

الوثب الطويل:



نبذة تاريخية:

ظهر هذا النوع من الرياضات عند الإغريق (اليونان القدماء) عندما كانوا في حاجة الى عبور الترع والخنادق 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 احدى 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

تعتبر لوح الارتقاء من اهم الحواجز الالفقية القانونية والتي لا يسمح للعداء بتجاوزها، حيث تحدد بلوحة غاطسة بلون ابيض في مستوى طريق الاقتراب، وتسمى الحافة القريبة الى منطقة الهبوط بخط الارتقاء.

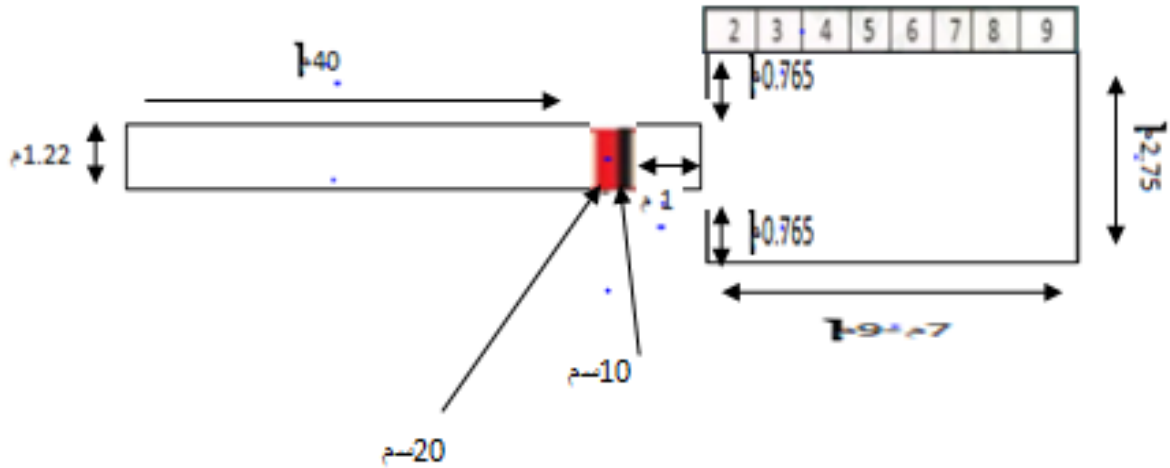
- المسافة بين لوح الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط لا تقل عن 10 متر.
- المسافة بين لوح الارتقاء والحافة القريبة لمنطقة الهبوط من 1-3 متر.

الصنع:

تكون مستطيلة وتصنع من الخشب او بعض المواد الصلبة وطولها 1.21م - 1.22م وعرضها 20 سم (+ - 1م)، وعمقها 10سم.

- لوح الصلصال:

- تصنع من مادة قوية من الخشب او بعض المواد الصلبة وطولها 1.21م - 1.22م وعرضها 10 سم (+ - 1م)، وعرضها 10 سم (+ - 1م).
- تثبت اللوحة على رف من جانب لوحة الارتقاء ويترفع سطحها عن مستوى الارتقاء بمقدار 7مم (+ - 1م) ولها حافتين تتحدر بزاوية 30 درجة.
- حيث تكون مغطاة بطبقة من الصلصال سمكها 1 مم.





الخطوات الفنية للوثب الطويل:

الاقتراب: للاقتراب أهمية كبيرة مما يتطلب على العدائين ان يتدربوا على الجري والاقتراب من لوح الارتقاء بصورة مستمرة حتى يصبح ذلك سهلا وآليا تقريبا وهذا يتطلب تحديد العلامات الضاربة من علامة البدء حتى اللوح (لوح الارتقاء) وتكون طريقة الاقتراب المتسابق عدوا وبأقصى سرعة ممكنة ونظرا لاختلاف المتسابقين في السرعة، فمنهم من يصل الى سرعته القصوى في اقل عدد من الخطوات ومنهم من يصل الى أقصى سرعته في عدد كبير من الخطوات لذلك اختلفت طريقة الاقتراب نتيجة لاختلاف المتسابقين وقدرتهم على الوصول الى السرعة القصوى بالخطوات المناسبة وتكون عادة الخطوات ما بين 12-16 خطوة من مسافة طولها من 80-110 قدم او 30-50 ياردة.

