

▪ الجانب التفني للوثب الطويل:

إن تقنية الوثب الطويل تتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد الأخرى، كما أن ترابط مراحلها و تبادل أقسام حركاته تكون مشتركة. و يمكننا تقسيم المراحل الفنية في هذه الفعالية إلى أربعة أقسام رئيسية كما هي:

. الاقتراب . الارتقاء . الطيران . الهبوط.

أولا الاقتراب:

إن الهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو وصول الوثاب إلى الوضع الجيد بأكبر سرعة ممكنة و الاعداد الجيد للارتقاء، تبدأ هذه المرحلة من أول خطوة في الاقتراب و تنتهي بارتطام القدم بلوحة الارتقاء.

ثانيا الارتقاء:

تبدأ هذه المرحلة بارتطام القدم بلوحة الارتقاء أين يكون اللاعب قد اكتسب السرعة الملائمة في نهاية مرحلة الاقتراب و تحويل ثقل الجسم من السرعة الأفقية إلى السرعة العمودية بغرض الدخول في المرحلة الموالية المتمثلة في مرحلة الطيران، من مميزات مرحلة الارتقاء أنها تتم بسرعة و فعالية فائقة حيث يتم في لحظة وجيزة جدا ارتطام قدم الارتقاء بلوح الارتقاء و الدفع إلى الأعلى و الأمام بزاوية ملاءمة (في حدود 76 . 80 °) حتى تتم مرحلة الطيران بأحسن طريقة و يتم نقل الجسم لأبعد نقطة ممكنة (بزاوية 20 . 24°)...

ثالثا الطيران:

تفصل هذه المرحلة بين مرحلتي الارتقاء و الهبوط و تخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث المدى و الارتفاع مع المحافظة على الوضع المتوازن للجسم في الهواء. و تبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة الارتقاء و تنتهي بهبوط القدمين على حفرة الرمل.

رابعاً الهبوط:

و تكون عند نهاية مرحلة الطيران باتخاذ الواثب الوضع الأفضل لأجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنه، و تبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل و تنتهي بتجمع أجزاء الجسم و هبوطها في الحفرة فوق مكان القدمين في الرمل..

▪ الاعتبارات الواجب إتباعها في الوثب الطويل.

- الوصول بسرعة إلى أقصى ما يمكن و خصوصاً في الخطوات الثلاث الأخيرة، و هو هدف أول مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل (الاقتراب).
- الإعداد للارتقاء الجيد دون خسارة في سرعة الاقتراب المكتسبة، حيث يفيد في ذلك تغير إيقاع الثلاث خطوات الأخيرة، مع خفض مركز الثقل بما يناسب الإعداد لارتقاء جيد و ليس طول الخطوة و قصرها فقط.
- الحصول على ارتفاع قوي سريع و الذي تسنده الزاوية المناسبة للارتقاء 76-80 حيث تعمل على إكساب مركز الثقل مساره الحركي الصحيح.
- في الارتفاع يأخذ الجسم الوضع الصحيح العمودي مع مد رجل الارتفاع كاملاً و مرجحة فخذ الرجل الحرة حتى المستوى الأفقي و النظر للإمام، و كل ذلك يعطي الوضع الجيد للارتقاء.
- الحصول على ارتفاع طيران مناسب لمركز الثقل يساعد الواثب في إنجاز زاوية طيران مناسبة أيضاً في حدود 20-24 و التي تؤثر على مسافة الوثب.
- حركة الذراعين الدائرية و حتى أعلى من مستوى النظر مع اتجاه الكوعين للخارج تعمل على رفع الكتفين عالياً حيث يساعد ذلك في توازن الجسم لحظة الارتفاع.

- ميل بسيط للجذع و في حدود خمس درجات يساعد الرجلين في بداية الطيران بإنجاز تقنية المشي في الهواء بسهولة.
- توافق حركات الرجلين مع حركات الذراعين أثناء مرحلة الطيران يعمل على استمرار مسار مركز الثقل و حفظ توازنه، و ذلك يسمح للوثب عدم فقدان أي مسافة من المسار الذي اكتسبه في مرحلة الارتقاء (المرحلة الحركية المكتملة للاقتراب).
- إن إمكانية لاعب الوثب الطويل في مد الرجلين مع رفعهما عن الأرض بقدر الإمكان يعملان مع حركات الذراعين من الخلف للإمام و ميل الجذع للإمام استعدادا لهبوط الجيد (تقوية عضلات البطن و خلف الفخذ).
- ثني الركبتين و إزاحة الحوض للإمام بعد الهبوط بالقدمين و ملامستهما للرمال يعمل ذلك على مرور مركز الثقل فوق مكان الهبوط، و يعطي ذلك الجسم الاتزان اللازم بحيث لا يسقط الجسم للخلف أو لأحد الجانبين مما يؤثر سلبا على مسافة الوثب.