

مسابقة الوثب الثلاثي:

يمثل عنصرا القوة و السرعة دورا ايجابيا و هاما في مستوى الوثب الطويل و ذلك لوثبة واحدة ، كذلك يمثل هذان العنصران البدنيان الأهمية الكبيرة في الوثب الثلاثي و ثلاث وثبات متتالية و مرتبطة بإيقاعات مختلفة حتى يتحقق الترابط الجيد للثلاث وثبات : الحجلة ، الخطوة و الوثبة .

إن الإيقاع المختلف بين الوثبات الثلاث هو الصفة المميزة لها ، حيث تنجز الحجلة و الخطوة بقدم واحدة ، اما الوثبة فتتنجز بالقدم الاخرى ، حيث نصت القوانين و اللوائح المنظمة لتلك المسابقة على ذلك ، فالوثابون يساريو الارتقاء يستخدمون القدم اليسرى في كل من الحجلة و الخطوة ، و يستخدمون القدم اليمنى في الوثبة ، اما بمنيو الارتقاء فتأديتهم تتم بعكس ذلك ، و من هنا جاءت أهمية تنمية " قوة الارتقاء " لكلنا القدمين، و للتقدم بمستوى الوثب الثلاثي يجب مراعاة ما يلي :

* الوصول بسرعة الاقتراب الى اعلى مستوى ممكن .

* تحسين مستوى " قدرة الارتقاء " لكلنا القدمين .

* الربط و التوافق بين كل من السرعة المكتسبة في الاقتراب و الارتقاء

* الربط و التوافق بين الوثبات الثلاث .

* المحافظة على توازن الجسم عند اداء الوثبات الثلاث و حتى الهبوط .

العمل على اخذ الجسم الوضع الامثل في الهبوط .²⁰

الخطوات الفنية الأساسية للوثب الثلاثي :

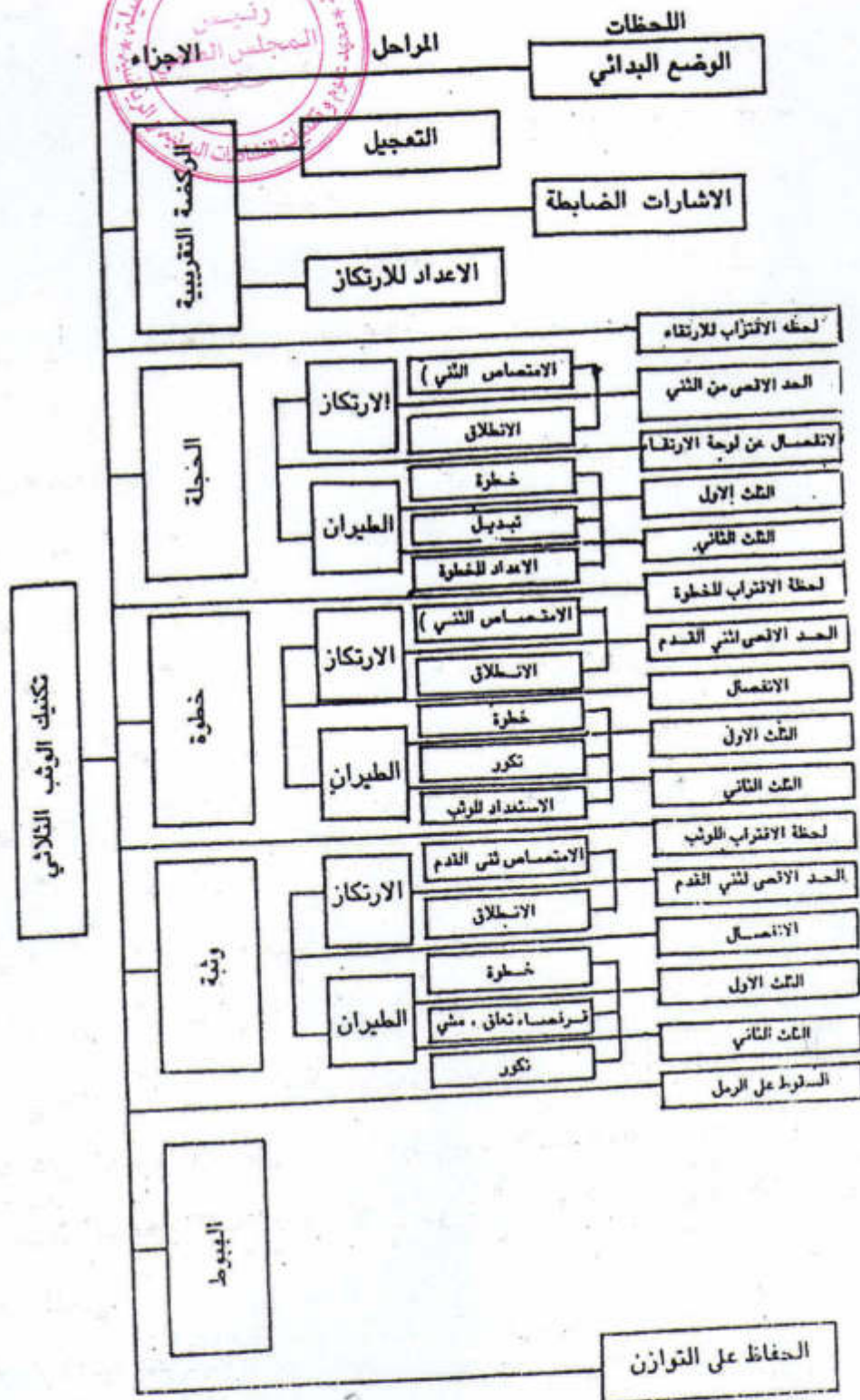
- بسطوي احمد : سباقات الميدان و مسابقات المضمار، ص 248 .²⁰