خطط الاقتراب: هناك ثلاث خطط للاقتراب تناسب مختلف المتسابقين:

الخطوة الأولى: وهي 2/4/8 وهي الطريقة الشائعة والتي تناسب العداء الذي يصل الى منتهى سرعته في عدد متوسط من الخطوات وهي كالآتي:

من العلامة 03 - 2 تكون ما بين 6-9 قدم (أي خطوتين).

- من العلامة 02 - 01 تكون ما بين 21-25 قدم (أي اربع خطوات)

- من العلامة 01- الى لوح الارتقاء تكون ما بين 45-50 قدم (أي حوالي 08 خطوات) حيث يبدأ العداء الاقتراب على العلامة 3 زمنها الجري ثم تطأ العلامة 2 ثم 1 وينتهي بقدم الارتقاء.

الخطوة الثانية: وهي 2/4/7 وهذه الخطه تناسب مع العداء الذي يصل الى منتهى سرعته في عدد قليل من الخطوات أي تناسب العداء السريع الذي يتمكن من تحقيق اقصى سرعة في اقل عدد من الخطوات.

الخطوة الثالثة: وهي 2/4/10 وهي تناسب من يحتاج الى اكبر عدد ممكن من الخطوات كي يتسنى له الوصول الى تمام سرعته، حيث تناسب مع العداء ذو السرعة البطيئة الذي يتمكن من **يستطيع** ان يحقق سرعته في عدد كبير من الخطوات، ومما سبق يتبين ان الخطوات الاخيرة يمكن التعديل فيها بما يتناسب مع العداء وفقا للفروق الفردية والعلامة بين العلامة الضابطة 3 الى العلامة الضابطة 1 حوالي 35 قدم تقريبا اما المسافة بين العلامة الضابطة رقم 1 وبين اللوح فهي مسافة طولها 45 قدم ويبدأ العداء على قدم ارتقائه على علامة البدء رقم 3 فيجري لتطأ العلامة 2 ويستمر جريه حتى تطأ العلامة 1 .

سرعة الاقتراب:

يمكن البدء بالجري بست خطوات قبل علامات الاقتراب للاستعداد قبل العلامة الضابطة رقم 3 التي يبدأ من عندها خطوات الاقتراب وذلك حتى يتمكن العداء من الوصول الى متوسط سرعته بين العلامتين رقم 3-ورقم 2 ثم تزداد هذه السرعة حتى تصل ما بين العلامة رقم 2 والعلامة رقم 1 الى ثلاثة ارباع السرعة ثم تستمر في سرعته حتى تصل السرعة الى منتهائها عند وصول العداء لوح الارتقاء بحيث لا تعيق هذه السرعة القصوى الدفع (الارتقاء) ثم عمليات التوافق التالية بعد ذلك (أي تكون السرعة اقل م النهاية بقليل



100/95 ليكن أكثر تحكم وسيطرة على جسمه فضلا على السرعة الكاملة التي قد تؤدي الى تشتت الانتباه حول العلامات المساعدة.

العلامات الضابطة :

تساعد العلامات الضابطة لضبط الركض التقريبي بدقة وبإحكام من خلال توجيه النظر اليها سواء عند عملية التدريب او بالنسبة للمبتدأ الى ان يصبح الاداء بصورة الية لا يحتاج لذلك مع عدم كثرة استخدام عدد كبير منها حتى لا تشتت الانتباه... الخ.

ملاحظات عند الاقتراب والعلامات المساعدة:

- اختلاف خطط الاقتراب باختلاف سرعة العداء وخصائصهم المرفولوجية
- القيام بعدة محاولات لضبط العلامات المساعدة قبل الاشتراك في السباق حتى وان كان على دراية من أمرا العلامات (تدخل حتى في التهيئة الانفعالية)
- يجب ان تحدد العلامات المساعدة بكل دقة ومن غير ان يضطر المتسابق الى التعديل من طول خطواته او قصرها اثناء الاقتراب باعتبار ان الارتقاء بعد لوح الالتقاء محاولة فاشلة.
- انتظام الخطوة وتوحيدها ضروري في الاقتراب بحيث يصل العداء الى سرعته القصوى تقريبا أي 100/95 قبل ان يصل الى لوح الارتقاء بخطوتين او ثلاثة حتى يتمكن من التحكم في جسمه والسيطرة عليه.

