

القفز الطويل

قواعد وقوانين اللعبة :

١ - يثبت في الأرض لوح من الخشب للقفز ويكون هذا اللوح في مستوى الأرض تماما ولا يقل طوله عن ١٢٠ سم وعرضه عن ٢٠ سم وسمكه عن ١٠ سم ويدهن باللون الأبيض .

٢ - يجب أن تكون الأرض الموجودة أمام لوح القفز مستوية ولا يجوز أن تحفر أو يؤخذ منها طبقة من التراب ويجب أن ترش بطبقة من الرمل الناعم سمكها ٥ سم وذلك لكي تترك أثرا يساعد الحكام على اتخاذ قرار عما إذا كان أحد المتسابقين قد تعدى خط القفز في قفزه .

٣ - ليس هناك حد لطول المسافة التي يجريها المتسابق

قبل عمل القفزة .

٤ - يسمح لكل متسابق بثلاثة قفزات وأحسن ثلاثة متسابقين في نهاية الدور الأول يسمح لكل منهم بثلاثة قفزات أخرى وأحسن قفزة بين القفزات جميعها هي التي تحتسب ولكن يجوز للهيئة المنظمة أن تقرر النتيجة على أساس الدور الأول ولكن في مثل هذه الحالة يجب إعلان ذلك في البرنامج . وتحتسب دائما للمتسابق أحسن قفزة قفزها .

٥ - إذا انحرف أى متسابق جانبا عند خط القفز أو امتداده أو لمس الأرض أمام لوح القفز بأى جزء من قدمه فإن قفزته لا يجوز قياسها ولكن تحتسب هذه عليه كحالة

٦ - يؤخذ مقياس القفزة بالتعامد مع الحد الأمامي (الحد البعيد عن مسافة الجرى) من لوح القفز أو خط القفز

إلى أقرب مكان لمس عنده المتسابق الأرض بقدمه أو بأى جزء من أجزاء جسمه .

٧ - ممنوع بتاتا استعمال أثقال أو قبضات من أى نوع أثناء القفز .

٨ - يقوم المتسابقون بمحاولاتهم بنفس الترتيب المذكور به أسماؤهم فى البرنامج ما لم يقرر الحكام العدول عن هذا الترتيب . ولا يجوز لأى متسابق أن يؤجل إحدى محاولاته إلى دور تال .

٩ - إذا تعادل متسابقان أو أكثر فيعطى لكل منهما قفزان إضافيتان ولا تحسب هاتان القفزان إلا إذا زادت عن المسافة التى قفزها المتسابقان أولا أما إذا لم تزد فتعد المسابقة بينهما « متعادلة » وفى هذه الحالة يكون القصد من المحاولات التالية تقرير ترتيب المتسابقين المتعادلين فقط .

١٠ - يجب مراعاة ما يأتي في المسابقة :

١ - تعيين قاضي لملاحظة المكان الذي يقفز عنده المتسابقون .

ب - تعيين قاضي لقياس القفزات عند المكان الذي ينزل عنده المتسابقون في الحفرة
ج - تعيين قاضي لتقييد كل قفزة .

د - تعيين شخص لأصلاح الحفرة والمكان الذي يقفز عنده المتسابقون بعد كل قفزة
هـ - تعيين مذياع لأعلان اسم ورقم المتسابق والمسافة التي قفزها .

