

ثالثا: تعليمية نشاط الوثب الطويل

أ . المنطق الداخلي: هو العمل على تحويل أكبر قدر من القوة إلى الجسم بعد جري استعدادي و ترجمة السرعة المكتسبة (سرعة خطية إلى سرعة زاوية) ، بعد ارتقاء لقذف الجسم إلى أبعد نقطة ممكنة أماما (في الوثب الطويل الجسم قاذف و مقذوف في نفس الوقت).

ب . المعالجة : مراحل الوثب الطويل :

- **مرحلة الجري الاستعدادي :** (الاقتراب). و مسافته حوالي 15 م بالنسبة لتلاميذ التعليم المتوسط وفيه :
 - السرعة متدرجة و مسترسلة إلى غاية الارتقاء.
 - خطوات عالية نوعا ما و ديناميكية.
 - ضبط المسافة لضمان وقع رجل الارتقاء على خشبة ارتقاء.
- **مرحلة الارتقاء :** يكون الارتقاء من فوق خشبة الارتقاء عموما برجل الارتقاء (وهي الرجل التي يحسّ بالارتياح عند الارتقاء بها). والمراد هو تحويل سرعة الاقتراب الى طيران دون ضياع لهذه السرعة و فيه :
 - مهاجمة الخشبة بالقدم و مرورها من الخلف إلى الأمام بطريقة الخدش.
 - دخول قوي بالرجل الحرة منثنية على مستوى الركبة.
 - مرور الجسم بسرعة فوق رجل الارتقاء و تحوّل الى كتلة مدفوعة لمسار معيّن.
- **مرحلة الطيران :** بانتهاء مرحلة الارتقاء ومغادرة القدم للخشبة تبدأ مرحلة الطيران، بحيث يأخذ فيها الجسم الوضعية المناسبة للأسلوب المختار ، إذ يحدّد ويتّبع مسارا في الهواء إلى غاية نفاذ القوة المكتسبة من الارتقاء.

أ. أساليب الوثب الطويل : من الأساليب المتعارف عليها :

- الوثب بالضم (الطريقة المعتمدة لدى التلاميذ)
- الوثب بالضم ثم الفتح (طريقة حافظة النقوط).
- الوثب بالمشي في الهواء (طريقة ذوي الاختصاص).
- **مرحلة السقوط (الاستقبال) :** بانتهاء الطيران يبدأ السقوط و يكون عموما على الرجلين مضمومتين و مثبنتين لامتصاص الصدمة.

– محاولة الاندفاع إلى الأمام لتفادي الرجوع للخلف.

– الخروج أماما من حفرة الوثب.

ج . منهجية تعليم نشاط الوثب الطويل

* مرحلة السقوط : تعليم التلاميذ كيفية السقوط الممتّن و فيه :

– امتصاص الصدمات الناتجة عن السقوط بثني الرجلين.

– جلب الذراعين و الاندفاع للأمام.

– الخروج للأمام لعدم تضيق ما تحقق من مسافة للوثبة.

* مرحلة الطيران_ : التعلّق في الهواء :

- اختيار أسلوب الوثب (مثلا: الوثب بالضم).
- العمل على التحكم في الجسم في الفضاء و إبقائه على المسار المحدد له.
- البحث عن الذهاب بعيدا باندفاع قوي (محاولة لمس شيء معلق باليدين ثم الرأس).
- * مرحلة الارتقاء (الدفع والاندفاع).

- جري استعدادي من مسافات قصيرة و مضبوطة :
- . 3 خطوات ، 5 خطوات ، 7 خطوات.
- التركيز على وضع القدم على الخشبة و كيفية المرور من الخلف للأمام.
- كيفية مهاجمة الخشبة :
- . دخول الرجل الحرة منتثيه .

- . بعث الذراعين أماما لجذب الجسم.
- . المحافظة على حزام الكتفين عاليا.
- . جلب رجل الارتقاء و إلحاقها بالرجل الحرة.
- * الاقتراب : الجري الاستعدادي : التركيز على الزيادة في السرعة عن طريق:

- . خطوات ديناميكية عاليا نوعا ما.
- . خطوات مترابطة و متسلسلة بعيدا عن التقطعات.
- . العمل على حساب الاقتراب و ضبطه.
- ملاحظة : عملية ربط المراحل مع بعضها البعض تتمّ بعد كل فترة لضمان وحدة الوثب و تسلسله.

