

المحاضرة الخامسة: الوثب الطويل

* - الوثب الطويل: المراحل الفنية للوثب الطويل:

(1) - الإقتراب:

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

(2) - الارتفاع:

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

3- الطيران:

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

(أ)- طريقة القرفصاء:

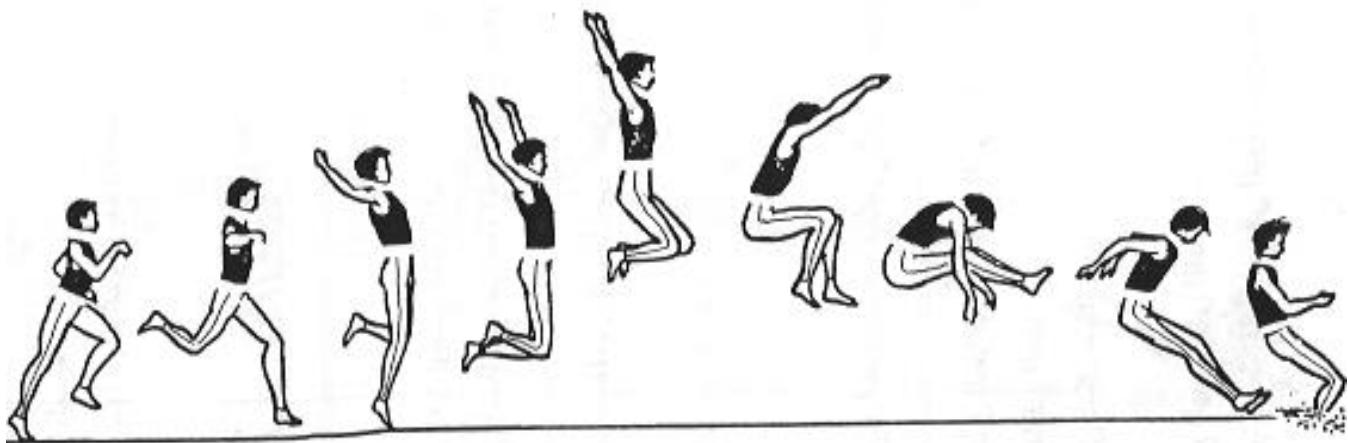
1. و هي أبسط أنواع الطيران، حيث يتخذ التلميذ وضع الجلوس بعد عملية الارقاء.
2. تبقى رجل الارقاء مفرودة خلفاً و الحرة منثية أمامه.
3. تنتي رجل الارقاء من الركبة و تأخذ طريقها للأمام لتتضمن الرجالان معاً.
4. يمتدان أماماً من الركبتين مع ميل الجزء استعداداً للهبوط.



- الوثب بطريقة القرفصاء-

(ب) - طريقة التعلق:

1. و تبدأ بعد الارتفاع بمرجحة الرجل الحرة مع الركبة أماماً مع سحبها إلى الأسفل و إلى الخلف حتى يصبح الجسم على شكل قوس بينما يمتد الذراعان جانبأً أو عالياً لحفظ توازن الجسم.
2. عندما يأخذ الجسم في الهبوط تأرجح الرجلين معاً إلى الأمام و لأعلى و الذراعان إلى الأسفل و إلى الخلف تمهدأ للهبوط.



- الوثب بطريقة التعلق -

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

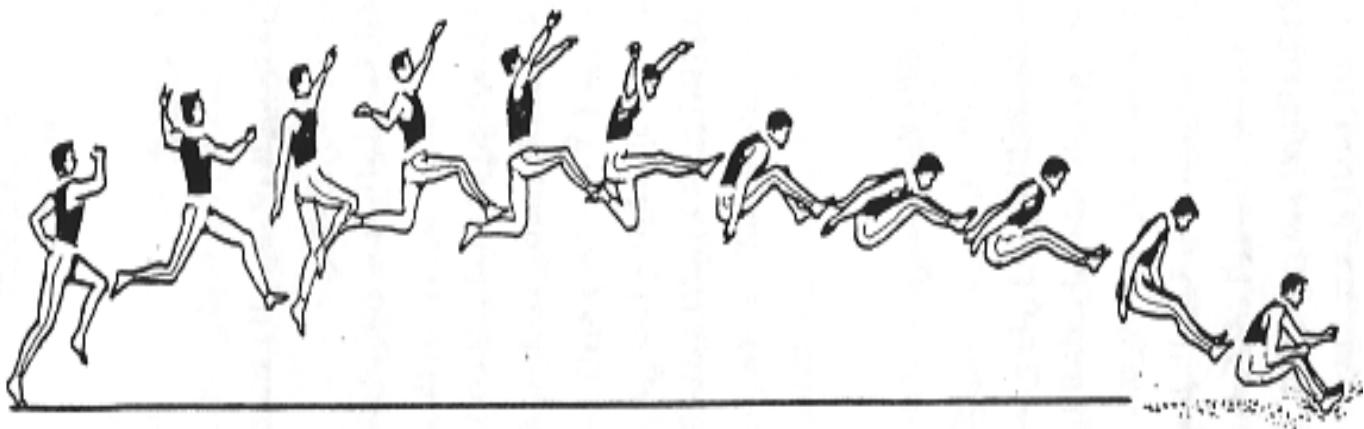
و هي أفضل الطرق لأنها تُعد امتداداً و تكملاً لعملية الجري:

1. فبعد الارتفاع و مرحلة الرجل الحرة أماماً ثم خلفاً (الخطوة الأولى) تتحرك بعد ذلك رجل الارتفاع 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 الارتفاع 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 المرجة للأمام و لأعلى و ليس للخلف.

* - الخطوات التعليمية للوثب الطويل:

يراعى قبل تعلم الخطوات الفنية للوثب أن يكتشف المعلم قدم الارتفاع للتميذ 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 الارقاء الصحيح و ذلك بالجري ثم الارقاء 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 تقنيتها، 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 الارقاء 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. الارتفاع 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 الارتفاع ثم الوثب على صندوق القفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتفاع منه على شكل خطوة للهبوط على القدمين معاً في الحفرة.

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