



المحاضرة الثالثة

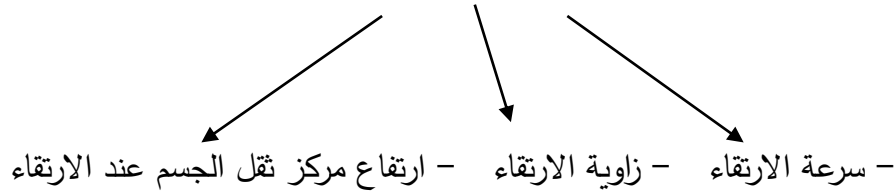
المبادئ الأساسية للوثب:

يمكن ان تظهر مسابقة الوثب الاربعة في العاب القوى مختلفة تماما عن بعضها البعض للوهلة الاولى ومن وجهة نظر الفنية فمنها ما هو طويل ومنها الوثب العالي ومنها الثلاثي والقفز بالزانة، ورغم كل هذا الا انه توجد عدد من اوجه التشابه المهمة بين مسابقات الوثب والتي يهتم بها المدرب الرياضي حتى يتمكن من العمل مع العدائين في أي من هذه السباقات.

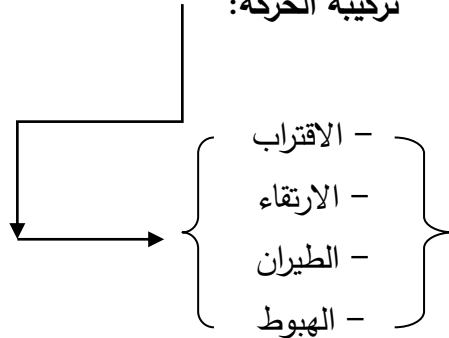
الاهداف:

يتحدد الهدف في سباقات الوثب في زيادة المسافة المحققة او ارتفاع وثب العدائين، كما ان الهدف من الوثب الثلاثي بالطبع هو زيادة مسافة ثلاث وثبات المتتالية ولكن في القفز بالزانة يستعين العداء بالعصا.

الخصائص البيوميكانيكية:



تركيبية الحركة:



أبجديات الوثب : الشرح في الحصة