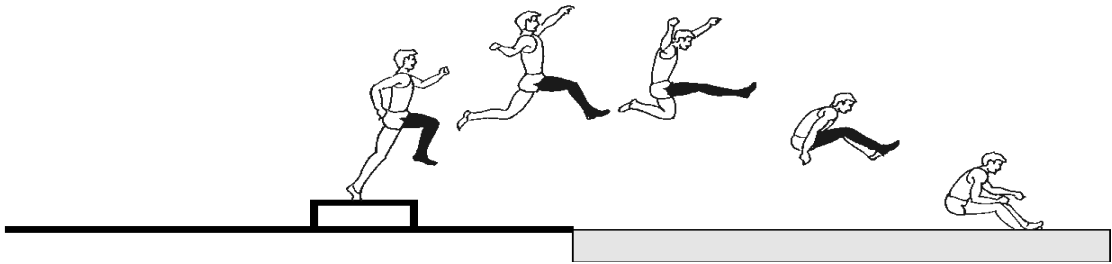
الخطوة 3 : الوثب مع الهبوط على شكل خطوة مفتوحة .



شكل (131) يوضح الوثب مع الهبوط على شكل خطوة مفتوحة

- إستخدام الاقتراب من 5 - 7 خطوات .
 - الأحتفاظ بوضع الأرتقاء في الهواء .
 - الأحتفاظ بوضع الأرتقاء .
 - الهبوط على شكل خطوة .
- الهدف :** التأكيد على حركة الأرتقاء والمحافظة على وضع الأرتقاء .

الخطوة 4 : الأرتقاء بطريقة الشراع من على منصة



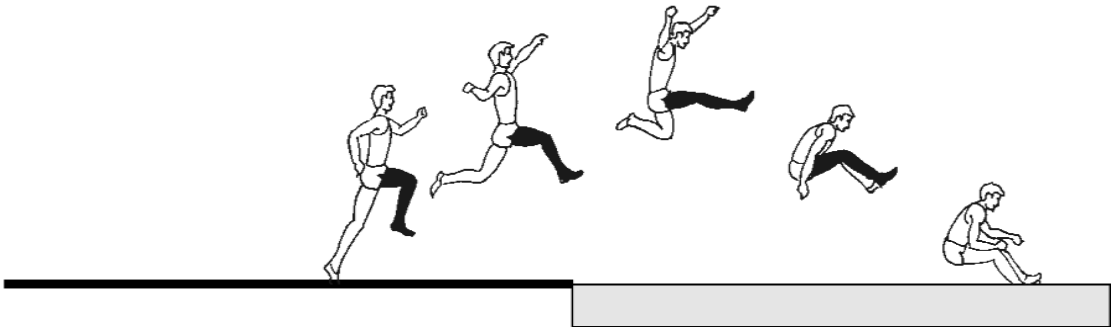
شكل (132) يوضح الأرتقاء بطريقة الشراع من على منصة

- الوثب مع الهبوط على شكل خطوة مفتوحة
- إستخدام اقتراب من 5 - 7 خطوات .
- الأحتفاظ بوضع الأرتقاء في الهواء .
- مد الرجل الحرة قبل الهبوط .
- سحب رجل الأرتقاء للأمام وللأعلى .

- الهبوط والقدمين متوازيتين.

الهدف : التمرين على الطريقة بمساعدة الارتقاء.

الخطوة 5 : طريقة الشراع من إقتراب قصير .



