

المحاضرة رقم 03: الوثب الطويل

لمحة تاريخية:

اهتم اليونانيون القدماء بهذا النوع من الرياضة عندما كانوا في حاجة إلى عبور الوديان والوثب من فوق الصخرة أو كومة تراب حيث كانت الأشياء تعترضهم بالحروب والغزوات، وكان الوثب يتم بثني الركبتين خلفاً إلى منطقة الورك، لم تكن مسابقة الوثب الطويل مستقلة بذاتها أول الأمر في برنامج الأعياد الأولمبية بل كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية للرجال، وكانت تتم من الثبات ثم أصبحت من الجري وذلك في القرن السادس قبل الميلاد، وقد كان مكان الارتقاء محددًا بحربة أو ملقى على الأرض على أحد جانبي الحفرة على أن تبدأ عملية الارتقاء عندما تصل إحدى قدمي اللاعب على امتداد العمود.

وكان في العصور الوسطى أنواعاً من الوثب جمعت ما بين المشي في الهواء والوثب للأعلى لاعتقادهم أنهم يثبون لمسافة أبعد، وقد أدخل أشكالاً من التكنيك عام 1886 إلى إدخال لوحة الارتقاء التي لم يرضى بها بعض المتسابقين خوفاً من تجاوزها وبالتالي إبعادهم من السباق.

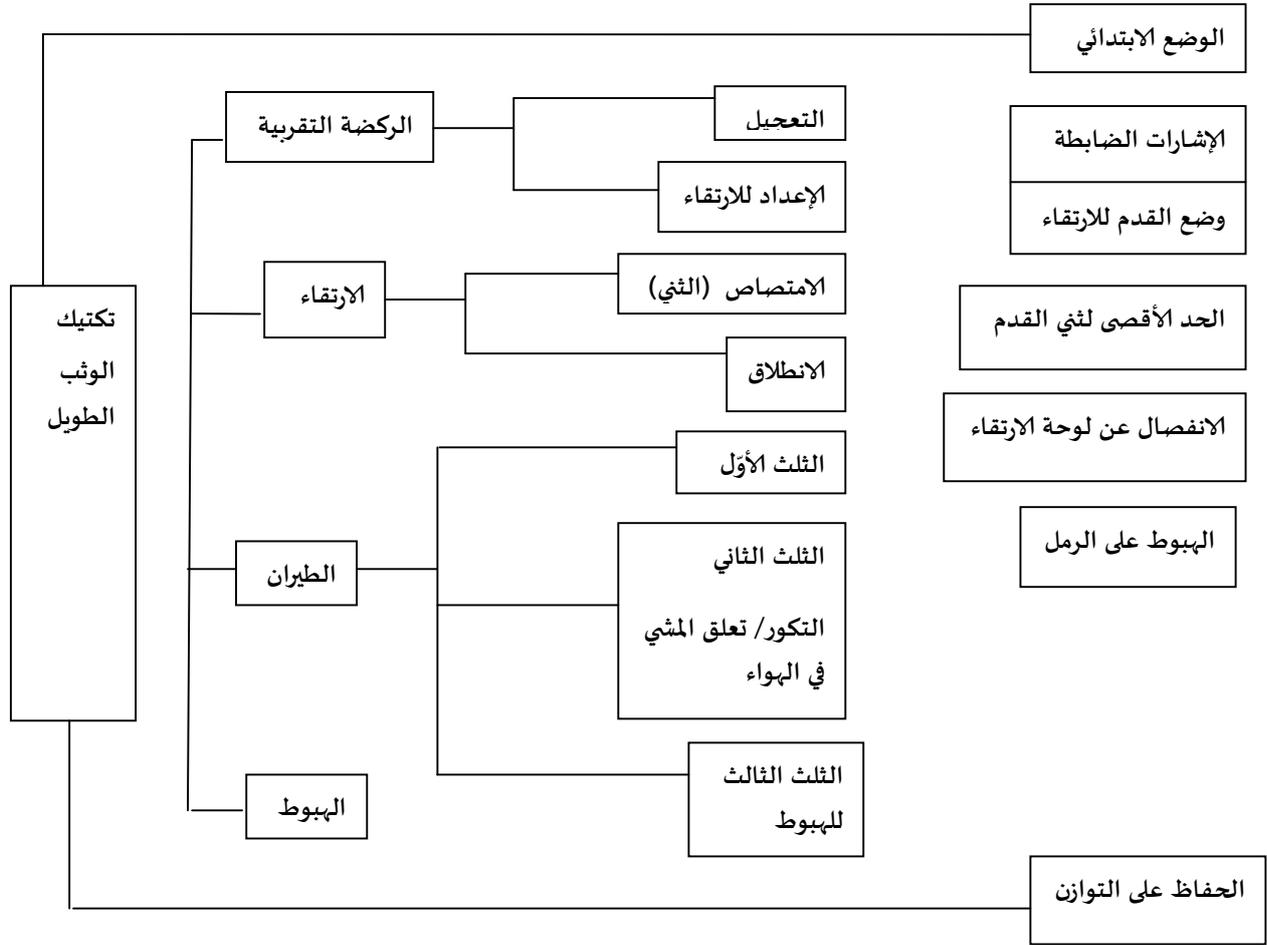
كانت مسابقة الوثب الطويل ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام 1896، ولا بد من الإشارة إلى أن هذه الفعالية ضمن الفعاليات العشارية للرجال والسباعية للنساء.