تشمل الخطوات الفنية للوثب الثلاثي العناصر التالية :

1- الركضة التقريبية .

2- مرحلة الخطوات الثلاث و التي بدورها تنقسم إلى : الحجلة - الخطوة - الوثبة.

و الشكل الموالي يوضح لنا هذه المراحل بصورة متسلسلة و دقيقة .



1- الركضة التقريبية : تبدأ هذه المرحلة من وضع البدء العالي و من اول خطوة من خطوات الاقتراب و

تنتهي ببداية وضع قدم الارتقاء على اللوحة و الغرض من هذه المرحلة هو :



* اكتساب اعلى سرعة اقتراب ممكنة .

* اعداد جيد لاول حجلة .

حيث في هذه المرحلة يجب العمل على الاقتراب بإيقاع موزون على الامشاط و تغيير ايقاع الخطوات 3-6 الاخيرة (تقصير الخطوات نسبيا) بالإضافة الى العمل على عدم فقدان السرعة و المحافظة عليها بزيادة التردد. و بذلك يبدأ اللاعب مسافة الاقتراب من علامة البداية ، وكما هو معلوم بالنسبة للبداية في الوثب الطويل ، حيث يبدأ بخطوات موزونة وتزايد سرعة الوثاب بعد ذلك بما يتناسب مع متطلبات المرحلة للحصول على اقصى سرعة و التي تتحدد من قبل مستوى اللاعب ، فهناك من الوثابين من يبدؤون الاقتراب بخطوات تمهيدية (خطوة او خطوتان) ثم يبدؤون بتزايد في السرعة تدريجيا بعد ذلك و البعض الاخر يبدؤون الاقتراب من وضع الوقوف بتزايد كبير في السرعة دون الخطوات التمهيدية ، و هذا النوع من الوثابين يمثل الغالبية من أبطال العالم ²¹ . و لكي يحصل الوثاب على كامل اتزانه في تلك المرحلة عليه ان يعدو على مقدمة القدمين مع اخذ الجذع الوضع الراسي كلما زادت السرعة .

في المرحلة الثانية من الاقتراب وفي حدود 6-10 امتار الاخيرة يحدث تغيير بسيط في ايقاع الوثاب عن طريق نقص بسيط في ايقاع الوثاب عن طريق نقص بسيط في طول الخطوة و زيادة في سرعتها ، مع عدم هبوط سرعة الوثاب ، بل هي وسيلة للاحتفاظ بالسرعة الاستعداد لأول ارتقاء (الحجلة) .

2- مرحلة الثلاث و ثبات :

- كمال جميل الرضي : الجديد في ألعاب القوى ، مرجع سابق ، ص 211. ²¹

يختلف الوثب الثلاثي عن الوثب الطويل في تلك المرحلة اختلافا كبيرا حيث يؤدي بالحجلة ثم الخطوة ، ثم الوثبة ، و بذلك توجد علاقة نسبية بين طول تلك الوثبات الثلاث ، حيث لا يتم إنجازها بالتساوي لما تحتاجه كل وثبة من متطلبات ، و على ذلك نعرض طريقتين مستخدمتين من مدرستين مختلفتين .

الاولى : تعتمد على قدرة الوثب بنسبة أكبر (المدرسة السوفيتية).

