



جامعة المستقبل
AL MUSTAQBAL UNIVERSITY
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

العاب القوى

المرحلة الرابعة



عنوان المحاضرة

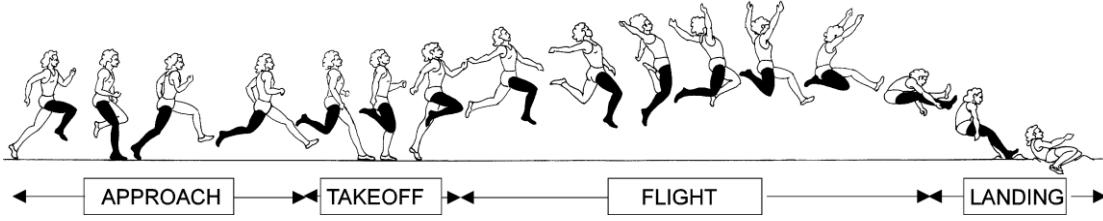
مسابقة الوثب الطويل

أ.د / سعد فتح الله العالم

م.م / جعفر حمزه كاظم

٢٠٢٤ م

الوثب الطويل



شكل (122) يوضح التسلسل الحركي الكامل

المراحل الفنية لفعالية الوثب الطويل

مرحلة الإقتراب



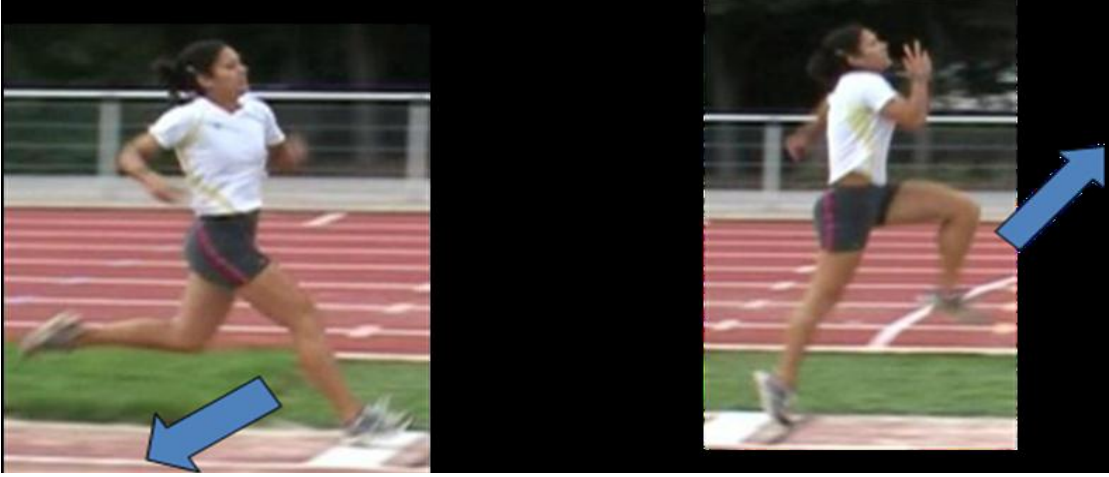
شكل (123) يوضح الركضة التقريبية

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 الأرتقاء



شكل (124) يوضح الارتقاء

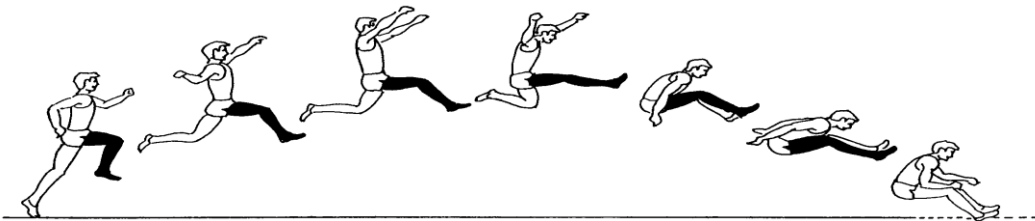
الهدف : زيادة السرعة العمودية وتقليل فقدان السرعة الأفقية .

الخصائص الفنية :

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

مرحلة الطيران

1- طريقة الشرع



شكل (125) يوضح الطيران بطريقة الشرع

هذه الطريقة ملائمة جدا للمبتدئين

الهدف : الأعداد لهبوط فعال .

الخصائص الفنية :

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

2- طريقة المشي في 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

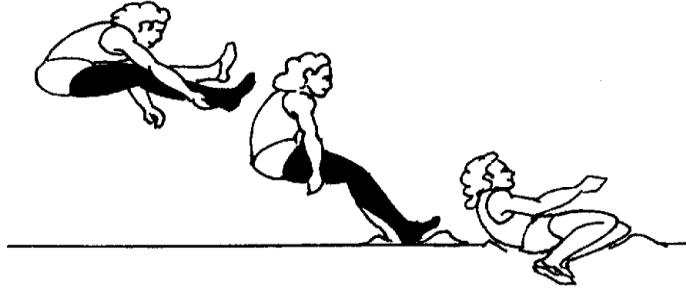
هذه الطريقة بديل جيد لطريقة المشي في الهواء خاصة للاعبين الذين يتراوح مستوى انجازهم بين 5 - 7 امتار

الهدف : الإعداد لهبوط فعال .

