



فعالية الوثب الطويل

اعداد

م.م مصطفى احمد عبد الامير

كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

mustafa.ahmed@mustaqbal-college.edu.iq

فعالية الوثب الطويل



هي فعالية اولمبية من فعاليات العاب القوى يحاول فيها الرياضي او الرياضية الوثب لمسافة طويلة في حفرة الرمل وافضل الرجال في العالم وثبوا اكثر من ٨ امتار والرقم العالمي ٨,٩٥ اما النساء فقد وثبن لا بعد من ٧ امتار والرقم العالمي ٧,٥٢ وفعالية الوثب الطويل فعالية فردية كذلك هي من فعاليات العشاري للرجال والسباعي للنساء واول دخول لهذه الفعالية في برنامج الالعاب الاولمبية للرجال ١٨٩٦ وللنساء ١٩٤٨ . لذا تعد كنشاط حركي بسيط في ادائه وخصوصا في مراحل تعلمه الاولى والمحبة والاكثر شيوعا، ويذكر جيمس هاي بان الوصول الى اطول مسافة في الوثب الطويل يحتم ان يصل الوثاب الى أقصى سرعة له في الخطوات الاخيرة التي تختار بتوقيت وشكل خاص بها.

يمر الاداء الفني للوثب الطويل بمراحل فنية متلاحقة تمثل الاقتراب ثم الارتقاء، ثم الطيران واخيرا الهبوط، ولكل مرحلة من تلك المراحل واجباتها ولأيمكن فصلها بعضها عن البعض الاخر من الناحية العلمية الا انه من اجل الفهم والتعمق فصلت.