الثانية : تعتمد على السرعة بنسبة أكبر (المدرسة البولندية).

و بذلك يظهر الخلاف بين المدرستين في العناصر التالية :

* زاوية الطيران في كل وثبة .

* وضع الجسم اثناء الطيران .

* سرعة كل وثبة .

* عمل الذراعين .

و الجدول الموالي يبين الفرق بين الطريقتين السابقتين كما يلي²² :

²² - بسطويسي احمد : سباقات الميدان و مسابقات المضمار، ص 322.

الفرق بين الطريقة السوفيتية والبولندية في الوثب الثلاثي عن (بورزفيلد وشروتر)

ملاحظات	حركات الذراعين	نسبة الوثبات الثلاث			شكل مركز الثقل أثناء الطيران	طريقة الوثب
		الوثب	الخطوة	الحجلة		
تعتمد على قوة الوثب	المرجحة بالذراعين في كل من الخطوة والوثبة	٪٣٣	٪٢٩ فقدان السرعة بعد الوثبة	٪٣٨ طويلة وعالية - فقدان السرعة	عالي	الطريقة السوفيتية (قوة الوثب)
تعتمد على السرعة	تبدل مرجحة الذراعين في الوثبات الثلاث	٪٣٥	٪٣٠	٪٣٥ قصيرة ومنخفضة فقدان بسيط في السرعة بعد الحجلة	منخفض	الطريقة البولندية السرعة

1 - الحجلة :

تبدأ تلك المرحلة بوضع القدم على لوحة الارتقاء و تنتهي بوضع نفس القدم لانجاز الخطوة ، وتهدف هذه المرحلة

الى : - عمل قوس طيران طويل ما امكن لمركز الثقل .

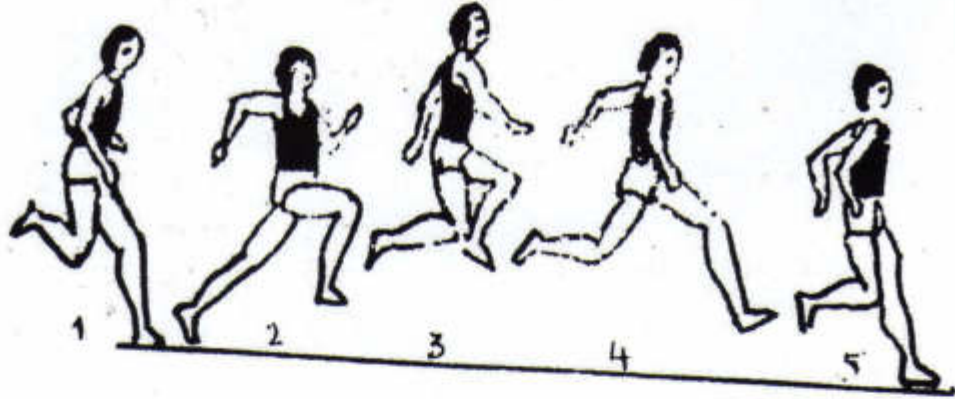
- الحفاظ على السرعة الافقية ، و توازن الجسم .

- الاعداد للارتقاء الثاني للخطوة .

و بذلك وجب على الوثاب الدفع بكامل القدم مع امتداد الرجل بالإضافة الى مرجحة في الرجل الحرة حتى

الوضع الافقي ثم التبديل حيث ياخذ فخذ رجل الارتقاء بعد ذلك الوضع الافقي ايضا.

- الاستعداد بمحيط القدم لاخذ ارتقاء جديد للخطوة في اخر خطوة من خطوات الاقتراب تمرجح الرجل الحرة حتى وصول الفخذ الى الوضع الافقي ، بحيث تحبط بعد ذلك على لوحة الارتقاء بكامل القدم بقوة و نشاط حيث يتطلب انثناءا خفيفا في مفصل الركبة ، و ذلك في بداية وضع القدم .