الخصائص الفنية :

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

مرحلة الهبوط



شكل (128) يوضح الهبوط

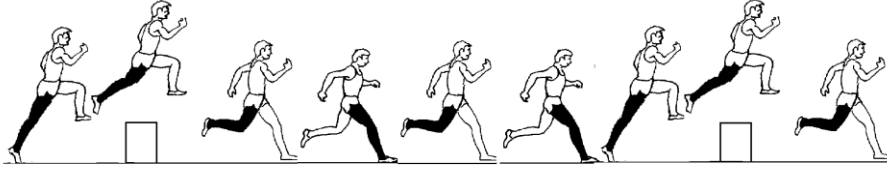
الهدف : تقليل المسافة المفقودة .

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

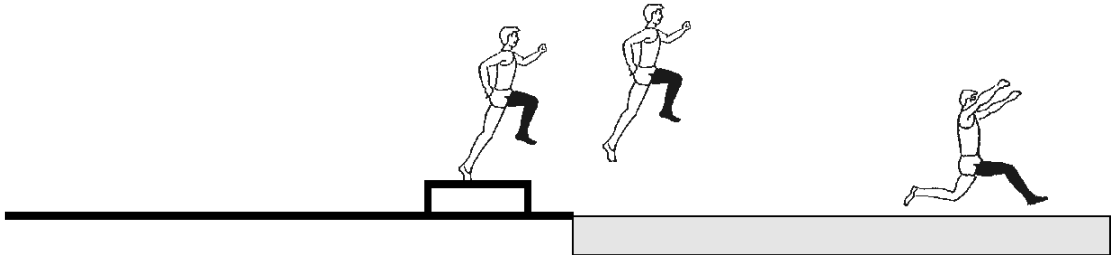
الخطوة 1 : الوثب المتوالي فوق الحواجز .



شكل (129) يوضح الوثب المتوالي فوق الحواجز

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

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

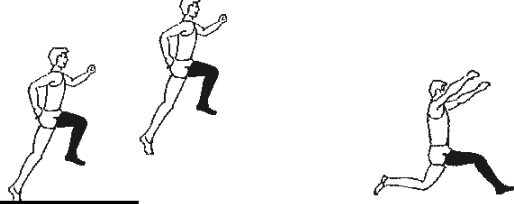


شكل (130) يوضح الوثب من على منصة

- استخدام 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 .

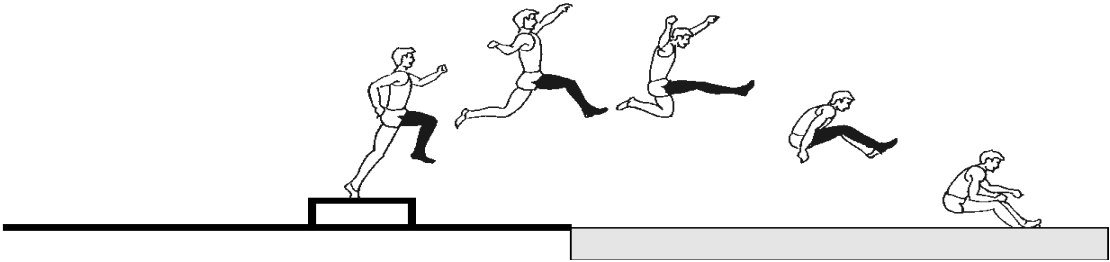
الخطوة 3 : الوثب مع الهبوط على شكل خطوة مفتوحة .



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

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

الخطوة 4 : الأرتقاء بطريقة الشراع من على منصة



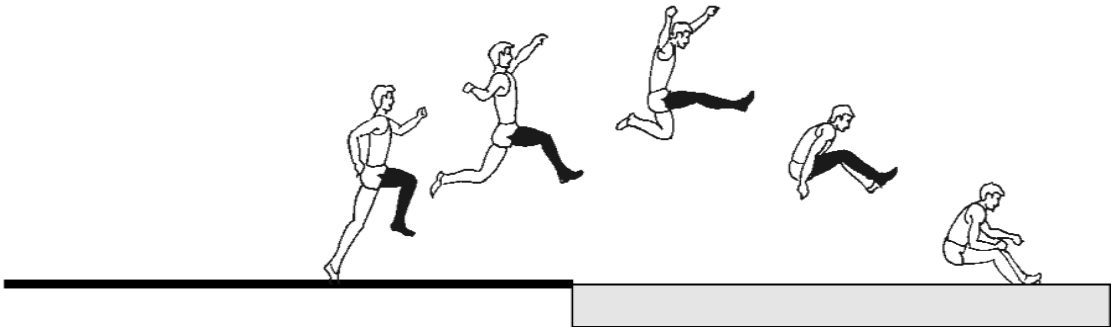
شكل (132) يوضح الأرتقاء بطريقة الشراع من على منصة