وصف الحركة في القفز الطويل

إن سر حركة القفز الطويل هي أن يضرب المتسابق

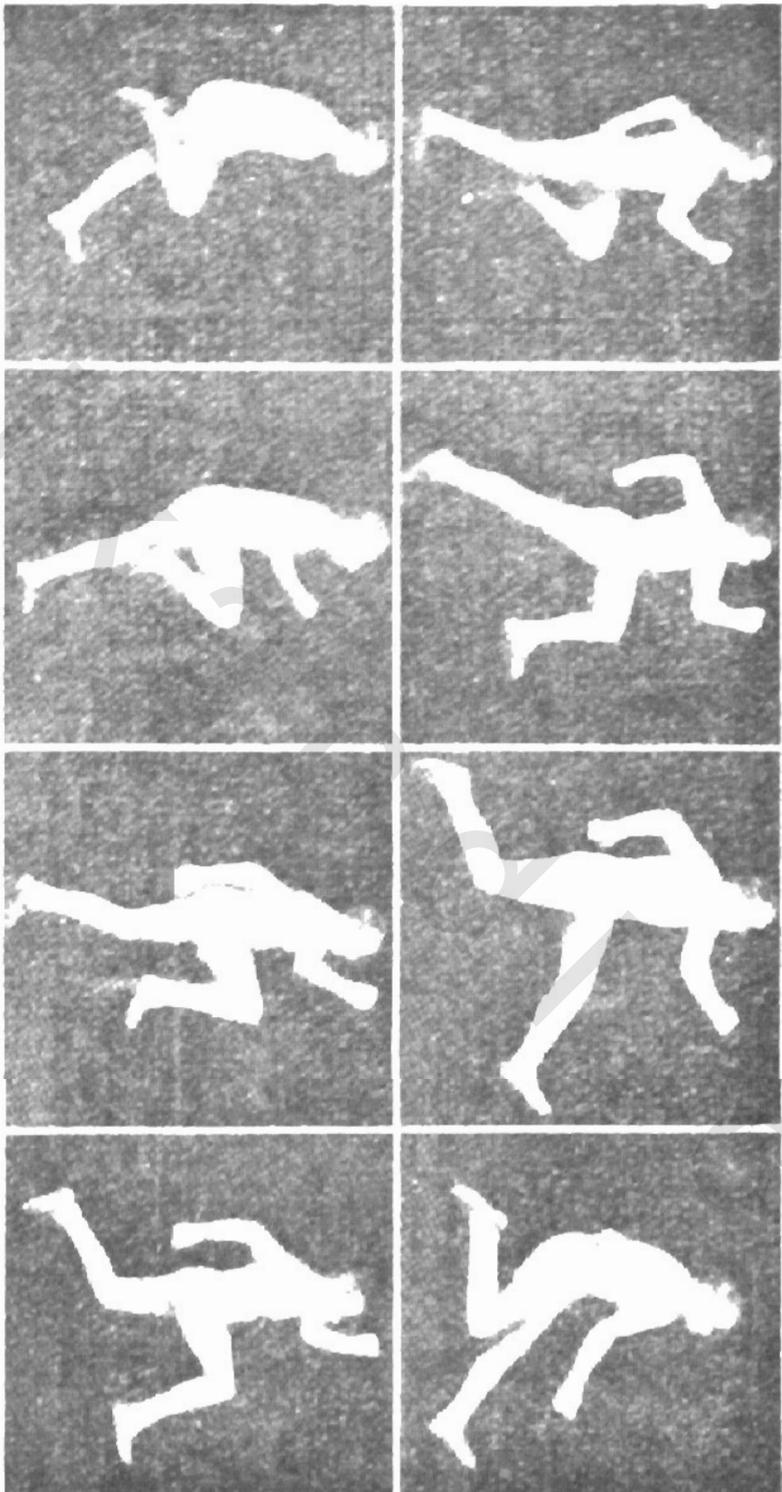
لوح القفز وهو في أقصى سرعته مع ضبط الضربة واتزانها .
ويجب ألا تزيد المسافة التي يجريها المتسابق قبل القفز كثيرا
لكيلا تبعه ولكن يجب ضبطها بحيث يصل المتسابق عند
لوح القفز وهو بأقصى سرعة وعلى كل مسافة الجرى يجب
ألا يزيد عن ٣٠ إلى ٤٠ مترا .

ويلاحظ أنه عند ما يضرب المتسابق لوح القفز بعد
ضربه في اتجاه خط وهمي يسير في زاوية قدرها ٤٥° وبدلاً
من استمرار حركة الرجل المتقدمة في الجرى تمتد للأمام
ويكون الجسم قائماً والرأس على امتداده ويجب أن يكون
الارتباط بين حركة الذراعين وحركة الرجلين كاملاً
ويجب عدم تحريك الرجل الخلفية (الرجل التي قفز بها
المتسابق) بسرعة الأمام بل تبقى معلقة للخلف وعندما يتم
امتداد الرجل الأمامية للأمام وتصبح مشدودة عند الركبة تبدأ
الرجل الخلفية في التحرك للأمام مع ملاحظة أن كعب القدم

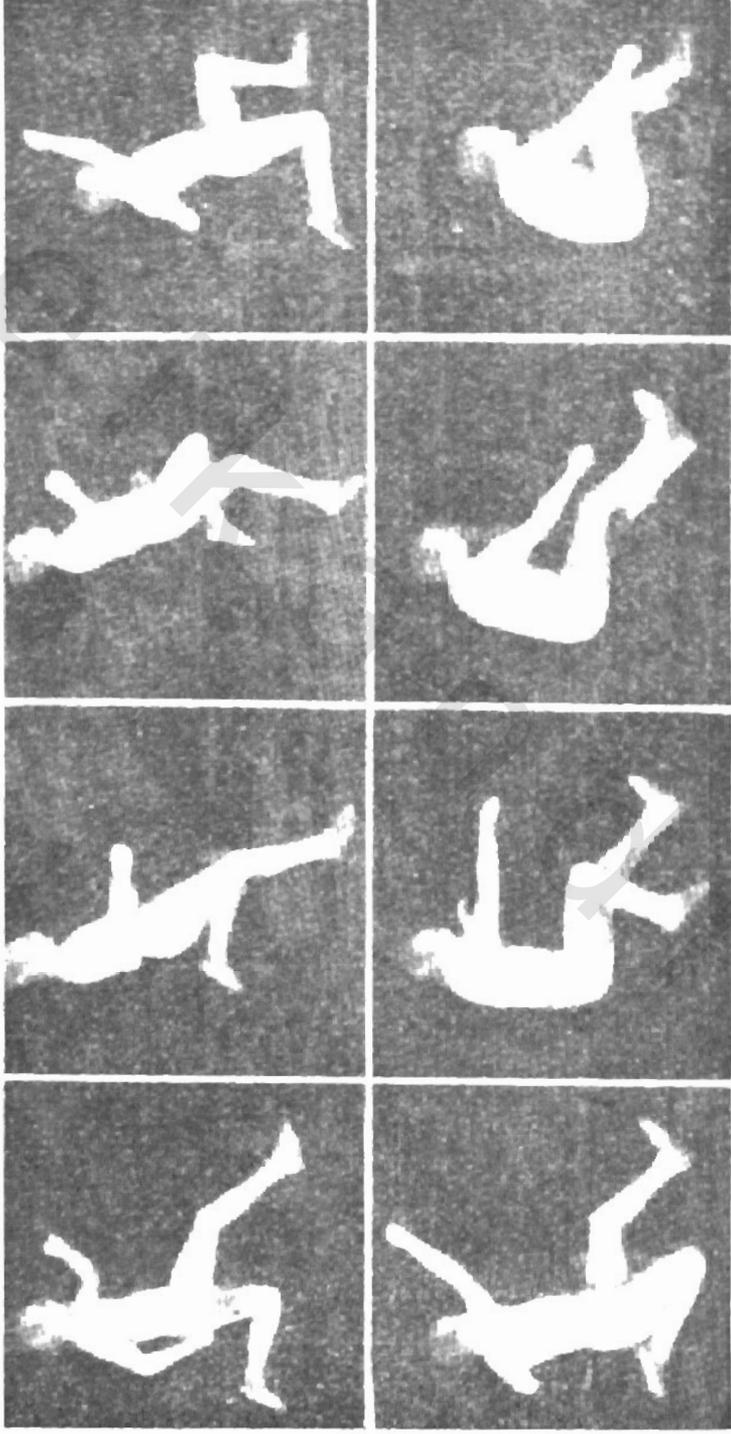
لا يعلو عن المستوى الذي يكون فيه ساق الرجل اليمنى موازيا للأرض ولا يبدأ الجسم في الميل للأمام إلا عندما يبدأ في النزول إلى الأرض لأن ميل الجسم للأمام يساعد على سرعة النزول للأرض وهذا هو المطلوب في القفز بالحواجز ولكن في القفز الطويل المطلوب هو عكس ذلك تماماً أي البقاء في الهواء أطول مدة ممكنة