الحجلة في الوثب الثلاثي

ان الدفع القوي و السريع بقدم الارتقاء يعمل على انجاز الحركة في اقل زمن ممكن من ناحية و تقليل المفقود من السرعة المكتسبة من مرحلة الاقتراب من ناحية اخرى ، بذلك يجب التركيز على مدكل من مفاصل المقعدة و الركبة حتى يصل الفخذ الى المستوى الافقي ، حيث تعمل زاوية حادة مع الساق بمساعدة حركة الذراعين التبادلية ، و بذلك تؤدي مرحلة ارتقاء الحجلة بسرعة حيث يعمل مركز ثقل الجسم قوس طيران منخفض نسبيا عما هو في الوثب الطويل ، و بعد ذلك يحدث تبديل في حركات الرجلين في تلك المرحلة صورة 3 ، بحيث تمرجح رجل الارتقاء اماما عاليا حتى وصول الفخذ الى المستوى الافقي ، و في تلك اللحظة تمرجح الرجل الحرة خلفا ، و بذلك يبدأ الاعداد للمرحلة الثانية " الخطوة " بمحيط رجل الارتقاء على الارض ، و مما تقدم يجب ان يركز الوائب على العناصر التالية بالنسبة للحجلة :

* العمل على تقليل المفقود من السرعة الافقية بقدر الامكان .



* إنجاز انسب مسافة للحجلة مع ارتباطها بمرحلة الخطوة التالية .

* الهبوط الجيد يقدم الارتقاء و الاعداد لارتقاء الخطوة .

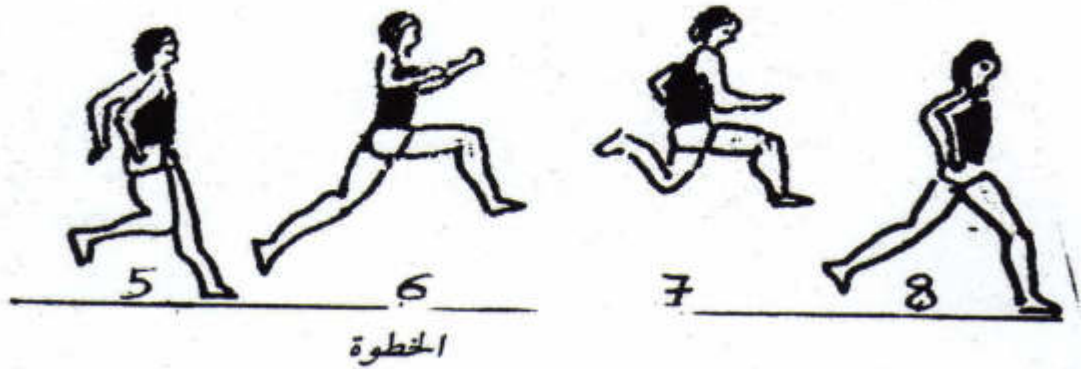
* المحافظة على استمرارية انسياب الحركة بالمحافظة على توازن الجسم .

2- الخطوة : _____

تبدأ تلك المرحلة ببداية وضع قدم الارتقاء على الارض و تنتهي بوضع القدم الثانية على الارض بعد مرحلة

إنجاز الخطوة و تهدف الى تحقيق الهبوط الجيد بقدم الارتقاء و ارتقاء قوي و سريع بقدم الرجل الحرة ، بالإضافة

الى المحافظة على توازن الجسم .



و منه وجب على الوائب في هذه المرحلة :

* مد رجل الارتقاء على كامل امتدادها لحظة الارتقاء .

* دفع المقعدة للامام مع استقامة الجذع .

* مرحة سريعة و قوية بالفخذ حتى تأخذ الوضع الافقي .

* اخذ وضع الجسم كما في الوئب الطويل .

لا يختلف هدف تلك المرحلة عن هدف المرحلة السابقة (الحجلة) ، إلا يتطلب العمل على اطالة الخطوة بقدر المستطاع من الوثاب نظرا للظروف الصعبة الواقعة على رجل الارتقاء ، حيث يقع حمل زائد عليها و الذي يتمثل في الارتقاء و الهبوط في المرحلة السابقة ثم الارتقاء مرة اخرى ، و ذلك بعد مرحلة طيران كبيرة نسبيا ، ففي حدود مستوى وثب ثلاثي

هبوط قدم الارتقاء ، حيث يبدأ الارتقاء بما مباشرة و بسرعة حتى لا تطول فترة بقائها على - و تبدأ الخطوة 1 الارض ، و بالمقارنة ، نجد ان فترة بقاء القدم في تلك اللحظة اكبر منها في مرحلة الارتقاء في الوثب الطويل ، او في مرحلة الارتقاء السابقة عند بداية الحجلة ، و حتى يقل زمن انجاز تلك اللحظة ، يجب ان يساعد في ذلك العمل التوافقي بين مرحة الذراعين و الرجل الحرة كما يساعد هذا التوافق في حفظ توازن الجسم اثناء تأدية الخطوة ، فمرحة الرجل الحرة يجب ان تؤدي بقوة و سرعة حتى وصول الفخذ الى الوضع الافقي ، وحتى يعمل الفخذ مع الساق زاوية حادة ، بعد ذلك تبدأ الرجل الممرحة " الحرة " في الهبوط بكامل القدم على الارض لإنهاء الخطوة .²³