الخطوات الفنية للوثب الطويل:

تشمل الخطوات الفنية للوثب الطويل على:

- ✓ الركضة التقريبية.
- ✓ الارتقاء.
- ✓ الطيران.
- ✓ الهبوط.

و الشكل رقم " 01 " يوضِّح لنا تسلسل هذه المراحل و ما ينبثق عنها:



الوضع الابتدائي:

يبدأ الوضع الابتدائي من بداية الركضة التقريبية، حيث يلعب الوضع الابتدائي دورا هاما في تحديد السرعة المناسبة، وقد لاحظنا من خلال التجربة أن المتسابقين يستخدمون ثلاثة أشكال عند بداية الركضة التقريبية هي:

✓ من الوقوف: يتم ثني الركبتين من مفصل الركبة بشكل خفيف و اليدان متروكتان للأسفل والنظر للأمام على بعد (60 – 80 سم) ثم يبدأ المتسابق بأخذ الخطوة الأولى بالقدم الممرجة والانطلاق من البداية حتى النهاية بأقصى سرعة ممكنة.

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

✓ من الهرولة: يقوم المتسابق بأخذ هرولة خفيفة إلى وصوله الإشارة الضابطة ثم البدء بالانطلاق بالسرعة المناسبة.

هذه الأشكال الثلاث لا بد للمتسابق أن يستخدم واحدا منها حسب ما يراه مناسبا له وهو عبارة عن ايقاع حركي يستخدمه المتسابق كمقدمة أو تمهيد للدخول في الركضة التقريبية، حيث يشعر اللاعب بالراحة النفسية عند استخدامها.

من إعداد: د. سليمان نمر

الركضة التقريبية: تهدف الركضة التقريبية إلى وصول اللاعب لأقصى سرعة ممكنة، ويتم ذلك بطريقة تزايد السرعة إلى المقدار المناسب للمرحلة التي تليها، يبلغ طول الركضة التقريبية للرجال ما بين 35 – 40 م وللنساء ما بين 35 – 40 م وبكل الأحوال يعتمد طول الركضة التقريبية على اللاعب نفسه فمنهم من يصل إلى سرعته القصوى من مسافة قصيرة ومنهم من يصل إلى سرعته القصوى من مسافة طويلة، والمسافة المشار إليها هي معدل تقريبي يساعد اللاعب في تحديد ركضته التقريبية وليس بالضرورة الالتزام بها بالصورة المطلقة المهم في الأمر هو وصول اللاعب خلال الركضة التقريبية إلى سرعته القصوى، وتقسم الركضة التقريبية إلى قسمين:

✓ التسارع: تزداد السرعة تدريجيا حتى تصل إلى أقصاها حيث يبدأ اللاعب الركض بقوة مع الاسترخاء الكامل، بنفس الوقت يؤثر التوتر وعدم الاسترخاء أثناء الركض بصورة سلبية على قدرات اللاعب واستعداداته لإنهاء الأداء بصورة متكاملة، والصفة المميزة لتسارع اللاعب هو أن يركض اللاعب بصورة ايقاعية ومنتظمة لأن ذلك يساعد اللاعب على الارتقاء بطريقة صحيحة وجيدة ومن الضروري أن لا يتغير الإيقاع الحركي للخطوات من منطقة لأخرى وإذا تم ذلك سيؤدي إلى الارتباك الحركي وهذا يعيق اللاعب عن تحقيق المستوى الذي كان يسعى إليه.

✓ الإعداد للارتقاء: يتم هذا الجزء من الركضة التقريبية في الخطوات الأخيرة قبل الارتقاء، حيث يحدث انخفاض بسيط في مركز ثقل جسم اللاعب خلال هذه الخطوات استعدادا لعملية الارتقاء، هذا يؤدي إلى زيادة بسيطة في طول بعض الخطوات الأخيرة حيث لا تؤثر هذه النسب بصورة مباشرة على الأداء، وخلال الارتكاز الأمامي للخطوة الأخيرة لا ينخفض مركز ثقل الجسم بل العكس يبدأ بالصعود للأعلى كي يكون زمن الارتقاء أقصر وهذا يساعد على قوة الارتقاء مما يزيد من طول مسافة اللاعب، هذه الملاحظات ربما تكون واضحة تماما في حين يكون التغيير في الخطوات طفيفا وغير واضح عند اللاعبين الدوليين وهذا يعود لديناميكية الحركة وسهولتها عندهم، بشكل عام يجب أن يصل الرياضي إلى أقصى سرعته في الخطوات الأخيرة قبل لوحة الارتقاء.