وتعمل الرجلان بعد ذلك خطوة جري في الهواء بواسطةها يتحرك الجسم للأمام وهذه هي الخطوة الثانية بعدها تبدأ الخطوة الثالثة والأخيرة في الهواء وفيها يستمر الجسم في وضعه العمودي على قدر الامكان ويلاحظ وجوب استعمال الذراعين بقوة لمساعدة الرجلين في الحركة وكلما كان الارتباط بين الذراعين في الحركة كاملاً كلما ساعد على ذلك إطالة بقاء الجسم في الهواء .

وبعد هذه الخطوة ينكمش المتسابق على قدر الأمكان
برجله المتقدمة فيثنيها على الجذع وكذلك يثنى الركبة
مع رفع الذراع المقابلة لها لأعلى حفظا للتوازن وتتحرك الرجل
الخلفية للأمام ويبقى الجسم عموديا لهذه اللحظة لأن المتسابق
إذا مال بجسمه للخلف فإنه ينزل إلى الحفرة جالسا على مقعده
وإذا مال للأمام فيضطر للنزول بسرعة على مشطيه وفي كلتا
الحالتين يفقد بضعة سنتيمترات من طول القفزة ، ولذا يحسن
بالمتسابق ألا يسرع في مد الرجل الخلفية أثناء حركتها
وعندما تصبح الرجلان في مستوى واحد ومتجهتان للأمام عميل
الجسم للأمام وتساعده الذراعان في هذه الحركة كما تدفعه
للأمام أيضا ومن المهم ملاحظة حركة الذراعين في هذا الوقت
فأنهما إذا تحركا بقوة للأمام ولأعلى يساعدان المتسابق على النزول
على القدمين ويمكنانه أيضا من الوقوف مباشرة بعد لمس



حركة اللاعب في القفز الطويل من اللحظة التي يتأدر فيها القدم لوح القفز إلى نهاية الخطوة الأولى



حركة اللاعب في القفز الطويل من نهاية الخطوة الأولى إلى اللحظة التي تلامس

فيها قدماه حفرة القفز

القدمين للأرض ويلاحظ أيضا أنه في هذا الوقت يجب ميل
الجذع للأمام على قدر الأمكان المساعدة في عدم سقوط
المتسابق على مقعده في الحفرة . وتبين الصورتان رقمي ٦٧،٦٦
حركة المتسابق من بدء ضربه لوح القفز إلى لحظة نزوله
في الحفرة .

ويلاحظ بصفة عامة أن التمرين على حركة القفز الطويل
يجب أن يتجه إلى معرفة وإتقان الحركة أولا ثم إلى
السرعة ثانيا .

...

نصائح وأرشادات عامة في القفز الطويل

تدل الأحصائيات على أن أنسب جسم للقفز الطويل
هو الجسم القصير الممتلئ القوى ويجب أن يكون المتسابق

سريعا كالسهم وقويا في القفز ككرة التنس . ومن الخطأ
الاعتقاد بأن نجاح المتسابق في القفز الطويل يتوقف على سرعته
وقوة القفز الطبيعية التي له فقط بل إن اتزان الجسم وكال
الارتباط بين عضلاته ضرورى جدا .

ومما يمكن النصح به أن يضرب المتسابق لوح القفز بقدمه
كلها بسرعة على أن يترك القدم اللوح من الكعب أولا
والمشط آخرًا بحركة عنيفة من رسع القدم . وعند ما يرتفع
القدم عن اللوح ترتفع الركبة الحرة إلى مستوى الوسط فقط
وتتحرك الرجل الحرة للأمام كما في امتداد خطوة الجرى على
الأرض تماما وتحرك الذراعين كما في حالة الجرى أيضا .
ويبقى الجسم قائما أثناء تحركه في الهواء إلى أن يأتي الوقت
الذى يبدأ فيه في النزول إلى الحفرة ووجوب بقاء الجسم
عموديا له أهميته لأنه إذا مال للأمام دفع الرجلين للنزول
في الحفرة بسرعة وإذا مال للخلف فقد الجسم توازنه ولا

يتمكن من أتمام خطواته في الهواء وفي كلتا الحالتين يفقد من طول مسافة القفز . ومما يجب ملاحظته أنه في أثناء وجود الجسم في الهواء بعد القفزة ترتفع الركبة (الفخذ) إلى الجذع ولا يتخفض الجذع ليقرب من الركبة (الفخذ)

وبعد أن يتم المتسابق عمل خطوة أو اثنتين أو ثلاثة في الهواء يبدأ حركة النزول وهنا ينثنى الجذع للأمام لكي ينزل المتسابق على قدميه أولاً ويدفع ذراعيه للأمام عند ما تلمس قدميه الحفرة لكيلا يسقط على مقعده .