3- الوثب :

تبدأ تلك المرحلة بوضع قدم الرجل الحرة على الارض للارتقاء بها و تنتهي بالهبوط في حفرة الوثب ، و تحدف هذه المرحلة الى اطالة قوس الطيران بزيادة زاوية الطيران (زاوية مناسبة) ، و الى امكانية زيادة سرعة المركبة الرأسية و تقليل ما يمكن فقدته من سرعة المركبة الافقية ، بالإضافة الى حفظ توازن الجسم و الاعداد لهبوط جيد و قانوني

و مما سبق ذكره و يجب على الوثاب القيام بما يلي :

* امكانية تطبيق احدث تكنيك متاح مثل الوثب الطويل .

- بسطويسي احمد : سباقات الميدان و مسابقات المضمار، ص 325.²³



* تكنيك المشي في الهواء تكنيك متقدم و لذلك نبدأ " بالوثب بخطوة "

* امكانية رفع الرجلين قبل مرحلة الهبوط الى مستوى افقي ما امكن .

* بمجرد ملامسة القدمين للحفرة تثني الركبتين ، و تزاوح المقعدة للامام بمساعدة ميل الجذع اماما و مرجحة

الذراعين للخلف .

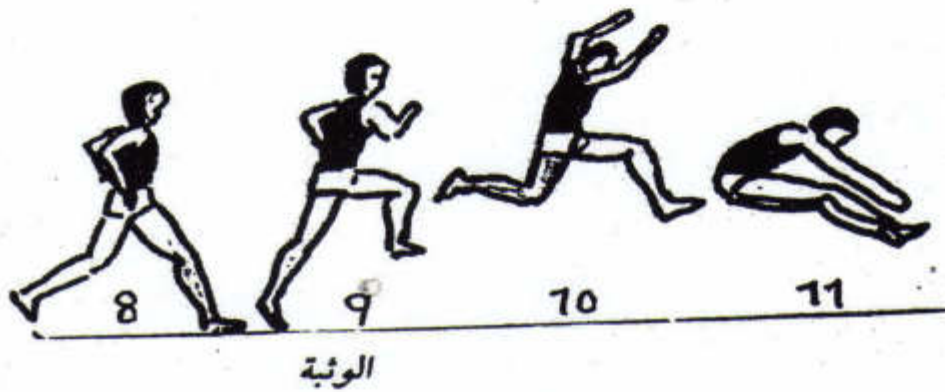
بالرغم من كل المحاولات المبذولة في تقليل السرعة المفقودة من الجسم بسبب الجهد المبذول في كل من الحجلة

و الخطوة الا انه من المؤكد زيادة تلك النسبة في مرحلة الوثبة ، حيث تقل سرعة الجسم و بشكل ملحوظ بعد

مرحلتين طيران متتاليتين ، و بذلك نبدأ الوثبة بعد هبوط قدم الرجل الحرة المضللة مباشرة و المستخدمة كقدم

للارتقاء دفع قوي و سرعة.. ما امكن ذلك ، حيث يعتمد ذلك على امكانية مد مفاصل كل من المقعدة و الركبة

و القدم .



و في تلك اللحظة يجب ان يكون الجذع مستقيما ، مع عمل مرجحة قوية و سريعة بفخذ الرجل الاخرى حتى

يصل الى المستوى الافقي ، و على ذلك يقع عبء كبير على الوثاب لعمل زاوية طيران كبيرة نسبيا و التي تعتمد

على ارتفاع نقطة طيران مركز الثقل عن الارض ، حيث ان ارتفاع تلك النقطة دالة على انجاز قوس طيران عال ،

و الذي يؤثر على طول مسافة الوثبة .

و تبدأ مرحلة الهبوط الاخيرة (صورة 10-11) بميل الجذع للإمام مع مرجحة الذراعين اماما اسفل خلفا ، و عندما تصل القدمان الى حفرة الرمل يبدأ الوائب في ثني مفاصل الركبتين مع ازاحة الحوض للأمام ليمر مركز ثقل الجسم ، فوق نقطة الهبوط و يصبح الجسم في كامل اتزانه مثلما هو الحال في الوثب الطويل.