- الوثب مع الهبوط على شكل خطوة مفتوحة
- استخدام اقتراب من 5 - 7 خطوات .
- الاحتفاظ 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

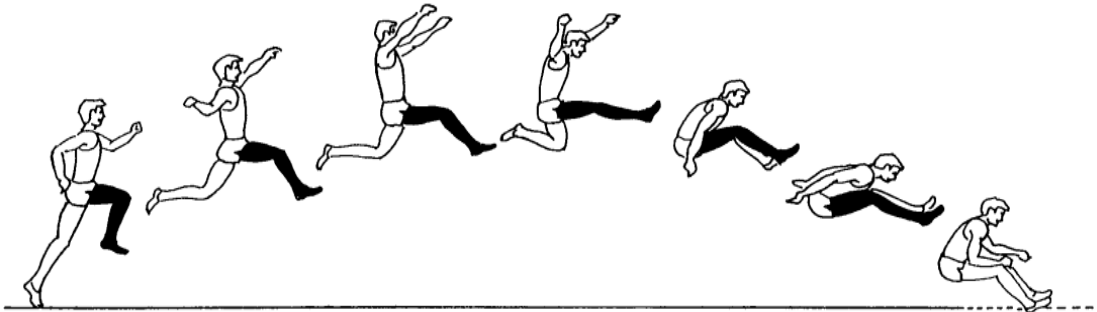
- استخدام الأقتراب من 5-7 خطوات .

- وضع القدم والارتقاء بفاعلية .

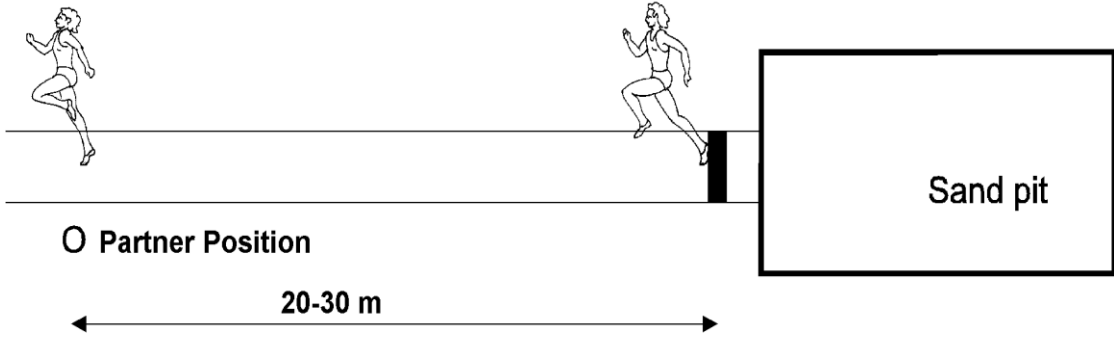
- الاحتفاظ بوضع الارتقاء في الهواء .

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 الأقتراب

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

الايخطاء 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 .

التصحيح : التدريب على الطيران الجيد بتحقيق مدى اكبر للحركة وتأخير لمس القدمين للأرض لأطول مسافة ممكنة .

- الخطأ : سقوط احد القدمين في حفرة الوثب خلف الأخرى أثناء الهبوط .
- التصحيح : أداء تدريبات الهبوط لتحقيق الاتزان المثالي والهبوط السليم .

النواحي القانونية

طريق الاقتراب

- طول طريق الاقتراب من 40 م الى 45 متر
- عرض طريق الاقتراب 1.22 متر
- يحدد طريق الاقتراب بخطوط بيضاء بعرض 5 سنتيمتر

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 لاتقل 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 للوحة 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 لوحة الارتقاء.
- الحد الأدنى لطول منطقة الهبوط 9 متر اما الحد الأدنى للعرض هو 2.75م

القياسات

- 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 .

قياس الريح

- يجب أن تقاس سرعة الريح لمدة 5 ثواني من الوقت الذي يعبر فيه المتسابق العلامة الموجودة بجانب طريق الاقتراب فبالنسبة للوثب الطويل 40 م . وإذا ركض المتسابق اقل من 40 م أو 35 م فيجب أن تقاس سرعة الريح من لحظة بداية الركض .
- يجب أن يوضع جهاز قياس سرعة الريح على بعد 20 م من خط الارتقاء ويجب أن يكون على ارتفاع 1.22 م وان لا يبعد أكثر من 2 م عن طريق الاقتراب .

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 يأخذ بها المتنافسون محاولاتهم تكون بالقرعة .
- 3- يعطى للمتسابق وقت (1 دقيقة) لانتهاء 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 في الحالات التالية :
- (أ) قام أثناء الارتقاء بلمس الارض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه في حالة الركض 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 في الحالات التالية :

- (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 .