وتبين الصورة التخطيطية رقم ٦٨ متسابق في القفز من بدء مغادرته اللوح إلى وقت نزوله الحفرة كما تبين الصورة رقم ٦٩ نفس الحركة من مواجهة الأمام

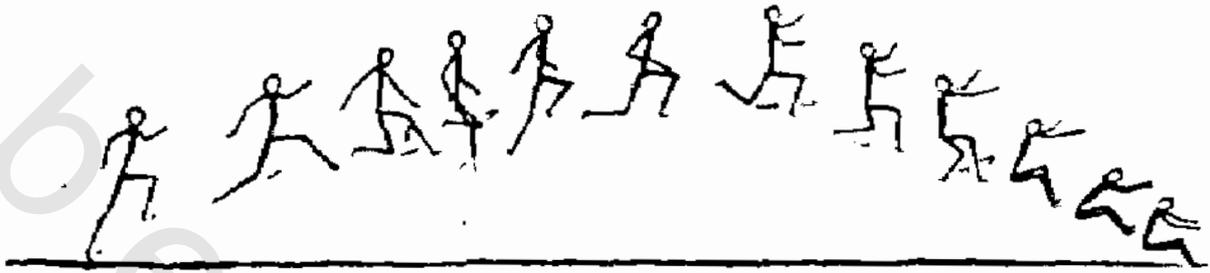
أبطال القفز الطويل وأرقامهم

الرقم العالمي والأولمبي ٨٠٦ متر ج . أوينز

الولايات المتحدة ١٩٣٦

أبطال الأولمبياد الحديث في القفز الطويل

١٨٩٦	أ . كلارك	الولايات المتحدة	٦ر٣٥	مترا
١٩٠٠	أ . كرازلين	»	٧ر٢٥	»
١٩٠٤	م . برنشتاين	»	٧ر٣٤	»
١٩٠٨	ف . أيرنس	»	٧ر٤٨	»
١٩١٢	أ . جانيرسون	»	٧ر٦٠	»
١٩٢٠	و . باتيرسون	السويد	٧ر١٥	»
١٩٢٤	د . هابارد	الولايات المتحدة	٧ر٤٤٥	»
١٩٢٨	أ . هام	»	٧ر٧٣	»
١٩٣٢	أ . جوردون	»	٧ر٤٦	»
١٩٣٦	ج . أوينز	»	٨ر٠٦	»



شكل (٦٨)

تمرينات خاصة للمتسابقين في القفز الطويل

التمرين الاول

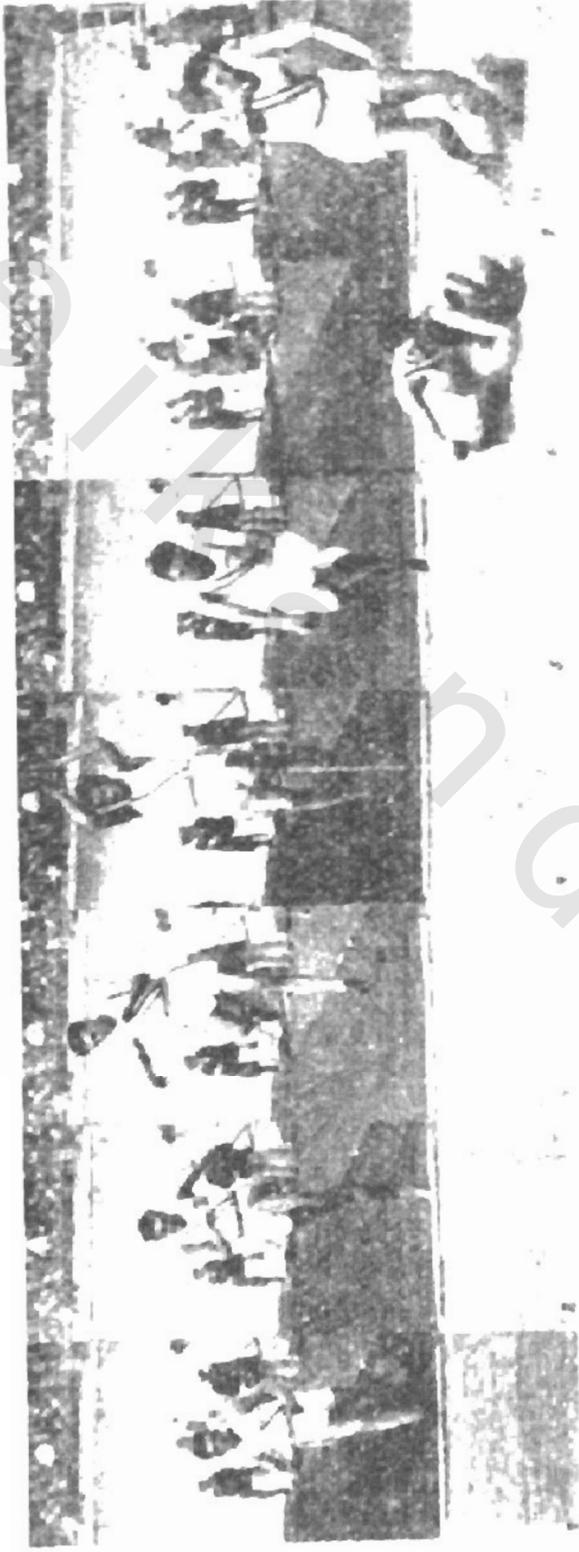
يقف المتسابق معتدلاً ثم يرفع ركبتيه بالتبادل الواحدة
بعد الأخرى لأعلى حتى تلمس صدره ويلاحظ وجوب
عدم ثني الجذع للأمام مطلقاً وبقاء الرأس عمودية على الجسم
وتبين الصورة رقم ٧٠ كيفية عمل الحركة