الوضع الابتدائي : يبدأ الوضع الابتدائي من بداية الركضة التقريبية ، حيث يلعب الوضع الابتدائي دورا هاما في

تحديد السرعة المناسبة ، و قد لاحظنا من خلال التجربة ان المتسابقين يستخدمون ثلاثة أشكال عند بداية

الركضة التقريبية هي :

1/من الوقوف : يتم ثني الركبتين من مفصل الركبة بشكل خفيف و اليدان متروكتان للأسفل و النظر للأمام على

بعد 60-80 سم ، ثم يبدأ المتسابق بأخذ الخطوة الأولى بالقدم المرححة و الانطلاق من البداية حتى النهاية

بأقصى سرعة ممكنة.

2/من المشي : يقوم المتسابق بأخذ الخطوات مشيا ثم الانطلاق بأقصى سرعة ممكنة.

3/من الهرولة: يقوم المتسابق بأخذ هرولة خفيفة إلى وصوله الإشارة الضابطة ثم البدء بالانطلاق بالسرعة

المناسبة .

هذه الأشكال الثلاث لا بد للمتسابق ان يستخدم واحدا منها حسب مايراه مناسبا له و هو عبارة عن ايقاع

حركي يستخدمه المتسابق كمقدمة او تمهيد للدخول في الركضة التقريبية ، حيث يشعر اللاعب بالراحة النفسية

عند استخدامها.

اولا - الركضة التقريبية :

تهدف الركضة التقريبية الى وصول اللاعب لأقصى سرعة ممكنة ، و يتم ذلك بطريقة تزايد السرعة إلى المقدار

المناسب للمرحلة التي تليها ، و يبلغ طول الركضة التقريبية للرجال و النساء ما بين 35-40 متر، و بكل الأحوال

يعتمد طول الركضة التقريبية على اللاعب نفسه ، فمنهم من يصل إلى سرعته القصوى من مسافة قصيرة و منهم من يصل إليها من مسافة طويلة ، و المسافة المشار إليها هي معدل تقريبي يساعد اللاعب في تحديد ركضته التقريبية و ليس بالضرورة الالتزام بما بالصورة المطلقة ، و المهم في الأمر هو وصول اللاعب من خلال الركضة التقريبية إلى سرعته القصوى ، و تقسم الركضة التقريبية الى قسمين : التسارع و الإعداد للارتقاء .

التسارع : تزداد السرعة تدريجيا حتى تصل إلى أقصى درجة ، حيث يبدأ اللاعب الركض بقوة مع الاسترخاء الكامل ، بنفس الوقت يؤثر التوتر و عدم الاسترخاء أثناء الركض بصورة سلبية على قدرات اللاعب و استعداداته لإنهاء الأداء بصورة متكاملة ، و الصفة المميزة لتسارع اللاعب هو أن يركض بصورة إيقاعية و منتظمة لأن ذلك يساعده على الارتقاء بطريقة صحيحة و جيدة ، و من الضروري أن لا يتغير الإيقاع الحركي للخطوات من منطقة لأخرى و إذا تم ذلك فسيؤدي إلى الارتباك الحركي و هذا يعيق اللاعب عن تحقيق المستوى الذي كان يسعى له .

الإعداد للارتقاء : يتم هذا الجزء من الركضة التقريبية في الخطوات الأربعة الأخيرة قبل الارتقاء ، حيث يحدث انخفاض بسيط في مركز ثقل جسم اللاعب خلال هذه الخطوات استعدادا لعملية الارتقاء ، و هذا يؤدي الى زيادة بسببها في طول بعض الخطوات الأخيرة ، حيث لا تؤثر هذه النسب بصورة مباشرة عن الأداء و خلال الارتكاز الأمامي للخطوة الأخيرة لا ينخفض مركز ثقل الجسم ، بل العكس يبدأ بالصعود للأعلى كي يكون زمن الارتقاء أقصر و هذا يساعد على قوة الارتقاء مما يزيد من طول مسافة اللاعب ، هذه الملاحظات ربما تكون واضحة تماما في حين يكون التغيير في الخطوات طفيفا و غير واضح عند اللاعبين الدوليين و هذا يعود لديناميكية الحركة و سهولتها عندهم .

و بشكل عام يجب أن يصل الرياضي إلى أقصى سرعته في الخطوات الأخير قبل لوحة الارتقاء .

معدل توزيع السرعة للركضة التقريبية :



70-75 % : بعد 06 خطوات (10-11) متر.

85-90% : بعد 10 خطوات (21-22) متر.

96-98% : بعد 14 خطوة (30-31) متر.