شكل (133) يوضح طريقة الشراع من إقتراب قصير

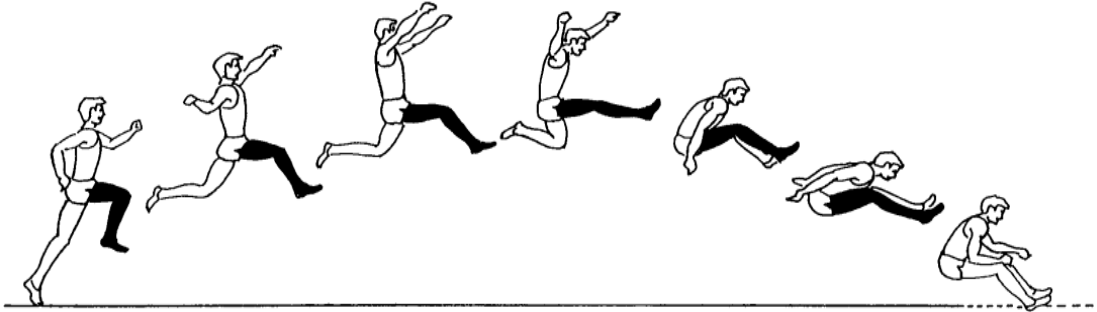
- إستخدام الأقتراب من 5-7 خطوات .

- وضع القدم والارتقاء بفاعلية .

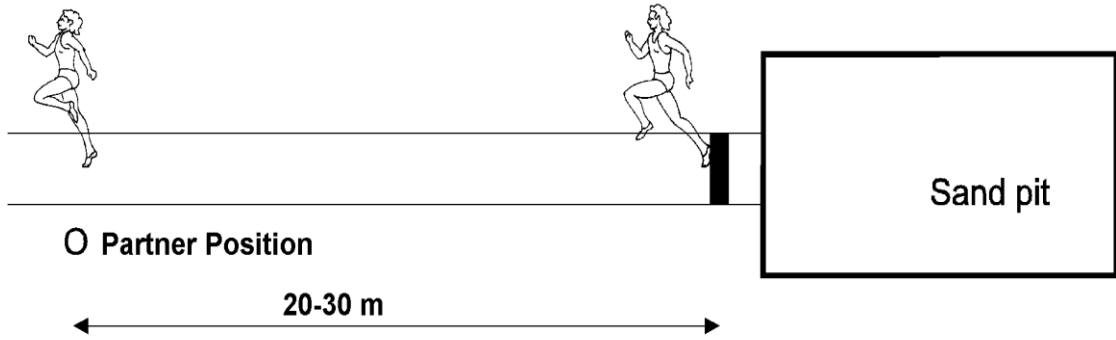
- الاحتفاظ بوضع الارتقاء في الهواء .

الهدف : التمرين على طريقة الشراع .

الخطوة 6 : التسلسل الحركي للمهارة من الأقتراب الكامل .



شكل (134) يوضح الارتقاء والطيران والهبوط



شكل (135) يوضح الركض من لوحة الارتقاء في إتجاه طريق الأقترب

- الركض من لوحة الارتقاء في إتجاه طريق الأقترب .
 - الارتقاء من مسافة مناسبة (20 - 30 م) .
 - وضع علامات دالة على مكان الارتقاء .
 - الأقترب وتصحيح مكان البداية عند الضرورة .
 - إبدأ الأقترب من هذا المكان .
 - لا تغير طول الخطوة في المحاولة الأولى .
- الهدف :** تحديد مسافة الاقتراب والمحافظة على وضع الارتقاء وربط المهارة ككل .

الاصطفا الشائعة لفعالية الوثب الطويل

- الخطأ : التطويل او التقصير في الخطوات الاخيرة من الاقتراب
- التصحيح : التدريب على تقنين الخطوات والحفاظ على السرعة حتى الارتقاء
- الخطأ : وضع الكعب اولا اثناء الارتقاء.
- التصحيح : التدريب على الارتقاء على باطن القدم والدفع بقوة على لوحة الارتقاء .
- الخطأ : ميل الجذع اماما او خلفا عند الارتقاء .
- التصحيح : التدريب على الاحتفاظ بوضع الجسم مستقيما أثناء الارتقاء .
- الخطأ : عدم الاتزان اثناء مرحلة الطيران .
- التصحيح : التدريب على حركة الذراعين الصحيحة اثناء الطيران لما لها من اهمية في حفظ اتزان الجسم.
- الخطأ : الهبوط في حفرة الوثب بالقدمين مبكرا .