...

التمرين الثاني

يقف اللاعب بين ظهري كرسيين مستنداً عليهما يديه

كبر (٦٥)



حركة الالعب فى القفز الطويل من بدء ضربه لوح القفز الى لحظة نزوله فى الحفرة

ثم يضع الممرن أوزمبل
له يديه على ركة اللاعب
الذي يحاول رفعها لأعلى
ضد مقاومة الممرن .
ثم يحاول خفضها ضد
المقاومة أيضا . كما في

شكل ٧١

ويجب عملها بكل
رجل ويكون الجسم
عموديا أثناء عملها .

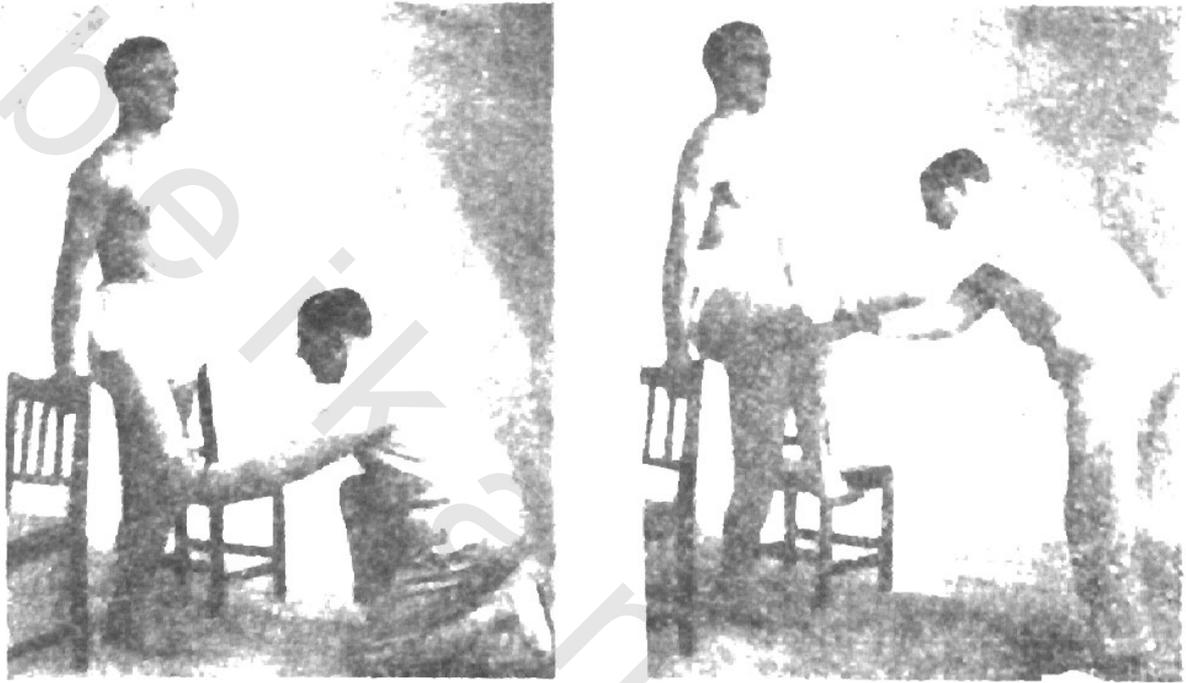
* * *



شكل (٧٠)

