

المحاضرة الخامسة: الوثب الطويل

* - الوثب الطويل: المراحل الفنية للوثب الطويل:

(1) - الإقتراب:

1. يقاس الإقتراب بـقدم التلميذ نفسه، و طول طريق الإقتراب من (30-40) متر.
2. لضبط و تقنين هذه الخطوات يؤدي الإقتراب من ناحية لوحة الارتقاء عدة مرات.
3. تأدية الإقتراب من أول طريق الإقتراب و يساعده على ذلك العلامات الضابطة التي توضع على طريق الإقتراب و قبل الارتقاء بحوالي 6 خطوات.

(2) - الإرتقاء:

1. يتم بدفع لوحة الارتقاء بقوة و بسرعة و بالقدم بالكامل.
2. عندما يصل مركز ثقل الجسم إلى أقصى ارتفاع له أمام لوحة الارتقاء تكون عملية الدفع بمشط القدم قد وصلت إلى أوسع مدى لها و تكون الزاوية بين قدم الارتقاء و الأرض من (70°-75°) تقريباً.
3. مما يزيد من فاعلية عملية الارتقاء حركة الذراعين و مرجحة الرجل الحرة للأمام و أعلى قليلاً و هي منتثية عن مفصل الركبة.
4. يكون الجذع معتدلاً و على استقامة رجل الارتقاء.

(3) - الطيران:

و المهم فيه نقل ثقل الجسم أماماً عالياً وي تم ذلك بعد الارتقاء و الانطلاق بزاوية مناسبة (20°-25°) تقريباً مؤدياً الطيران بالطرق المختلفة، و فيما يلي شرح للطرق الشائعة للطيران في الوثب الطويل.

(أ) - طريقة القرفصاء:

1. و هي أبسط أنواع الطيران، حيث يتخذ التلميذ وضع الجلوس بعد عملية الارتقاء.
2. تبقى رجل الارتقاء مفرودة خلفاً و الحرة منثنية أمامه.
3. تنثنى رجل الارتقاء من الركبة و تأخذ طريقها للأمام لتتضم الرجلان معاً.
4. يمتدان أماماً من الركبتين مع ميل الجذع استعداداً للهبوط.

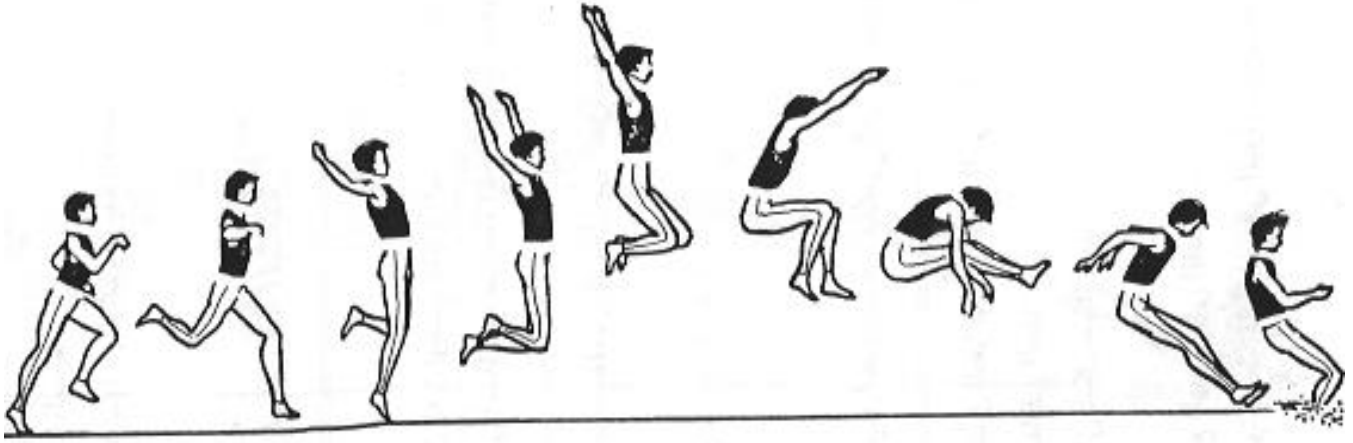


- الوثب بطريقة القرفصاء -

(ب) - طريقة التعلق:

1. و تبدأ بعد الارتقاء بمرجحة الرجل الحرة مع الركبة أماماً مع سحبها إلى الأسفل و إلى الخلف حتى يصبح الجسم على شكل قوس بينما يمتد الذراعان جانباً أو عالياً لحفظ توازن الجسم.

2. عندما يأخذ الجسم في الهبوط تتأرجح الرجلين معاً إلى الأمام و لأعلى و الذراعان إلى الأسفل و إلى الخلف تمهيداً للهبوط.