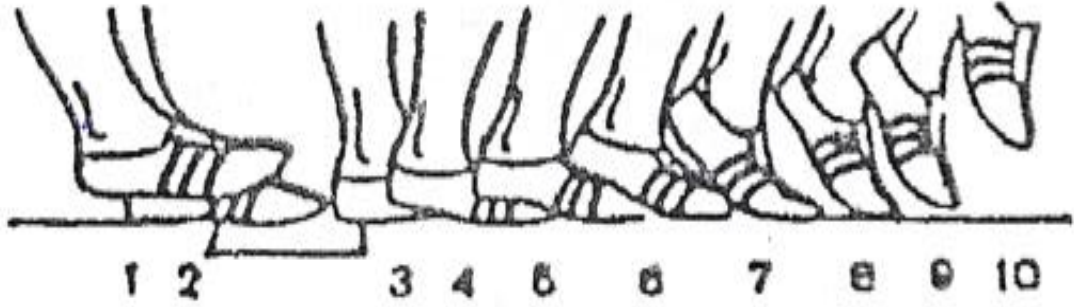
- مراعاة التدرج في الخطوة في سرعتها الى تتنظم قبل الوصول الى لوح الارتقاء.
 - تقدير المسافة اللازمة للوصول الى اقصى سرعة مع وضع علامات ضابطة للاقتراب
 - مراعاة الجانب النفسي والذهني للعداء لان انخفاض مستوى الثقة والخوف... الخ يشتت انتباه العداء وبالتالي عدم تطبيع القدم في مكانها المناسب على اللوح.
 - يتبع العداء الخطوة التي تلائمها وبكل ارتياح حتى يضمن النجاح.
- الأخطاء التي قد يرتكبها المتسابق في الاقتراب:**

- السرعة الزائدة عن الحاجة.
- السرعة الناقصة البطيئة.
- عدم ملاحظة العلامات المساعدة بصورة جيدة
- عدم تحديد العلامات المساعدة
- تشتت الذهن اثناء الاقتراب
- أخذ الارتقاء بغير قدم الارتقاء من وعلى اللوحة
- اخذ الارتقاء بعد لوحة الارتقاء.

الاستعداد: يعتبر الاستعداد من أهم العمليات الأساسية التي تمكن العداء في الحصول على الارتقاء الجيد والعكس ويقع بين ركض التقريبي والارتقاء، حيث يستعد ويتحضر العداء للاندفاع على اللوح ويتم هذا خلال الخطوات الأخيرة والقريبة من اللوح (ثلاث خطوات) وتعتمد على العمليات العقلية من الانتباه والتركيز والمهارات النفسية من الثقة بالنفس والاسترخاء.....الخ.

الارتقاء (الدفع):

يعتبر الارتقاء أساس الوثب إذ يتوقف عليه المسافة المقطوعة في الطيران وهو الجزء الحركي الذي يربط بين الاقتراب والطيران، وبهذا فإن الارتقاء يرتبط بما قبله وهو الاقتراب ويؤثر فيما بعده وهو الطيران ويتم الارتقاء بدفع لوحة الارتقاء بقوة وبسرعة عندما يصل من 70-75 درجة ومما يزيد فعالية الارتقاء هو حركة الذراعين ومرجحة الرجل الحرة أماما عاليا وهي مثنية من مفصل الركبة الى جانب استقامة الجذع ودفع الارتقاء يتم بكامل اسفل القدم وعندما تصل الحركة الى نهايتها يلي ذلك الدفع من مشط القدم بالتدرج.



ويتم وضع القدم على اللوح وهي في منتهى السرعة التي اكتسبها العداء من الاقتراب مع ضرورة ضبط درجة الارتقاء حتى لا يعيق مدى تقدم الجسم للامام حتى لا يجعله يرتفع كثيرا لاعلى حيث ان الارتقاء الزائد والمبالغ فيه ليس له لزوم يسبب تعطيل في حركة الاندفاع اماما وبالتالي العمل المطلوب هو الوثب للاعلى وللأمام.

قدم الارتقاء :

يرتقي العداء بقدّم ارتقائه ويأخذ بكل قدمه أي تطبع القدم بكاملها على اللوحة والسبب الذي جعلها تستطيع هكذا يعود الى ان قدم الارتقاء تلقت ثقل الجسم فزاد تقوسها تحت هذا الثقل ونتيجة لقوة الدفع تنتشر الاصابع وتلتصق بلوحة الارتقاء نتيجة لثقل الجسم بحيث لا يتعدى أي جزء منها حافة اللوحة القريبة من الحفرة بعد ذلك يحدث انثناء خفيف في ركبة رجل الارتقاء ويجب على العداء ان يعرف الزاوية المناسبة لهذا الانثناء بالنسبة لسرعته ودفعه.