التمرين الثالث

يقف المتسابق معتدلا ثم يشبك يديه خلف ظهره مع



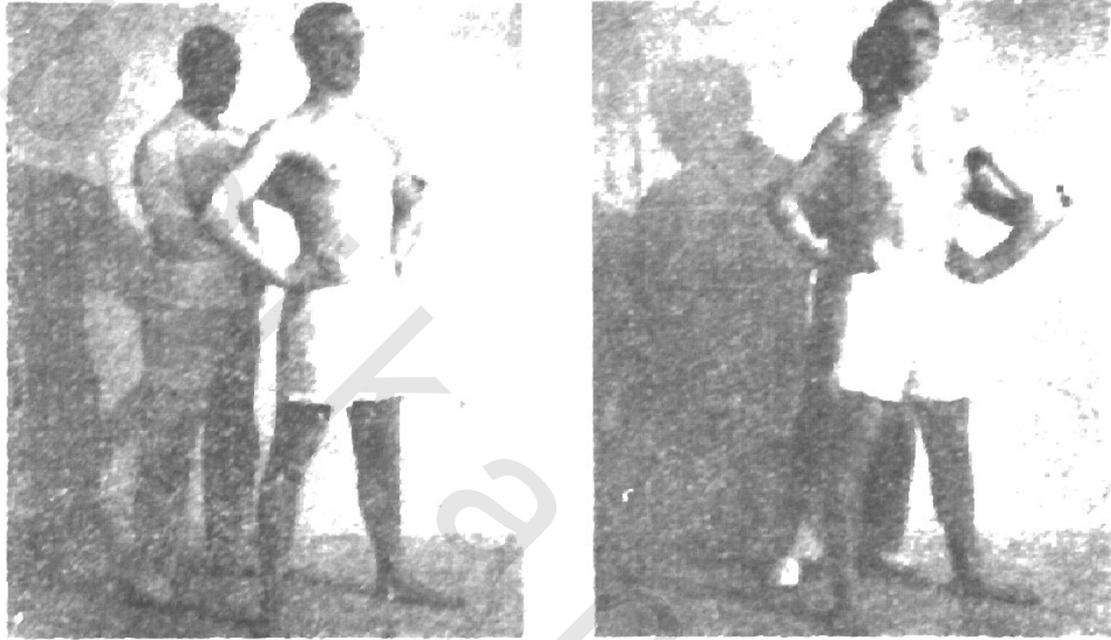
شكل (٧١)

مد الذراعين لا سفلى ومن هذا الوضع يبدأ في تحريك الكتفين
حركة دائرية على محورهما وتكون هذه الحركة للأمام ثم
بعد عملها مدة يعملها المتسابق للخلف .

...

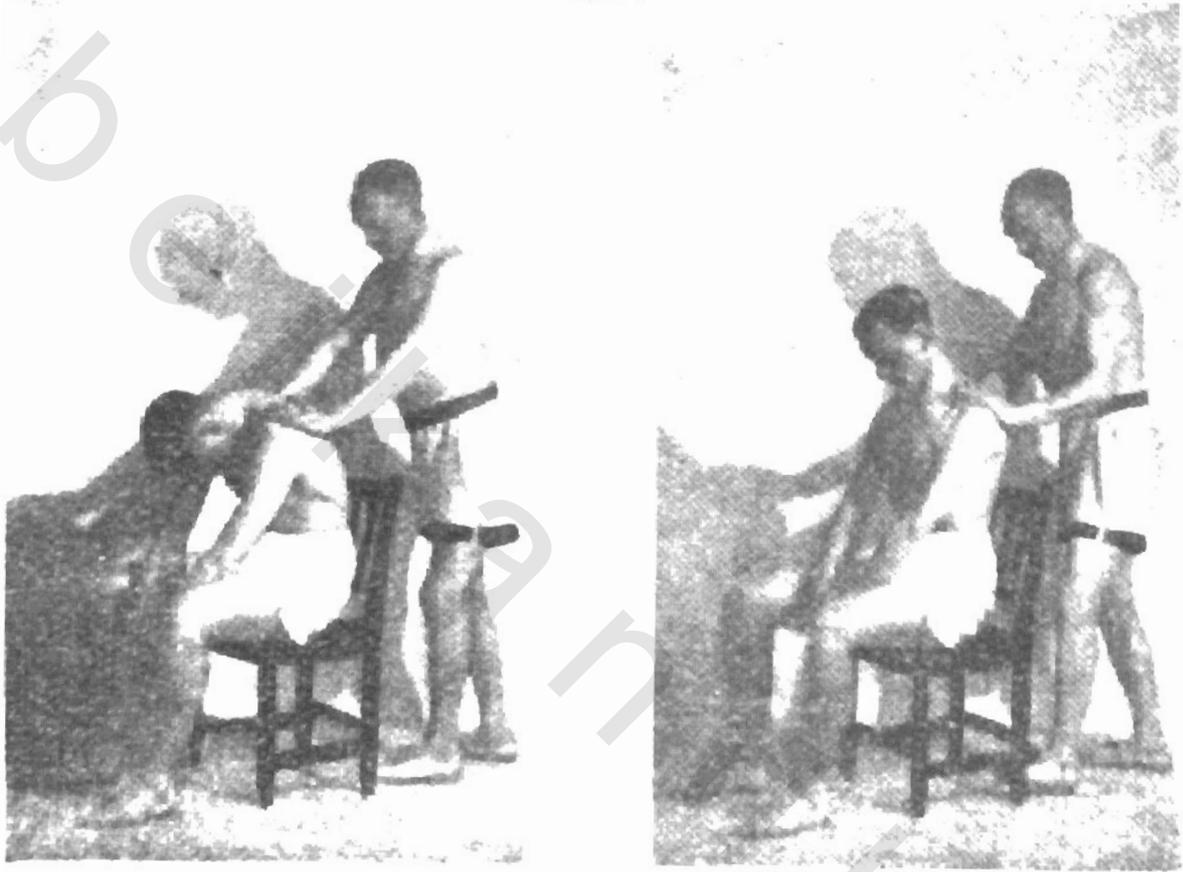
التمرين الرابع

يتف المتسابق فأتحار رجله حوالى نصف متر ويديه فى



شكل (٧٢)

وضع ثبات الوسط (ماسكا وسطه بيديه ويكون الأيديان للخلف) ويقف الممرن أو زميل له خلفه واضعا يديه كل يد على أحد مرفقي المتسابق . يبدأ المتسابق في لف الجذع للدسار ضد مقاومة الممرن إلى أن يبلغ أقصى الحركة ثم بالمثل لليمين . وتبين الصورة رقم ٧٢ كيفية عمل هذه الحركة



