



الوثب الطويل بطريقة القرفصاء والقوانين الضرورية الحديثة في منافسات ألعاب القوى



المرحلة الدراسية : للصف الرابع الابتدائي



YouTube



إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at



الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من أربع مراحل هي:

أ. الاقتراب:

ويتم على مرحلتين:

- تزايد السرعة.
- الاستعداد للارتقاء والطيران وفقاً لمتطلبات الحركة.
- ويعتمد في أدائه على ما يلي:
- ضبط عدد الخطوات في مسافة الجري.
- ضبط طول الخطوة بما يتناسب مع سرعة الجري المتزايدة تدريجياً.



Follow me!

الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

ب. الارتقاء:

يتم من خلال الخطوات الأخيرة من مرحلة الاقتراب ويشتمل على:

- الإعداد للارتقاء، ويقدر عددها بست خطوات قبل لحظة الارتكاز للوثب.
- خطوات التحفز للارتقاء، وهي الخطوات الثلاث الأخيرة من الاقتراب، وتؤدي بسرعة عالية مع قصر في طولها.
- الارتكاز على رجل الارتقاء.
- مرجحة الرجل الحرة للأمام.
- مرجحة الذراعين في حركة تبادلية مع الرجلين.



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

ج. الطيران:

وهو نتيجة طبيعية لمرحلتى الاقتراب والارتقاء ويتكون من:

- الصعود: فيه تتحرك ركبة الرجل الحرة إلى الأمام ولأعلى مع الذراع المقابلة.
- الهبوط: فيه تتقارب الرجلان وتنضم معاً للأمام مع مد الركبتين قدر الإمكان.



Follow me!

مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

د. الهبوط:

وهو آخر مرحلة بعد مرحلة الطيران ومن أهم خواصه:

- مد الركبتين بارتخاء قبل الهبوط أماماً مع مصاحبة مرجة الذراعين لأسفل.
- الهبوط على الكعبين حتى يندفع الحوض للأمام مع مرجة الذراعين إلى الأمام ولأعلى؛ للوصول إلى الوقوف والخروج من الحفرة.



Follow me!

مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



قوانين الوثب الطويل

- ١ يتم قياس الوثبة من أقرب أثر يتركه أي جزء من أجزاء جسم المتسابق في منطقة الهبوط إلى لوحة الارتقاء أو امتدادها ، ويكون القياس عمودي على لوحة الارتقاء أو امتدادها (قاعدة ١٧٣ - بند ٦).
- ٢ يحتسب للمتسابق أفضل وثبة من بين جميع وثباته (قاعدة ١٧٣ - بند ٧).
- ٣ لا تحتسب الوثبة فاشلة إذا ارتقى المتسابق قبل لوحة الارتقاء (قاعدة ١٧٣ - بند ٥).



قوانين الوثب الطويل

• بعض من حالات احتساب المحاولة الفاشلة:

٤ يفشل المتسابق إذا: (قاعدة ١٧٣ - بند ٥).

أ / لمس الأرض بعد لوحة الارتقاء بأي جزء من جسمه سواء في حالة الجري دون وثب أو في حالة الوثب نفسه.

ب / ارتقى من الخارج من إحدى نهايتي لوحة الارتقاء، أو من بعد، أو قبل امتداد لوحة الارتقاء.



قوانين الوثب الطويل

طريق الاقتراب

الحد الأدنى ٢٫٧٥ م

الحد الأعلى ٣٫٠٠ م

منطقة هبوط الوثب الطويل

Follow me!

مراجعة الدرس



يتكون الوثب الطويل بطريقة
القرفصاء من مرحلتين؟

الإجابة

نعم

Follow me!

مراجعة الدرس

?



**الطيران : وهو نتيجة طبيعية
لمرحلتي الاقتراب والارتقاء وتتكون
من الصعود والهبوط؟**

الإجابة



Follow me!

مراجعة الدرس



**يحتسب للمتسابق أفضل وثبة من
بين جميع وثباته ؟**

الإجابة



مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط
على الصورة

You Tube

