



المحاضرة الثانية:

الوثب الطويل:

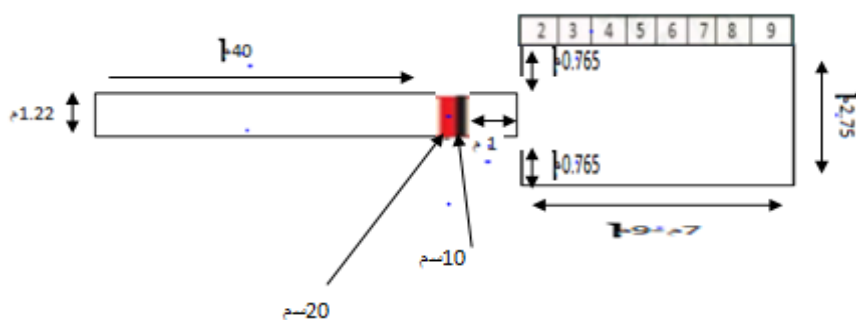
نبذة تاريخية:

ظهر هذا النوع من الرياضات عند الإغريق (اليونان القدماء) عندما كانوا في حاجة الى عبور الترع والخرنادق التي تعترض طريق تقدمهم أثناء الحروب والغزوات.

لم تكن مسابقة الوثب الطويل مستقلة بذاتها اول الامر في برنامج الالعاب الاولمبية القديمة بل كانت ضمن المسابقة الخماسية للرجال اذا كانت تجري من الثبات ثم اصبحت من الجري (الاقترب) وذلك في القرن السادس قبل الميلاد، وقد كان يوضع عمود مثبت في الارض على احد جانبي الحفرة (على ان تبدأ عملية الارتقاء عندما تصل احيى قدمي العداء على امتداد العمود)

كان يحمل المتسابق في كلتا يديه قبل الارتقاء اثقالا من الحجارة يتراوح وزنها بين 1.48-4.649 كغم بغرض تقوية مرجحة الذراعين اثناء الارتقاء ولعدم فقدان اتزان الجسم في الهواء واثناء عملية الهبوط يسمح للمتسابق بقذف الاحجار خلفه بعد ارتقائه مباشرة حتى يخف وزنه وكانت مسابقات الوثب الطويل عند الاغريق كانت تقام اثناء عزف الموسيقى (لم يعرف السبب في ذلك).

كانت مسابقات الوثب الطويل ضمن برنامج الالعاب الاولمبية الحديثة الاولى بأثينا عام 1896م كما ان هذه المسابقة للرجال والنساء تدخل ضمن برنامج المسابقة الخماسية للسيدات والعشاري للرجال.



لوح الارتقاء
لوح الصلصال

مقاساتها وشكلها تتعرف عليها في الحصة

كيفية تحديد مستوى العدائين/ التلاميذ (كشف مستوى أولي) الشرح في الحصة



قسم جذع مشترك
مقياس ألعاب القوى
د/د/ قندوز هشام
فوج 03



المواصفات والخصائص التي يجب ان تتوفر في عداء الوثب الطويل:

موصفات بدنية

موصفات فسيولوجية مورفولوجية

موصفات تقنية وحركية

موصفات نفسية

موصفات ذهنية