100% : بعد 18 خطوة (فوق 40 متر).

ضبط خطوات الركضة التقريبية :

ذكرنا أن مسافة الاقتراب تختلف من لاعب لآخر، معنى ذلك أ، مسافة الاقتراب و عدد الخطوات و سرعتها و توقيتها يجب أن تكون واضحة تماما أمام اللاعب و المقصود بضبط الخطوات هو أن تأتي القدم المرتقية على لوحة الارتقاء تماما دون أن يخسر شيئا او يتجاوزها و هذه واحدة من المشاكل الكبيرة التي تواجه اللاعب و خاصة المبتدئ، و هناك طرق عديدة لضبطها منها الاعتماد على الخطأ و الصواب في كل محاولة إلى أن تثبت القدم المرتقية على لوحة الارتقاء بصورتها النهائية، و هناك طريقة أخرى نرى أنها أفضل من سابقتها و هي كل خطوتين مشي تعادل خطوة ركض واحدة، بمعنى أن يضع اللاعب قدمه المرتقية على لوحة الارتقاء و البدء بالمشي باتجاه الركضة التقريبية مع عد خطواته حتى نهايتها، و حينما نقول خطوتان مشي مقابل خطوة واحدة ركض يعني الأمر تقريبي زاد أو قل قليلا لا خطأ في ذلك. العلامات الضابطة :

تستعمل العلامات الضابطة لدعم دقة الركضة التقريبية، و هي دلالة بصرية تساعد اللاعب بذلك و خاصة المبتدئ و في كل الأحوال يجب أن تكون العلامة الضابطة وسيلة لمساعدة اللاعب لا عاملا مربكا له، و خاصة إذا وضع اللاعب كل انتباهه و أحاسيسه نحوها، و من الضروري جدا أن لا يكون وضع الإشارة الضابطة بصورة دائمة بل يجب أن تكون آنية إلى أن يتم ضبط الركضة التقريبية بصورة جيدة و أداؤها دون ارتباك و أن يصبح ركضها حالة اعتيادية و بصورة ديناميكية، و نوصي دائما بعدم الإكثار من الإشارات الضابطة على جانبي الركضة

التقريبية فائنتان او ثلاثة كافية لتحقيق الغرض و خاصة إذا كان طول الخطوات و إيقاعها معروفا و ثابتا لدي اللاعب .

اختيار القدم المرتقية :

جاء الوقت لتحديد أيهما من القدمين المرتقية ، و لا يجوز للمدرس أو المدرب أن يجبر اللاعب أو الطالب على الارتقاء بقدم اليمين أو الشمال ، لأن هذا الأمر لا يحده إلا اللاعب نفسه ، لأنها حالة فسيولوجية بحتة ، فاللاعب هو الذي يحدد القدم المرتقية التي تناسب ارتقائه ، و يشعر من خلالها أنه ارتقى بالقدم القوية ، لكن على المدرب أو المدرس أن يعط اللاعب أو الطالب تمارين محددة يتمكن من خلالها اللاعب من معرفة أيهما القدم المرتقية ، فمثلا الوقوف على العشب و القيام بقفزات للأمام على قدم الشمال من 10 إلى 15 متر ثم العودة لإعادة التمرين ثانية ، القفز على القدم الواحدة للأعلى و بصورة متبادلة، أي من القدمين يشعر اللاعب أو الطالب أنها تعطي ارتكازا أكبر و ارتياحا بدنيا جيدا ، و سرعة و قوة في الأداء تكون هي القدم المرتقية و ذلك من خلال وضع القدم اليمين للأمام و الأخرى للخلف و من خطوتين يتم الارتقاء على لوحة الارتقاء ثم الهبوط في الحفرة ، و يكرر هذا التمرين مرارا مع زيادة الخطوات 2-4-6 إذا شعر اللاعب انه مرتاح و سريع في الأداء فلتكن القدم اليمين هي المرتقية و إذا كان عكس ذلك ستكون القدم الشمال هي المرتقية ، المهم هنا أن اللاعب هو الذي يختار القدم المناسبة لارتقائه و ليس للمدرب أو المدرس علاقة بتحديد القدم المرتقية او الممرجة.

الارتقاء: يقسم الارتقاء إلى قسمين أساسيين هما:

الأول: ثني القدم المرتقية (الامتصاص) :

يبدأ هذا القيم من لحظة وضع القدم المرتقية على لوحة الارتقاء و تنتهي في لحظة الوصول إلى الحد الأقصى من ثني القدم نفسها، من مفصل الركبة الذي يكون بزاوية 140° - 148° ، و الذي يكون فيه الجذع تقريبا بصورة مستقيمة و زاوية ميله $+ 01^{\circ}$.

