

جامعة المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
التكوين القاعدي المشترك
مقياس ألعاب القوى
د. شـنـافي ميلود

مدخل لمسابقات الوثب

لمحة تاريخية :

اهتم اليونانيون القدماء بهذا النوع من الرياضة عندما كانوا في حاجة الى عبور الترع و الوثب من فوق صخرة او كومة تراب حيث كانت هذه الأشياء تعترضهم أثناء تقدمهم في الحروب و الغزوات ، و كان الوثب يتم بثني الركبتين خلفا الى منطقة الورك ، و لم تكن مسابقة الوثب الطويل مستقلة بذاتها أول الأمر في برنامج الأعياد الأولمبية ، بل كانت ضمن برنامج المسابقات الخماسية للرجال ، و كانت تتم من الثبات ، ثم أصبحت من الجري وذلك في القرن السادس قبل الميلاد و قد كان مكان الارتقاء محددًا بحربة أو حلقة على الأرض على أحد جانبي الحفرة و تبدأ عملية الارتقاء عندما تصل إحدى قدمين الرياضي على امتداد العمود .

و كان في العصور الوسطى انواعا من الوثب جمعت ما بين المشي في الهواء و الوثب للأعلى لاعتقادهم أنهم يشون لمسافة أبعد ، و قد أدخل أشكالًا من التكنيك عام 1886 م ، الى إدخال لوحة الارتقاء التي لم يرضى بها بعض المتسابقين خوفا من تجاوزها و بالتالي ابعادهم من المسابقة .

كانت مسابقة الوثب الطويل ضمن مسابقات الألعاب الأولمبية الأولى بأثينا عام 1896 ، و لا بد من الإشارة الى أن هذه الفعالية ضمن فعالية العشاري للرجال و السباعي للسيدات .

مسابقات الوثب :

تمهيد :

هل وثب أم قفز ؟

نبدأ موضوع الوثب بالسؤال المطروح

و على ذلك تشمل الوثبات الأربع الخاصة بمسابقات الوثب على : الوثب العالي و الوثب الطويل ، و الوثب الثلاثي ، و القفز بالزانة للرجال و السيدات .

و قد جرت العادة ، و تعودنا الكتابة في مراجعنا العربية ، و كذلك منذ زمن بعيد أن نفرق بين الوثب و القفز ، حيث يتم القفز باستخدام الرياضي لأداة او جهاز ، كما في القفز بالزانة عند استخدام الرياضي للزانة كأداة مساعدة ، الا ان جميع المراجع الأجنبية لا تفرق بين الوثب و القفز ، و لا يوجد فرق لغوي بينهما .

المسابقات المعروفة أكثر هي القفز الطويل و القفز العالي و التي لا تتطلب ممارستها في مرحلة التعليم الأولى حيزا كبيرا عشرة (10) أو خمسة عشر (15) مترا كافية لتعلم القفز الطويل ستة (6) أو ثمانية (8) مترا كافية لعلم القفز العالي . اما القفز الثلاثي فهو تمرين جيد للتنسيق لا يمثل خطرا على الصغير و ينفذ بسرعة ابتدائية صغيرة ، و هو يجذب الصغار كثيرا و لديه قيمة تربوية كبيرة .

القفز بالزانة يجلب كثيرا ، و سهل عكس ما يتوقعه البعض ، تعليمه يتطلب بعض الزانات التعليمية ذات (3) أمتار ، بعرض جيد للمراحل التعليمي .

لكل مسابقات القفز ، منطقة للاستقبال يجب أن تتوفر على الأمن و الأمان أثناء السقوط . و أحسن وسيلة للاستقبال في القفز الطويل و القفز الثلاثي هو ميدان رملي لين ، اما بالنسبة للقفز العالي و القفز بالزانة فيستخدم بساط خاص للاستقبال خارج او داخل القاعة .

مبادئ عامة حول الوثب و القفز

بالنسبة لكل انواع الوثب و القفز سرعة الطيران و زاويته هما المحددان لأي أنجاز أو نتيجة في هذا التخصص .

فمع زاوية طيران متطابقة مع زاوية افضل انجاز ، و الذي يترك الأرض بأكبر سرعة ، هو الذي سيحقق أعلى علو و ابعد مسافة .

و هذه السرعة الزاوية هي محصلة السرعة الأفقية (الركضة التقريبية) لحظة الارتقاء الذي يكون موجهها للأعلى .

و اذا ما اراد الوثاب أن يتحصل على زاوية طيران بين 45 ° الى 90 ° يجب أن تكون القوة العمودية أكبر من اللقوة الأفقية .

فإذا كان للوثاب زاوية طيران اقل من 45 ° تكون القوة الأفقية أكبر من القوة العمودية .

فمثلا : رياضي الوثب العالي تكون سرعة ركضه نسبيا ضعيفة و رياضي الوثب الطويل سرعته تكون تقريبا قصوى ،

الركضة التقريبية

طولها ، سرعتها ، الرتم ، تختلف حسب نوع الوثب و القفز

تتكون من :

- مرحلة الشروع في الحركة

- مرحلة استمرار التسارع

- مرحلة تعديل في بنية و رتم الخطوات

الارتقاء :

مدة و اتجاه الارتقاء يتوقف عموما على شكل و مستوى الاعداد ، و سرعة الجري و استطاعة الدفع غي أغلب أنواع الوثب و القفز تكون بشة عالية و بأقصى درجة .

الهبوط :

الى أبعد مسافة ممكنة ، و بامتداد للأطراف السفلية

و سنتطرق الى أحد مسابقات الوثب فقط كتخصص هام يدخل في جميع نشاطات الوثب تنافسي كان ذلك في رياضة العلب القوى أو في النشاط الوسط المدرسي .

و من وجهة نظر علم الحركة الوصفي ، تعتبر مسابقات الوثب ، حركة وحيدة ثلاثية المراحل



حيث يعتبر الاقتراب بصفة عامة المرحلة التمهيدية ، و الارتقاء المرحلة الرئيسية ، و ما بعد ذلك المرحلة النهائية .

و بذلك تعتبر حركات الوثب عملا و صراعا لاكتساب مسافة سواء كانت في الاتجاه الأفقي كما في الوثب الطويل و الثلاثي أو لقهر مسافة في الاتجاه الراسي ، كما في الوثب العالي و القفز و بذلك على الجسم ان يولد قدرة كبيرة (طاقة حركية) لكي يتغلب على القوى الخارجية و التي يواجهها اثناء الوثب مثل :

قوة الجاذبية G ، قوة مقاومة الأرض B ، قوة الاحتكاك R .

و بالنسبة للصفة البدنية الرئيسية المتعلقة بنشاط مسابقات الوثب فتعتبر القوة العضلية مكونا رئيسيا و هاما للقدرة الانفجارية لرياضي الوثب و التي تظهر في عمل مختلف الاطراف خلال مراحل العمل الحركي للوثب .

المصادر

- 1 - كمال جميل الرياضي ، 2005 ، الجديد في ألعاب القوى ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع
- 2 - شلغوم عبد الرحمان ، 2011 ، أطروحة دكتوراه، التدريب الرياضي غي ألعاب القوى عند الناشئين بين الأسس النظرية و الواقع العملي التطبيقي ، جامعة الجزائر 3 .

3 - Morice HOUVION , Régie PROST et hugues RAFFIN PEYLOZ , 1982 , Traité d'athlétisme LES SAUTS (2em édition) , édition VIGOT