



المحاضرة الرابعة:

الخطوات التعليمية في الوثب الطويل:

يتضمن الوثب الطويل عدة طرق يمكن الوصول إليها (كالمشي في الهواء - والمتعلق) ولكن في المراحل الأولى يستلزم تعلم العداء الوثب بطريقة الخطوة (القرفصاء) وهذا نظرا لسهولة تعليقها وتعتبر الأساس في تعلم الطرق الأخرى وتتطلب درجة من السرعة والقوة والرشاقة التي تساعد العداء عند الطيران في أن يؤدي الحركات المطلوبة لكل طريقة وهنا يجب تقديم مجموعة من التمرينات سواء التمهيدية أو الأساسية منها:

1- التمرينات التمهيدية:

حيث تهدف هذه المرحلة إلى مدى إتقان العداء لكيفية الركض والاقتراب (الارتقاء بالقدمين وبقدم واحدة - والطيران ثم الهبوط).

- تحديد قدم الارتقاء من خلال الاعتماد على مجموعة من التمرينات من وضع الوقوف ويل الجسم من الأمام إلى الأسفل... الخ

- الجري المتزايد في السرعة باتخاذ البدء العالي لمسافة تتراوح بين 30-60م

- العمل بتبادل الجري مع الحجل على القدمين

- استخدام خطوات واسعة (الخطوة العملاقة)

- الوثب في المكان ورفع الركبتين مع ضمهما إلى الصدر

- الوثب في المكان مع فتح القدمين للأمام وللخلف (كالمشي الاعتيادي)

- الوثب في المكان ودفع القدمين للأمام مع مد الذراعين بالشكل الذي تلامس فيه اليدين القدمين(وضع

الجلوس الطويل في الهواء)

- الركض في خطوات تقريبية حتى تصل قدم الارتقاء لوح الارتقاء بالضبط، وهذا حسب الفروق الفردية للعدائين.

- القيام بالوثب من الثبات ومن خطوة واحدة.

التمرينات الأساسية بطريقة الخطوة في الهواء:

- القيام بالارتقاء بعد خطوات تقريبية وتعدية حواجز في الحفرة بحيث يحتفظ العداء بالجسم في الهواء لفترة طويلة.

- الارتقاء بعد 03 خطوة -05 خطوة وفي الطيران يتم سحب رجل الارتقاء بجوار الرجل الحرة ليستعد للهبوط على القدمين.

- الوثب على القدمين في المكان واحدة للأمام والأخرى للخلف

- الارتقاء بعد 9 خطوات والهبوط في الحفرة بعد تعدية حاجز مرتفع



- مرجحة الذراعين من الخلف إلى الأمام على شكل دائرة وتعاكس مع رجل الارتقاء لحفاظ التوازن.
طريقة تحديد طول مسافة الاقتراب:

- تحديد مسافة 24-26 خطوة مشي وهذا من بداية الارتقاء ثم القيام بالجري بين هذه العلامة في اتجاه الحفرة

- ان يبدأ العداء بقدم الارتقاء.

- الجري سرعة عالية من منطقة الارتقاء الى وضع البداية حيث يقوم العداء بتكرار التمرين عدة مرات.

- الانتقال التدريجي للتعجيل

- وضع علامات مسبقة لتحديد الركض التقريبي

- في البداية يتم وضع الرجل الارتقاء الى الأمام على القدم كاملة والرجل الملوحة الى الخلف بمسافة

30-40 سم والذراعين للأسفل

تعليم النهوض بالتنسيق مع الركض التقريبي:

- انتقال الرجل الملوحة وهي مثنية في مفصل الركبة للامام

- رفع رجل الارتقاء

- رفع اليدين من جانب رجل الارتقاء واليد مثنية في مفاصل المرفق للأمام والى الأعلى واليد الأخرى

تزاح للخلف.

- أداء النهوض من ركض تقريبي

- القيام بالارتقاء والهبوط على القدمين

- إجراء هذا التمرين باستخدام أدوات معلقة من الأعلى.

طريقة المشي في الهواء:

- الوثب في المكان ودفع قدم للأمام والأخرى للخلف

- الوثب بعد الاقتراب في حفرة منخفضة (الاقتراب ومكان الارتقاء مرتفع عن الحفرة)

- الوثب باستخدام صناديق او مقاعد سويدية من الثبات ومن الركض التقريبي.

- الوثب بطريقة المشي في الهواء مع زيادة مسافة الاقتراب من 09-10 خطوات

- الوثب بطريقة المشي في الهواء في الحفرة العادية والتدرج في الجري.

طريقة التعلق:

- القيام بوثبات متتالية بين كل واحدة من 03-الى 05 خطوات، حيث يصل فخذ الرجل الحرة الى

المستوى الأفقي كما تنخفض هذه الرجل بقرب من رجل الارتقاء للهبوط على الاثنتين.