شكل (٧٣)

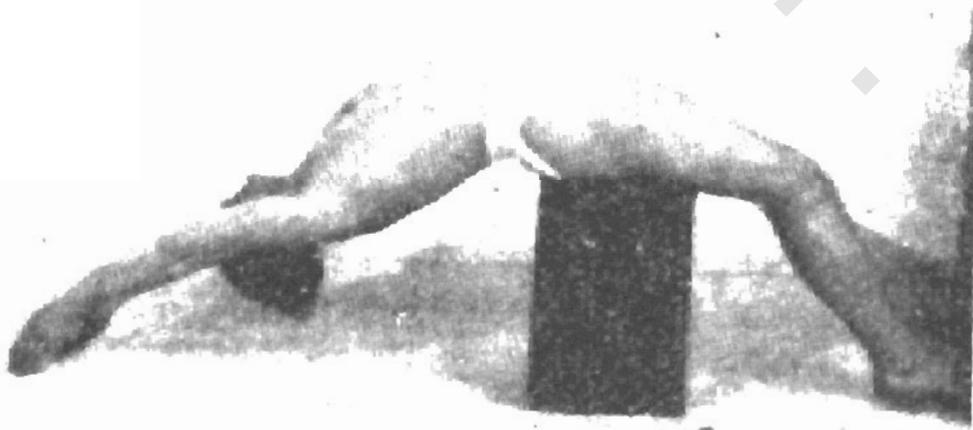
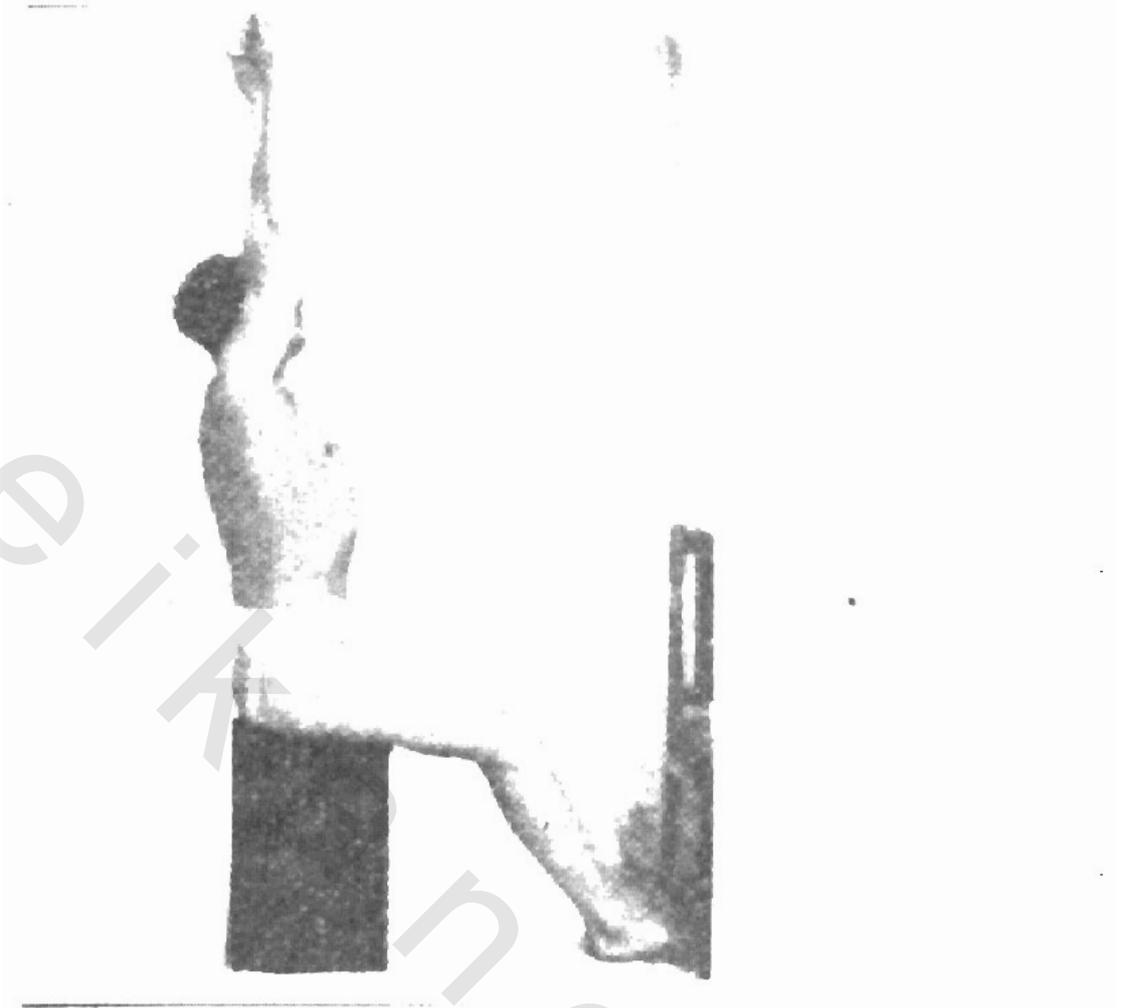
التمرين الخامس

يجلس المتسابق على كرسي ويميل بجذعه للأمام (يكون الجذع مرتخيا) ثم يقف الممرن أو زميل له خلفه ويضع يديه على لوحى كتفى المتسابق وعند ذلك يبدأ هذا الأخير في