- الوثب بطريقة التعلق -

(ج) - طريقة المشي في الهواء (2 و نصف خطوة في الهواء):

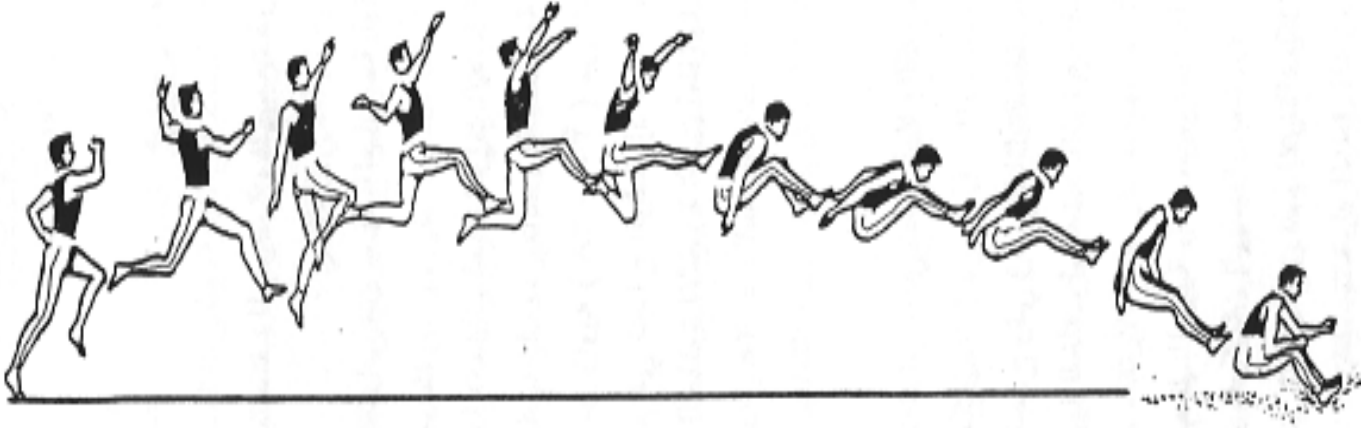
و هي أفضل الطرق لأنها تُعد امتداداً و تكملة لعملية الجري:

1. فبعد الارتقاء و مرجحة الرجل الحرة أماماً ثم خلفاً (الخطوة الأولى) تتحرك بعد ذلك رجل الارتقاء أماماً (الخطوة الثانية) على أن تمتد من مفصل الركبة و هي موازية للأرض تقريباً.

2. بعد ذلك تتحرك الرجل الحرة أماماً عالياً (نصف خطوة) حتى تقابل رجل الارتقاء في وضع الجلوس في الهواء استعداداً للهبوط.

3. يلاحظ أن جميع تحركات الرجلان تبدأ من مفصل الفخذين.

4. حركة الذراعين تتفق تماماً مع الرجلين كما هو في الجري.



- الوثب بطريقة المشي في الهواء -

(4) - الهبوط:

1. بعد إتمام طريقة الطيران بإحدى الطرق الثلاث السابقة تمد الرجلين للأمام.

2. و عند ملامسة الكعبين لحفرة الرمل يأخذ الذراعان في المرجحة للأمام و لأعلى و ليس للخلف.

* - الخطوات التعليمية للوثب الطويل:

يراعى قبل تعلم الخطوات الفنية للوثب أن يكتشف المعلم قدم الارتقاء للتلميذ حتى يسهل عملية التعلم.

أولاً: الخطوات التعليمية لطريقة القرفصاء :

1. الجري ثم تبادل الحجل على الرجلين.
2. الجري و عند سماع الإشارة يتم التغيير إلى الحجل ثم الجري.
3. تعليم طريقة الارتقاء الصحيح و ذلك بالجري ثم الارتقاء للمس أداة معلقة بالرأس ثم بالذراع ثم بالكتف.
4. الجري ثم الوثب إلى مرتفع أو صندوق قفز على شكل خطوة تؤدي في الهواء.
5. الجري ثم الوثب لتعدية حاجز أو عارضة أمام حفرة الوثب مع ضم الركبتين على الصدر و الاحتفاظ بوضع القرفصاء ثم الهبوط.
6. الوثب الطويل مع الثبات لتعليم طريقة الهبوط.
7. زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً مع تقنياتها، و الوثب بطريقة القرفصاء.
8. مراعاة تصحيح الأخطاء أولاً بأولاً.

ثانياً: الخطوات التعليمية لطريقة التعلق:

1. تأدية تمرينات الوثب و الحجل.
2. الوثب إلى مكان مرتفع أو صندوق قفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء من سلم الوثب أو الوثب من مكان مرتفع إلى أسفل مع مراعاة اتخاذ وضع التقوس في الهواء، و ذلك بدفع الحوض إلى الأمام مع بقاء الرجلين و الذراعين خلفاً.

3. الارتقاء لأعلى مع لمس عارضة حاجز منخفض بقدم الرجل الحرة حتى يمكن تأدية

وضع التقوس للهبوط في الحفرة.

4. زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً و الوثب بطريقة التعلق.

5. تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.

ثالثاً: الخطوات التعليمية لطريقة المشي في الهواء :

1. الجري و الارتقاء ثم الوثب على صندوق القفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء منه

على شكل خطوة للهبوط على القدمين معاً في الحفرة.

2. الجري و الارتقاء ثم الوثب أماماً على شكل حجلة للهبوط على قدم الارتقاء و الرجل

الحرة خلفاً.

3. يكرر التمرين السابق عدة مرات مع الهبوط على القدمين معاً.

4. زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً و الوثب بطريقة المشي في الهواء مع استعمال سلم الوثب

أولاً ثم بدونه بعد ذلك.

5. مراعاة تصحيح الأخطاء.