



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



المحاضرة الخامسة

الارتقاء (الدفع):

يعتبر الارتقاء أساس الوثب إذ يتوقف عليه المسافة المقطوعة في الطيران وهو الجزء الحركي الذي يربط بين الاقتراب والطيران، وبهذا فإن الارتقاء يرتبط بما قبله وهو الاقتراب ويؤثر فيما بعده وهو الطيران ويتم الارتقاء بدفع لوحة الارتقاء بقوة وبسرعة عندما يصل من 70-75 درجة ومما يزيد فعالية الارتقاء هو حركة الذراعين ومرجحة الرجل الحرة أماما عاليا وهي مثنية من مفصل الركبة الى جانب استقامة الجذع ودفع الارتقاء يتم بكامل اسفل القدم وعندما تصل الحركة الى نهايتها يلي ذلك الدفع من مشط القدم بالتدرج

ويتم وضع القدم على اللوح وهي في منتهى السرعة التي اكتسبها العداء من الاقتراب مع ضرورة ضبط درجة الارتقاء حتى لا يعيق مدى تقدم الجسم للامام حتى لا يجعله يرتفع كثيرا لاعلى حيث ان الارتقاء الزائد والمبالغ فيه ليس له لزوم يسبب تعطيل في حركة الاندفاع اماما وبالتالي العمل المطلوب هو الوثب للاعلى وللامام.



قدم الارتقاء :

حركات الجسم التي تتم عند الارتقاء

- حركات الرجل الحرة

- حركات الذراعين

- مركز الثقل

الشرح في الحصة

- ماهي التمرينات التي تساعد في تحديد قدم الارتقاء؟