

قسم جذع مشترك مقياس العاب القوى د/د/ قندوز هشام فوج 03



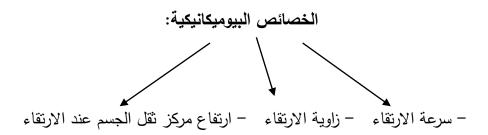
## المحاضرة الثالثة

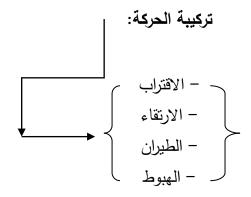
## المبادئ الأساسية للوثب:

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 والي يهتم بها المدرب الرياضي حتى يتمكن من العمل مع العدائبين في أي من هذه السباقات.

## الاهداف:

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





أبجديات الوثب: الشرح في الحصة