

10 . المسابقات في ألعاب القوى.

10 . 1 مسابقات الوثب و القفز .

➤ الوثب الطويل.

الوثب الطويل أو القفز الطويل أو القفز الطولي، هو إحدى الرياضات الأولمبية، و تتمحور حول القفز أبعد مسافة ممكنة. الرقم القياسي للرجال هو 8.95 م سجله الأمريكي مايك باول في طوكيو (اليابان) بتاريخ 30 أوت 1991 و هنا بعد المنافسة التاريخية مع مواطنه و الأسطورة الأولمبية كارل لويس، بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو 7.52 م، سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (ليننغراد ، روسيا) في تاريخ 11 جويلية 1988.

ظهر هذا النوع من الرياضة أيام الإغريق حيث كانت حاجتهم إلى عبور الوديان و الخنادق و الحواجز التي تعترض طريقهم في إثناء الحرب و السلم، و لأهميتها قديما كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية في الألعاب الأولمبية، إذ كانت من الثبات، ثم للحاجة إلى قوة الدفع أصبحت تؤدي من الركض و ذلك في القرن السادس ق.م

. قانون الوثب الطويل:

قوانين اللعبة سهلة التعداد لكنها صعبة التطبيق و تتجلى في:

1. الجري أولاً في المكان المخصص مع تزايد تدريجي في السرعة حيث تمنح للقافز قدرة

أكبر على دفع الجسم إلى الأمام.

2. القفز عند لوح الارتقاء المتصل بالخط الأحمر الذي لا يجب لمسه أو اجتيازه.

3. يجب على المتنافس ألا يرجع أي خطوة للوراء بعد القفز .

إن حركة الوثاب تختلف عن فعاليات الميدان و المضمار الأخرى، فقد اتفقت المصادر العلمية على أن الوثاب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الوثابين الآخرين، و هذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيمة الخاصة بها مثل القرفصاء و التعلق و المشي في الهواء، لذا تعد كنشاط حركي بسيط في أدائه و خصوصا في مراحل تعلمه الأولى و المحببة و الأكثر شيوعا في ممارستها ليس فقط في مجال الساحة و الميدان، و لكن بالنسبة للألعاب و الفعاليات الرياضية المختلفة، و على ذلك يقبل تلاميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعيدين عن فنون حركاته الرياضية المختلفة المتمثلة في التكنيك الخاص بالأداء، حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب، ومن هنا ظهرت أهميته كنشاط مدرسي و لبساطة متطلبات الوثب الطويل و لسهولة أدائه خصوصا في شكله الأولي (المرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي)، يجب على معلمي التربية الرياضية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالاهتمام بالتدريبات الخاصة بالوثب الطويل، و ذلك في كل وحدة تعليمية.

و الوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب إذا نظرنا إليه من ناحية الشكل الخارجي، أما إذا قمنا بتحليل تكنيك أو تقنية الوثب الطويل لوجدنا أنها مبنية على قانون القذائف الذي يعتبر أن طول مسافة الوثبة يعتمد على:

- سرعة الانطلاق.
 - زاوية الانطلاق لحظة الارتقاء.
 - ارتفاع مركز الثقل الجسم عند أعلى نقطة في قوس الطيران.
 - مقاومة عجلة الجاذبية الأرضية للجسم وهو في الهواء.
- أما اللاعب فيجب أن تتوفر فيه سرعة عداء 100 متر و ارتفاع قافز عالي و توافق لاعب الحواجز.