عند الارتقاء (الاندفاع) يحدث عمليتين مهمتين بالنسبة للعداء التي يجب أن يراعيها كل من المدرب والعداء القافز على حد سواء :

التخميد: عند وضع القدم الارتقاء على لوح الارتقاء يسعى العداء الى تقليل الضربة الديناميكية (امتصاص صدمة ضربة قدم الارتقاء على اللوح)، حيث يزداد الحمل الواقع على عضلات هذه الرجل مع ارتخاء العضلات المتقلصة، الأمر الذي يساعد في تفعيل عملها انثناء تقويم الرجل الدافعة، وبالتالي تمثل عامل اساسي ينتج عن تغيير خارجي في الحركة التي كان العداء يؤديها



التقويم الفعال (للاندفاع): في اللحظة التي تتم نهاية الرجل الدافعة من الانثناء في مفصل الركبة يبدأ الاندفاع وفقا للزاوية المطلوبة



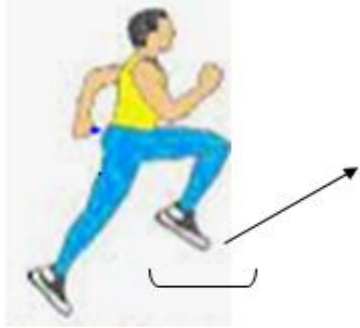
زاوية الارتقاء: تكون من 70 إلى 75 درجة.

زاوية الطيران: تكون من 18-25 درجة



الرجل الحرة:

عند اخذ الدفع بقدم الارتقاء تمرّج الرجل الحرة للامام لعلو بسيط جدا من مفصل الركبة في الوقت الذي ينتقل فيه قدم الارتقاء على الكعب ثم المشط فمقدمة المشط، وتكون مرجحة الرجل الحرة مع مد الركبة وفخذ رجل الارتقاء والنقل على المشط
- حركات الذراعين فتكون متناسقة ومتوافقة مع حركات الرجلين اذ تنتقل خلفا ثم اماما اعلى ويكون اتجاهها هذا منسجم متوافق بكل دقة مع اتجاه الرجل الحرة.



مركز الثقل:

يكون مركز الثقل في حالة الدفع الارتقاء واقع فوق رجل الارتقاء مع انحرافه قليلا للامام، وهذا يتوقف على طول الخطوة النهائية فإذا كانت طويلة جدا فسيكون مركز الثقل واقع على قدم الارتقاء نفسها وهذا يعطي فابلية الوثب لاعلى والمطلوب الوثب عاليا وأما وإذا كان مركز الثقل واقعا خلف القدم كثيرا.





تحديد قدم الارتقاء :

يعتبر تحديد قدم الارتقاء من بين اهم العوامل الضرورية بالنسبة لعدائي الوثب الطويل وهذا يتحدد بخصائص العداء لأطرافه السفلية، حيث ان هذه قدم الارتقاء عند تكون باليسرى والبعض الآخر باليمنى وبالتالي العداء يجب ان يدرك قدمه الاقوى حتى يتمكن من الدفع باقصى قوة وبسرعة قصوى، وهذا من خلال اعتماد المدرب او امربي على مجموعة من التمرينات التي تسهم في اكتشاف هذه القدم فالكثير من العدائين من يعتقد ان احدى قدميه تعتبر قدم الارتقاء لكن عند اجراء بعض التمرينات يتبين العكس ومن بينها:

- من وضع الوقوف مع ارخاء الجسم كامل وعند الاشارة يبدأ بالميلان الى الامام نحو الاسفل حيث يتم اخراج القدم بطريقة تلقائية.
- من وضع الوقوف على الركبتين يكونان مع الجزء العلوي عموديان على الارض ثم بسرعة يطلب رفع احدى القدمين حيث يتم رفع القدم الاقوى.
- من وضع الجلوس على الارض واليدين الى الخلف يطلب من العداء الوقوف، حيث يتم سحب قدم الارتكاز الى الخلف او تتحرك هي الاولى.

