

رياضة القفز الطويل

تُعرف الرياضة بشكلٍ عام بأنها مجهود جسدي يمارسه الإنسان، و للرياضة أنواعٌ عديدة منها:

رياضة ركوب الخيل، ورياضة الجري، ورياضة كرة السلة، ومن بين الأنواع أيضاً رياضة القفز الطولي والتي تُسمى أيضاً برياضة الوثب الطولي، ويمكن تعريف القفز الطولي بأنه: أحد الرياضات الأولمبية والتي تعتمد على فكرة القفز لأبعد مسافة ممكنة، حيث يختلف الرقم القياسي للرجال عنه لدى النساء، فالمعتمد للرجال هو 8.95م والذي سجّله اللاعب الأمريكي مايكل باويل في المنافسة التي أُجريت في طوكيو في 30 أغسطس من عام 1991م، أمّا النساء فالرقم القياس لهن هو 7.52م حيث سجّلته لاعبة الروسية غالينا تشيستياكوفا في المنافسة التي جرت في روسيا في 11 يوليو لعام 1988 م

ظهرت هذه الرياضة من قديم الزمان في عهد الإغريق وذلك لحاجتهم إلى تلك الرياضة والتي تساعدهم في عبورهم للأنهار، والخنادق والحواجز التي تعترضهم أثناء الحرب والسلم، وكان لهذه الرياضة أهميّة كبيرة في القديم حيث كانت تجرى ضمن برنامج المسابقة الخماسيّة في الأعياد الأولمبية



اللعبة قانون

تتميز قوانين لعبة القفز الطولي أنها سهلة عند تعدادها ولكنها صعبة عند القيام بتطبيقها وهي كالتالي :
* الجري في المكان المخصص له، ومن ثم زيادة السرعة بشكل تدريجي كي تساعد القافز على دفع جسمه إلى الأمام

* القفز عند العلامة دون لمسها الخط الأحمر

* عند قيام المنافس بالقفز لا يسمح له بالرجوع إلى الخلف أي خطوة



العوامل المؤثرة في الوثب الطويل

الوثب الطويل يعتبر من أسهل الرياضات من ناحية الشكل الخارجي للرياضة، أمّا إذا أمعنا التركيز في التكتيك لطريقة الوثب الطويل لتوصلنا إلى أنه يعتمد على قانون المقذوفات حيث يعتمد على :

* سرعة انطلاق اللاعب

* زاوية انطلاق اللاعب لحظة الارتقاء

* مقاومة الجاذبية لجسم اللاعب وهو في الهواء

* زيادة مركز ثقل جسم اللاعب عند أعلى نقطة في قوس الطيران

المراحل الفنية للقفز الطولي

- ❗ **الاقتراب:** وهي أهم مرحلة من مراحل الوثب حيث إنها تحدد نجاح أو فشل الوثبة، وتهدف هذه الخطوة لوصول اللاعب إلى الوضع المثاليّ بأكبر سرعة ممكنة، فهي تبدأ بأول خطوة في الاقتراب وتنتهي بارتطام قدم اللاعب بلوح الاقتراب، وتتراوح مسافة الاقتراب عادة ما بين 25 و40م
- ❗ **الارتقاء:** يقوم المتسابق في هذه المرحلة بدفع لوحة الارتقاء بقوة وسرعة وذلك بمجرد أن تتعدى الرجل الحرة رجل الارتقاء
- ❗ **الطيران:** وهي المرحلة التي تفصل بين ارتقاء اللاعب وهبوطه، حيث تخضع هذه الحركة إلى قانون المقذوفات
- ❗ **الهبوط:** وهي المرحلة الأخيرة حيث يسعى اللاعب للحصول على أطول مسافة أفقيّة ممكنة، حيث تمتد الرجلان تماماً وتهبط الذراعان نحو الأسفل، وعند لمس الكعبين لحفرة الوثب يتقدّم مركز ثقل الجسم ليكون فوق القدمين مباشرةً، وترفع الذراعان للأعلى للوقوف على القدمين



الاعتبارات الواجب اتباعها أثناء ممارسة رياضة القفز الطولي

- ❗ الوصول بشكلٍ سريعٍ إلى أقصى ما يمكن، وتحديدًا في آخر ثلاث خطوات
- ❗ العمل على الإعداد والتدريب للارتقاء الجيد، يساهم في سرعة الاقتراب التي تكتسب، لأنّ هذا مهمٌ جداً في تغيير إيقاع آخر ثلاث خطوات، مع الاستمرار في خفض مركز الثقل للوصول للارتقاء الجيد
- ❗ الحصول على ارتقاءٍ قويٍّ وسريعٍ من شأن هذا الأمر أن يكسب مركز الثقل مساره الحركي الصحيح

✨ أثناء الارتقاء يتخذ الجسم الوضع الصحيح العمودي مع مدّ رجل للارتقاء بشكلٍ كامل ومرجحة الفخذ في الرجل الحرّة حتى يصل للمستوى الأفقيّ، والنظر مباشرةً للأمام

✨ محاولة الحصول على ارتفاع مناسب لمركز الثقل، يساعد هذا الأمر الرياضيّ في إنجاز زاوية طيران مناسبة

✨ الحركة الدائريّة للذراعين، حتى أعلى من مستوى النظر، بحيث يكون اتجاه الكوعين للخارج، حيث تعمل هذه الحركة على رفع الكتفين عالياً، الأمر الذي يحفظ توازن الجسم لحظة القفز

✨ توافق حركة القدمين مع الذراعين أثناء مرحلة التحليق