معدل توزيع السرعة للركضة التقريبية:

— 70% - 75% بعد 6 خطوات (10 – 11م)

— 85% - 90% بعد 10 خطوات (21 – 22م)

— 96% - 98% بعد 14 خطوات (30 – 31م)

— 100% بعد 18 خطوات (فوق 40م)

اختيار القدم المرتقية:

جاء الوقت لتحديد أيهما من القدمين المرتقية، ولا يجوز للمدرس أو المدرب أن يجبر الطالب أو اللاعب على الارتقاء بالقدم اليمين أو الشمال، لأن هذا الأمر لا يحدده إلا اللاعب نفسه، لأنها حالة فيسيولوجية بحتة، فلاعب هو الذي يحدّد القدم المرتقية التي تناسب ارتقائه فيشعر انه ارتقى بالقدم القوية، لكن على المدرب أو المدرس أن يعطي اللاعب أو الطالب تمارين محدّدة يتمكن من خلالها اللاعب معرفة أيهما من القدمين تكون القدم المرتقية فمثلا الوقوف على العشب و عمل قفزات للأمام على القدم الشمال (10 - 15م) ثم إعادة التمرين ثانية، القفز على القدم الواحدة للأعلى وبصورة متبادلة، أي من القدمين يشعر الطالب أو اللاعب أنها تعطي ارتكازا أكبر و ارتياحا بدنيا جيدا و سرعة و قوة في الأداء تكون هي القدم المرتقية كما يمكن للمدرب أو المدرس أن يستخدم حفرة الوثب لتحديد أيهما من القدمين 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 عدد الخطوات 2، 4، 6 إذا شعر اللاعب أنه مرتاح و سريع في الأداء فلتكن القدم اليمين هي المرتقية و اذا عكس ذلك ستكون القدم الشمال هي المرتقية، المهم هنا اللاعب هو الذي يختار القدم المناسبة لارتقائه و ليس للمدرب أو المدرس علاقة بتحديد القدم المرتقية أو الممرجة.

الارتقاء:

يقسم الارتقاء إلى قسمين هما:

الأول: ثني القدم المرتقية (الامتصاص) يبدأ هذا القسم 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 $140^\circ - 145^\circ$ و الجذع يكون تقريبا بصورة مستقيمة و زاوية ميله $+ 1$ درجة.

الثاني: الانطلاق عن لوحة الارتقاء يبدأ هذا القسم في لحظة ترك اللاعب لوحة الارتقاء حيث تمتد زاوية الارتقاء من $70^\circ - 75^\circ$ و زاوية الارتقاء هي الزاوية المحصورة بين الاتجاه الأفقي للأرض و اتجاه انطلاق اللاعب في حين تكون زاوية الطيران هي الزاوية المحصورة بين الاتجاه الأفقي لمركز ثقل اللاعب و اتجاه طيرانه حيث زاوية الارتقاء $70^\circ - 75^\circ$ ، و زاوية الطيران $18^\circ - 24^\circ$ ، في لحظة الارتقاء، أي أن رجل اللاعب أو الطالب الممرجة قد وقعت أمام القدم المرتقية و بزاوية من مفصل الركبة تمتد من $85^\circ - 90^\circ$ ، هذا الوضع يساعد اللاعب على الارتقاء بالاتجاه الأمامي العلوي، و في هذه اللحظة يقوم اللاعب بتلويح يديه بصورة معاكسة لحركة القدمين حيث تمتد يده بالاتجاه الأمامي العلوي و اليد الأخرى إلى جانب اللاعب و للخلف قليلا أما الجذع يجب أن يبقى محافظا على استقامته العمودية إلى أن تبدأ مرحلة جديدة من مراحل الوثب و هي الطيران.

ملاحظة أخيرة حول الارتقاء، يقول البعض أن هذه المرحلة (الارتقاء) من أهم مراحل الوثب الطويل و بعد استعراضنا لجميع المراحل وجدنا أن كل مرحلة لها مهمة خاصة بها لا يمكن الاستغناء عنها و إلا سيبقى الانجاز

من إعداد: د. سليمان نمر

ناقصا، فلا يمكن للاعب أن يقفز مسافة طويلة مثلا دون استخدام الحد الأقصى من تسارعه في بعض الآراء بتميز مرحلة على أخرى على أنها أكثر أهمية من غيرها، رغم أننا نقوم بتقسيم الوثب الطويل إلى مراحل لغرض تسهيل عملية التعليم إلا أن الوثب الطويل عبارة عن حركة مرتبطة مراحلها مع بعضها البعض لتظهر بصورة ديناميكية واحدة من بداية الركضة التقريبية إلى لحظة الانتهاء من الهبوط.