الثاني: الانطلاق عن لوحة الارتقاء:

يبدأ هذا القسم في لحظة ترك اللاعب لوحة الارتقاء حيث تمتد زاوية الارتقاء من 70° إلى 75° ، و زاوية الارتقاء هي الزاوية المحصورة بين الاتجاه الأفقي للأرض و اتجاه انطلاق اللاعب في حين تكون زاوية الطيران من 18° الى 24° و زاوية الطيران هي الزاوية المحصورة بين الاتجاه الأفقي لمركز ثقل اللاعب و اتجاه طيرانه.

ملاحظة حول الارتقاء :

يقول البعض أن هذه المرحلة (الارتقاء) من أهم مراحل الوثب الطويل ، و بعض استعراضنا لجميع المراحل وجدنا أن كل مرحلة لها مهمة خاصة بما لا يمكن بأي حال من الأحوال الاستغناء عنها و إلا سيبقى الانجاز ناقصا ، فلا يمكن للاعب أن يقفز مسافة طويلة مثلا دون استخدام الحد الأقصى من تسارعه في مرحلة الركضة التقريبية وهذا الأمر ينطبق على بقية المراحل لذا تختلف الآراء حول تمييز مرحلة عن أخرى على أنها أكثر أهمية من غيرها .

رغم تقسيمنا للوثب الطويل إلى مراحل لغرض تسهيل عملية التعليم الا أن الوثب الطويل عبارة عن حركة مرتبطة مراحلها مع بعضها البعض لتظهر بصورة ديناميكية واحدة من بداية الركضة التقريبية الى لحظة الانتهاء من الهبوط.

الطيران:

تبدأ هذه المرحلة بعد ترك المتسابق لوحة الارتقاء مباشرة ، حيث يبدأ بالبحث عن الطريقة التي يتمكن من خلالها الحفاظ على توازنه ، البعض يعتقد أن الحركات التي يؤديها المتسابق في الهواء تساعد في زيادة المسافة لكن الحقيقة الميكانيكية تنفي ذلك و يعطي المتسابق أهمية لمرحلة الطيران فقط للحفاظ على التوازن أولا و مقاومته لقوة الجاذبية الأرضية لأطول زمن ممكن ثانيا.

و هناك ثلاث طرق للطيران في الوثب الطويل :

- التكور.
- التعلق.
- المشي.

1- التكور : أقدم الطرق المذكورة و الصفة المميزة لهذه الطريقة هي السهولة في التعلم و الأداء ، لذا يستعمل المبتدئ لتعلم الوثب الطويل هذه الطريقة ، حيث يكور اللاعب جسمه بعد الارتقاء مباشرة و يستمر بهذا الوضع حتى لحظة الهبوط و كأنه قد أخذ وضع الجلوس في الهواء ، و هذه اللحظة من أكثر اللحظات شدة في عملية الدفع للأمام خوفا من عودته للخلف عند هبوطه و بالتالي يفقد اللاعب كثيرا من النتيجة النهائية له ، و عند حمل منطقة الورك للأمام و بأقصى شدة ممكنة من المحتمل أن يميل الجذع الى الجانبين لذا على المدرب أو المدرس أن يعبر هذا الأمر انتباها و العمل على تصحيحه بصورة مبكرة.

على أية حال أصبح استعمال هذه الطريقة نادرا ، بل معدوما و أصبح التكور عبارة عن تمرين

يستخدمه اللاعب لتطوير الطرق الأخرى بالوثب الطويل .

2- التعلق : بعد الارتقاء عن لوحة الارتقاء تتحرك اليدان بصورة معاكسة لحركة القدمين ، و خلال

الثلث الأول من الطيران يأخذ الجسم وضعاً خاصاً استعداداً لأخذ الخطوة . بنفس الوقت ترتفع اليد الموازية

للقدم المرتقية للأعلى ثم تبدأ بحركة دائرية مع اليد الأخرى و هذا يعني أن كلتا اليدين ممدودتان على امتدادهما للأعلى ثم البدء بعملية الدوران ، بعد أخذ الخطوة تمتد القدم الممرجة للخلف و هذا يعني أنه خلال الثلث الثاني من الطيران يجب أن يأخذ الجسم وضع التعلق ، أكثر اللحظات وضوحا في هذه الوضعية هي اتجاه

منطقة الورك للأمام و الأكتاف و الركب