- الوثب من مكان مرتفع



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات العاب القوى تخصص
د.خلفه عماد المنين

- الوثب بعد 05 مس خطوات اقترب من مكان مرتفع بحيث تتحرك الرجل الحرة الى الاسفل الى الخلف لتشكل زاوية قائمة مع الفخذ وتكون رجل الارتقاء ممتدة اسفل الجسم والفخذان متقاربين.
 - الوثب من مكان مرتفع بعد اخذ من 05-09 خطوات اقترب.
 - الوثب بطريقة التعلق في الحفرة العادية مع زيادة مسافة الاقتراب.
- تعليم كيفية الهبوط:**

- الفقر الطويل من وضعية الوقوف.
- الوثبات الاحادية والثنائية والثلاثية مع نقل الرجلين بعيدا لاداء الهبوط في الحفرة
- دفع بالجسم الى الامام والهبوط على القدمين (متوازيين وفي آن واحد)
- الهبوط بعد اجراء كل مرحل الوثب الطويل مع التدرج في السرعة.
- مد الذراعين من الخلف الى الامام مع ثني الجذع قليلا والركبتين والدفع يكون للامام لامتصاص الصدمة ومنع الرجوع الى الخلف.

الأخطاء الشائعة

- خطأ: عند الركض التقريبي بصل العداء اقصى سرعة خاصة في خطوات الاستعداد للارتقاء.
- تصحيح: وضع علامات ضابطة تساعد على تنظيم خطوات وسرعة العداء.
- خطأ: ميلان الجذع في اللحظة الأخيرة من الارتقاء بسبب طول الخطوة الاخيرة ونقص حركة القدم الممرجة والذراعين.
- تصحيح: العمل على دمج التمارين المرتبطة بالارتقاء ووضع القدم الممرجة على مكان عالي، ثم ربطها بالخطوة الاخيرة من الاقتراب.
- خطأ: مد القدم الممرجة للامام غير كاف بسبب ضعف في القدم الممرجة خاصة لحظة ترك الارض.
- تصحيح: الاهتمام بتمارين الثبات والمشي والجري وحمل القدم الممرجة للامام وبشدة كبيرة.
- خطأ: القدم المرتقية لا تكون ممدودة بصورة كاملة بسبب ضعف في حركة القدم الممرجة.
- تصحيح: الاهتمام بتمارين القوة واسرعة من خلال القفزات المختلفة مع الرفع من الحمل التدريبي.
- خطأ: زيادة ثني الجذع عند الارتقاء بسبب في حركة اليدين والقدم الممرجة عند الارتقاء.
- تصحيح: العمل على تقوية حركة اليدين والاهتمام بالتنسيق بينهما مع الرجل الممرجة ومن خطوات الاقتراب، ولمس شيء من الاعلى وكذا استخدام حواجز.
- خطأ: زيادة في طول الخطوة الأخيرة قبل الارتقاء بسبب عدم معرفة مكان وضع قدمه لاداء الحركة بإيقاع حركي جيد
- تصحيح: وضع علامات ضابطة تمكن العداء من تنظيم خطواته.



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات ألعاب القوى تخصص
د.خلفه عماد المنين

- **خطأ:** الزاوية غير كافية او تفوق الحد المطلوب بسبب ضعف عملية التخميد
- **تصحيح:** الاهتمام بالارتقاء الفعال والسريع وبقوة عالية وبزاوية مثلى (70-75 درجة) والطيران يكون بزاوية (18+25 درجة)
- **خطأ:** اختلال التوازن خلال مرحلة الطيران عند اداء الخطوة والتعليق بسبب السرعة في اداء الخطوة والتعليق
- **تصحيح:** القيام بالوثب من مكان مرتفع بتنظيم السرعة والاهتمام بمرجحة الذراعين
- **خطأ:** عدم امتداد الرجلين اماما بسبب ثني الركبتين
- **تصحيح:** العمل على امتداد الرجلين لاكتساب ابعاد مسافة ممكنة من خلال الاعتماد على تمارين القفز في المكان ومد القدمين ومحاولة لمسها باليدين مع ثني الجذع للامام... الخ
- **خطأ:** عدم تقويم الرجلين عند ملامسة العدا للرمل:
- **تصحيح:** ضرورة عدم التعجيل في الاستعداد للهبوط مع مراعاة التقوان الحركي والهبوط على القدمين متوازين وفي نفس الزمن مع انحناج الجذع والذفع الى الامام لضمان بعد المسافة.
- **خطأ:** فقدان التوازن بسبب عدم الارتقاء الجيد او نقص في الصفات البدنية.
- **تصحيح:** الاهتمام بتمرينات الارتقاء الجيد والفعال مع تنمية صفة التوازن والرشاقة الخاصة لدى العدا.
- **خطأ:** الارتقاء الضعيف بسبب عدم معرفة قدم الارتقاء او نقص القدرة العضلية
- **تصحيح:** التركيز على تمرينات تحديد قدم الارتقاء التي تم ذكرها مع الاهتمام بتمرينات القدرة العضلية (تحمل القوة والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة)
- **خطأ:** عدم الاعتماد على القدم بالكامل عند الارتقاء (استخدام المشط فقط)
- **تصحيح:** الارتقاء على وضع القدم بالكامل لامتناس الصدمة الديناميكية واستمرار حركة القدم النهائية عند المشط
- **خطأ:** ضعف في قوة الدفع من لوح الارتقاء
- **تصحيح:** تنمية القوة العضلية وكيفية الارتقاء حتى يزداد تقوس قدم الارتقاء مما تسمح بالتصاقها على اللوح وحمل ثقل الجسم.