



المحاضرة الرابعة

الخطوات الفنية للوثب الطويل:

الاقتراب: للاقتراب أهمية كبيرة مما يتطلب على العدائين ان يتدربوا على الجري والاقتراب من لوح الارتقاء بصورة مستمرة حتى يصبح ذلك سهلا وآليا تقريبا وهذا يتطلب تحديد العلامات الضاربة من علامة البدء حتى اللوح (لوح الارتقاء) وتكون طريقة الاقتراب المتسابق عدوا وبأقصى سرعة ممكنة ونظرا لاختلاف المتسابقين في السرعة، فمنهم من يصل الى سرعته القصوى في اقل عدد من الخطوات ومنهم من يصل الى أقصى سرعته في عدد كبير من الخطوات لذلك اختلفت طريقة الاقتراب نتيجة لاختلاف المتسابقين وقدرتهم على الوصول الى السرعة القصوى بالخطوات المناسبة وتكون عادة الخطوات ما بين 12-16 خطوة من مسافة طولها من 80-110 قدم او 30-50 ياردة

خطط الاقتراب: هناك ثلاث خطط للاقتراب تتناسب مختلف المتسابقين:

الشرح في الحصة

- ماهي سرعة الاقتراب عند متسابقى الوثب الطويل؟ الجواب في الحصة

العلامات الضابطة :

تساعد العلامات الضابطة لضبط الركض التقريبي بدقة وبإحكام من خلال توجيه النظر اليها سواء عند عملية التدريب او بالنسبة للمبتدأ الى ان يصبح الاداء بصورة الية لا يحتاج لذلك مع عدم كثرة استخدام عدد كبير منها حتى لا تشتت الانتباه... الخ.

الأخطاء التي قد يرتكبها المتسابق في الاقتراب:

- السرعة الزائدة عن الحاجة.
- السرعة الناقصة البطيئة.
- عدم ملاحظة العلامات المساعدة بصورة جيدة
- عدم تحديد العلامات المساعدة
- تشتت الذهن أثناء الاقتراب
- أخذ الارتقاء بغير قدم الارتقاء من وعلى اللوحة



قسم جذع مشترك
مقياس ألعاب القوى
د/خلفه عماد الدين
فوج 04



- اخذ الارتقاء بعد لوحة الارتقاء.

الاستعداد: يعتبر الاستعداد من اهم العمليات الأساسية التي تمكن العداء في الحصول على الارتقاء الجيد والعكس ويقع بين ركض التقريبي والارتقاء، حيث يستعد ويتحضر العداء للاندفاع على اللوح ويتم هذا خلال الخطوات الأخيرة والقريبة من اللوح.

ماهي عدد الخطوات للاستعداد؟ نتعرف عليها في الشرح مع متطلباتها النفسية والعقلية.