شكل (٧٤)

مد الجذع لأعلى ضد مقاومة الممرن أو الزميل كما في شكل ٧٣
وبعد أداء هذه الحركة عدة مرات ينقل الممرن يده
بحيث توضع على كتف المتسابق من الأمام ويكون جذع



شکلی (۷۶ و ۷۵)

المتسابق عموديا ويحاول ثنيه للأمام ضد مقاومة المعرن بيديه
كافي شكل ٧٤

التمرين السادس

يجلس المتسابق على كرسي ثم يثبت قدميه تحت دولاب
أو ما يشبهه ويرفع ذراعيه لأعلى وتكون الركبتان منثنيتان
قليلا. كافي شكل ٧٥ ثم يميل بجذعه للخلف حتى يلمس الأرض
بأطراف أصابعه كافي شكل ٧٦ ثم يعود ببطء إلى الوضع الذي
بدأ منه .

. . . .

التمرين السابع

يستلقي المتسابق على ظهره على الأرض أو يضع
كرسي منخفض تحت ظهره ويثبت يديه في أي شيء
ثابت كدولاب أو غيره ويكون الذراعين ممدودين للآخر
والمشطان مشدودان وكذلك الركبتان . ومن هذا الوضع

يبدأ المتسابق في رفع
الرجلين يبطء إلى أعلى
بدون ثني الركبتين
إلى أن تصبح الرجلان
في وضع عمودي على
الأرض ثم يبدأ في
خفضهما ثانية يبطء .

كما في شكل ٧٧

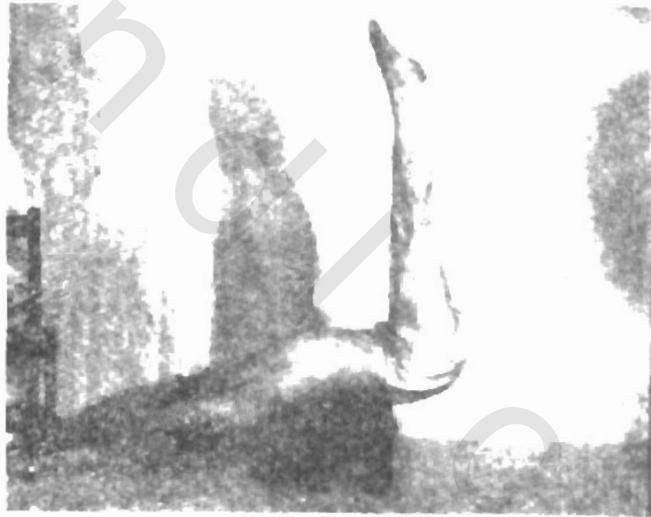
♦♦♦

التمرين الثامن

يستلقي المتسابق على

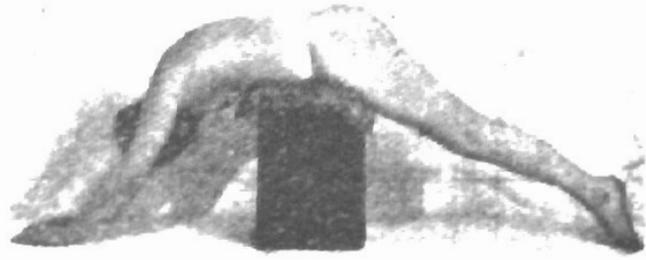
بطنه على كرسى ويترك

جسمه مرتخيا وتستند اليدين على الأرض ويكون الذراعين
مشدودان ويستند كذلك على المشطين وتكون الركبتان



شكل (٧٧)

مشدودتين أيضا . ومن
هذا الوضع يرفع المتسابق
ذراعيه لأعلى وللخلف
ورجله لأعلى وللخلف
مع دفع الرأس للخلف .



ويبقى الجسم في هذا
الوضع بضعة لحظات .
وتعاد هذه الحركة عدة
مرات . وتبين الصورة
رقم ٧٨ كيفية عمل هذه
الحركة



♦♦♦

شكل (٧٨)

التمرين التاسع

يقف المتسابق معتدلا وتكون القدمان متجاورتان



شكل (٧٩)

والمشطان متجهان للأمام ومن هذا الوضع يثنى المتسابق ركبتيه بدون أن يفتحهما جانبا مع ثني الجذع للأمام على الفخذين وفي الوقت نفسه يدفع الذراعين للخلف ولأعلى ثم يقفز للأمام ولأعلى مع رفع الذراعين للأمام ولأعلى فوق الرأس ويعتمد الجسم كله مع دفع الرجلين للخلف ولأعلى بثني الركبتين

وبعد ذلك ينزل المتسابق إلى نفس وضع التحفز الذي كان فيه قبل القفزة ويكرر القفز . وتبين الصورة رقم ٧٩ كيفية عمل هذا التمرين

...

التمرين العاشر

يتعلق المتسابق بيديه بحيث تكون رجليه أعلى من الأرض ثم يرفع المتسابق رجليه معا إلى أعلى ما يمكن ويخفضهما بدون أن يثنى الركبتين ويحركهما للخلف أيضا إلى آخر ما يمكنه .

وبعد عمل هذه الحركة عدة مرات يحرك رجليه جانبا لليمين ولليسار لأقصى ما يمكن في كل اتجاه على أن تكون الحركة من الوسط . ومن هذا الوضع يتدرب المتسابق على الخطوة التي يأخذها في الهواء أثناء القفز .