د . بعض المعالم في الوثب الطويل

بعض المعالم				ما يجب تحقيقه
مكتسبات المستوى الثالث	مكتسبات المستوى الثاني	مكتسبات المستوى الأول	بدون مكتسبات	المراحل التعليمية
. أحصل على أقصى سرعة بارتكازات منتظمة الإيقاع	. أقوم باقتراب متزايد في السرعة	. أجري بسرعة متوسطة دون تسارع	. أجري على العقب و ببطء . أقوم باقتراب دون الخشبة قبلها أو بعدها	أحصل على سرعة مناسبة بواسطة اقتراب فعال.
- أستعمل بفعالية معلما من 15 خطوة تقريبا . أصل إلى منطقة الدفع بأقصى سرعة.	. أقترب من منطقة الدفع انطلاقا من معلم دون تردد أو خفض في السرعة	. أصل إلى منطقة الدفع بالرجل المناسبة . أتردد ولا أخفض من السرعة	. أصل إلى المنطقة مترددا كثيرا . و أخفض من السرعة قرب حفرة الوثب.	الوصول بسرعة قصوى لمكان معين لاستثمار رجل الارتقاء بفعالية عند الوثب.
. أتحكم في انبعاث الذراعين أماما و عاليا . أتحكم في رفع كتفي و دفعهما أماما للتخفيف من ثقل جسمي.	. أتحكم في امتداد جسمي فوق رجل الارتقاء . أتحكم في كيفية دخول رجلي الحرة أماما و عاليا . أتحكم في مهاجمة قدم الارتقاء للسطح ومرورها من الخلف للأمام بطريقة الخدش	. عند الإقلاع يكون نظري بعيدا أماما . أتحكم في كيفية المرور على رجل الارتقاء . أبقى على راسي في المحور	. لا أعرف كيف استعمل رجل الارتقاء لاستقامة جسمي خلال الدفع . فترة الدفع قصيرة جدا . خلال الدفع أنظر أرضا بين قدمي.	القيام بدفع كامل

التحكم في التعلق اثناء الطيران	. لا أسيطر على رجلي أثناء التعلق. . أحس بالخوف عند الطيران فأبحث عن الهبوط. . أفقد التوازن في الهواء.	. أستطيع جلب رجل الا رتقاء للأمام. . أستطيع الابقاء على جسمي مضموما حتى الهبوط.	. أستطيع التمدد بعد الضم. . أبقى على جسمي مرتقعا خلال التعلق	. أتحكم في جلب الرجلين للصدر ثم مدهما أماما. . أتحكم في العودة بجذعي للأمام مع الذراعين.
التحكم في الاستقبال	. أفقد التوازن عند الهبوط. . أسقط برجل واحدة فأميل جانبا. . أسقط على العقبين فأفقد التوازن للخلف. . أترك الذراعين خلفا عند الهبوط.	. أسقط بالرجلين. . أحافظ على وضعية الجسم فوق الارتكازين. . أجلب الذراعين للأمام بالقرب من القدمين	. أسقط بالرجلين معا و أندفع للأمام. . أدفع بالجزء العلوي من جسمي للأمام. . أحافظ على التوازن العام للجسم خلال الهبوط.	. أقوم باستقبال بالرجلين معا مع جلب الذراعين للأمام في الوقت المناسب و كذا الاندفاع للأمام.

رابعا : تعليمية دفع الجلة

أ . المنطق الداخلي:

يتمثل في العمل على تحويل أكبر قدر ممكن من القوة للأداة ، لضمان دفعها إلى أبعد مسافة ممكنة
وفق أسس قانونية معينة من حيث الميدان و الكيفية.

ب . المعالجة : مراحل الرمي

• مرحلة أخذ الوضعية : و فيها

- أخذ المكان في الدائرة و الوجهة المناسبة.
- مسك الجلة بالذراع الرامية و وضعها في المكان المناسب بالنسبة من حيث اليد و الرقبة.
- أخذ الذراع الرامية الوضعية المناسبة.
- فتح الرجلين بما يناسب.
- ثني الجذع و الرجل التي في نهاية الدائرة.
- غلق زاوية الرمي على مستوى حزام الكتفين بالذراع الرامية.