القفز الطولي تعريفه وقوانينه وما هي أهم التقنيات المتبعة فيه؟، حيث أن لرِياضة القفز الطولي تاريخ طويل حافل بالعديد من التطورات والتحديثات على مختلف العصور. وذلك لكون رياضة القفز الطولي من أولى الرياضات التي كانت تمارس منذ بداية الأولمبياد القديمة وحتى وقتنا هذا، القفز الطولي تعريفه وقوانينه يطلق على رياضة القفز الطولي بالإنجليزية: Long jump. حيث أنها تعبر عن رياضةٍ يقوم فيها اللاعب بدايةً بالركض لمسافة طُولية معينة ثم القفز بعد هذه المسافة إلى أقصى حد يستطيع الوصول إليه، نتيجة لذلك يجب أن يتصرف لاعبين رياضة القفز الطولي بالقوة الجسمانية والقدرة على التحمل: ● تمت ممارسة رياضة القفز الطولي منذ القدم من خلال قيام اللاعبين بالركض قبل القفز أو القيام بالقفز مباشرةً من أوضع الثابت، وبذلك أصبحت هذه الرياضة تقتصر فقط على الركض ثم القفز. ● يبلغ طول المدرج الخاص بإجراء منافسات رياضة القفز الطولي أربعين مترًا كحد أدنى. لينهي بذلك قفزته بالهبوط على أرضية من الرمل ذات شكل مربع تقريبًا، ● يتم احتساب القفز الطولي لِلاعب فور انتهائه من تأدية القفزة، بحساب المسافة الأفقية التي قام اللاعب بتجاوزها بداية من علامة القفز وحتى موضع هبوطه الأول على طبقة الرمل. ● يُعد اللاعب فائزًا بهذه المنافسات في حالة وصله لأبعد مسافة مُمكنة. والمتخصصين في إدارة منافسات رياضة القفز الطولي. يوجد العديد من العدّائين المَهرة الذين مرّوا على تاريخ رياضة القفز الطويل ويرجع سبب مهارتهم إلى أن هؤلاء اللاعبين استطاعوا استخدام تقنيات القفز الطويل بشكلها الصحيح، وتمكنوا من فهم الآلية الصحيحة التي يجب أن يتبعوها أثناء مُمارسة هذه الرياضة، ٧] ويبين الآتي المراحل التقنية التي يمرُّ بها عدّاء القفز الطولي منذ استعداده للركض إلى لحظة هبوطه على الأرض:[٨] ● الركض: تؤثر سرعة الانطلاق بشكلٍ كبير على المسافة التي يقطعها اللاعب أثناء القفز؛ لذا فإنه يتوجب على العدّاء الانطلاق بأقصى سرعةٍ مُمكنة أثناء الركض بحيث يصل إلى سرعته القصوى قبل الارتقاء في الهواء، كما يتوجب عليه ملاحظة موقع الخطِّ الذي يتوجب القفز عند حدِّه حتى تكون القفزة قانونية، وتجدر الإشارة إلى أن اللاعبين الذكور يخطون ما يُقارب 20 خطوة أثناء الجري بينما تخطو اللاعبات السيدات حوالي 16 خطوةً قبل القفز. ● الارتقاء: تُعتبر وضعية الإقلاع من التقنيات المهمَّة في رياضة القفز الطولي، حيث إن الارتكاز على كعب القدم يُقلِّل من سرعة العدّاء والارتكاز على أصابع القدم يُعرضه للإصابة ويُقلِّل من توازنه واستقراره. ● الطيران: يعدُّ الطيران من التقنيات الأساسية في رياضة القفز الطولي؛ حيث إنها تُمكِّن العدّاء من البقاء في الهواء لأطول فترةٍ مُمكنة، وهناك العديد من تقنيات الطيران المُتقدمة التي يتبعها اللاعبون المحترفون الذين يستطيعون القفز لمسافة خمسة أمتارٍ في الهواء، أما بالنسبة للأشخاص المبتدئين فيُمكنهم القيام بتقنية الشراع التي تعتمد على دفع الساق الحرة أمام الجسد وإبقائها في الهواء لأطول فترةٍ مُمكنة واتباعها بالساق التي ارتكز عليها اللاعب أثناء الارتقاء، ثم يتوجب مدّ الذراعين للأمام كما لو أن اللاعب يُحاول لمس أصابع قدميه. ● الهبوط: تُعتبر تقنية الهبوط تقنية مهمَّة في القفز الطولي؛ حيث يتوجب على اللاعب عدم السقوط للخلف أثناء هبوطه، يُعتبر الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) الهيئة الدولية المسؤولة عن وضع قوانين رياضة القفز الطولي، وهناك العديد من القوانين المهمة التي يجب أن يلتزم بها جميع اللاعبين الذين يُمارسون هذه الرياضة؛ ٩] ومنها أنه يتوجب على جميع اللاعبين ارتداء أحذيةٍ بنعلٍ لا تزيد سماكته عن 13ملم كحدٍّ أقصى، كما يتوجب أن لا يقل طول مُدرج المُنافسة عن أربعين متراً، بالإضافة إلى أنه يتوجب أن تكون مُقدمة حذاء العدّاء خلف الحافة الأمامية لعلامة الارتقاء التي تكون مُثبتة على أرض المُدرج والتي يجب أن يكون عرضها عشرين سنتيمتراً ومستويةً مع سطح أرض المُدرّج، ويتوجب عليه أيضاً أن يقفز داخل الأرضية الرملية المُخصصة للهبوط، ولا بد أن تتم القفزة الواحدة في رياضة القفز الطولي بفترةٍ زمنية لا تتجاوز دقيقةً واحدة بحدٍّ أقصى، ويتم احتساب ذلك الوقت منذ وقوف العدّاء على أرضية مُدرّج المُنافسة. الأرقام القياسية في القفز الطولي سُجلت العديد من الأرقام القياسية في مسافة القفز التي حققها العدّاؤون من الرجال والسيدات منذ نشوء رياضة القفز الطولي كرياضةٍ تنافسية في الألعاب الأولمبية؛ فعلى صعيد مُنافسات الرجال حقق العدّاء الأمريكي مايك بويل قفزةً جعلته يتصدَّر أعلى الأرقام القياسية عبر تاريخ الرياضة؛ حيث استطاع بويل القفز لمسافةٍ أفقية قدرها 8. 95 متر وذلك في دورة الألعاب الأولمبية التي انعقدت في العام 1991متر، وذلك عبر قفزها لمسافة 7. 52 متر وذلك في دورة الألعاب الأولمبية المُنعقدة في عام 1988م.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي