



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ



تدريب رياضة التخصص

تخصص ألعاب القوي

الفرقة الثالثة

د. إلهام أحمد حسانين

قسم ألعاب القوي





مسابقة الوثب الطويل

المراحل الفنية للأداء الحركي للوثب الطويل



الهبوط

تبدأ تلك المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجميع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة الرمل

الطيران

تبدأ تلك المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة وتنتهي بهبوط القدمين في حفرة الرمل

الإرتقاء

تبدأ تلك المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء والوحة وتنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم والركبة والحوض

الأقتراب

تبدأ تلك المرحلة من أول خطوة في الأقتراب وتنتهي بارتطام القدم بلوحة الارتقاء

تؤدي مرحلة الطيران بأكثر من طريقة منها :-



المشي في الهواء

التعلق

الشراع

القرفصاء



التوثب الطويل بطريقة القرفصاء

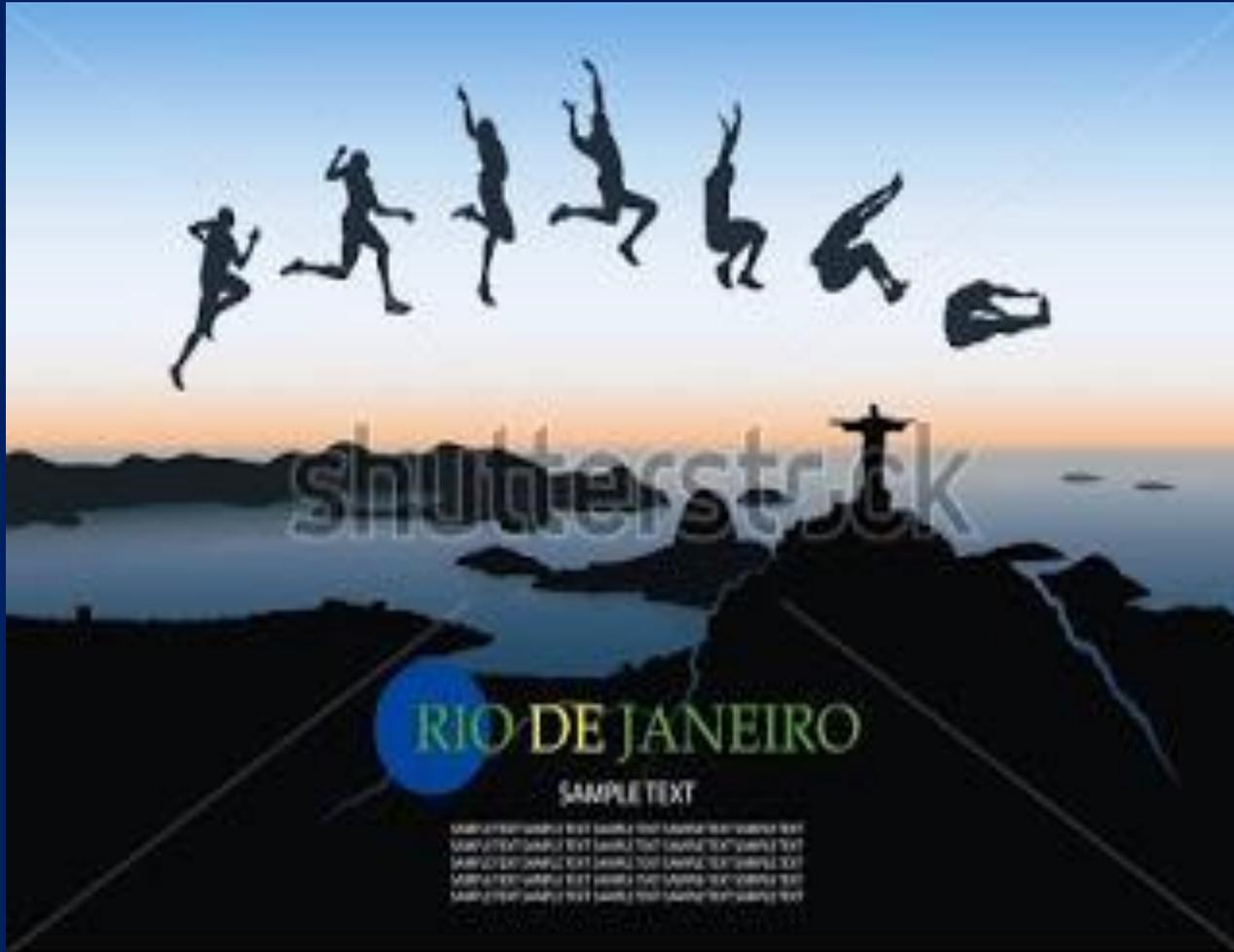
بطريقة الشراع





الوثب الطويل بطريقة التتابع في الهواء



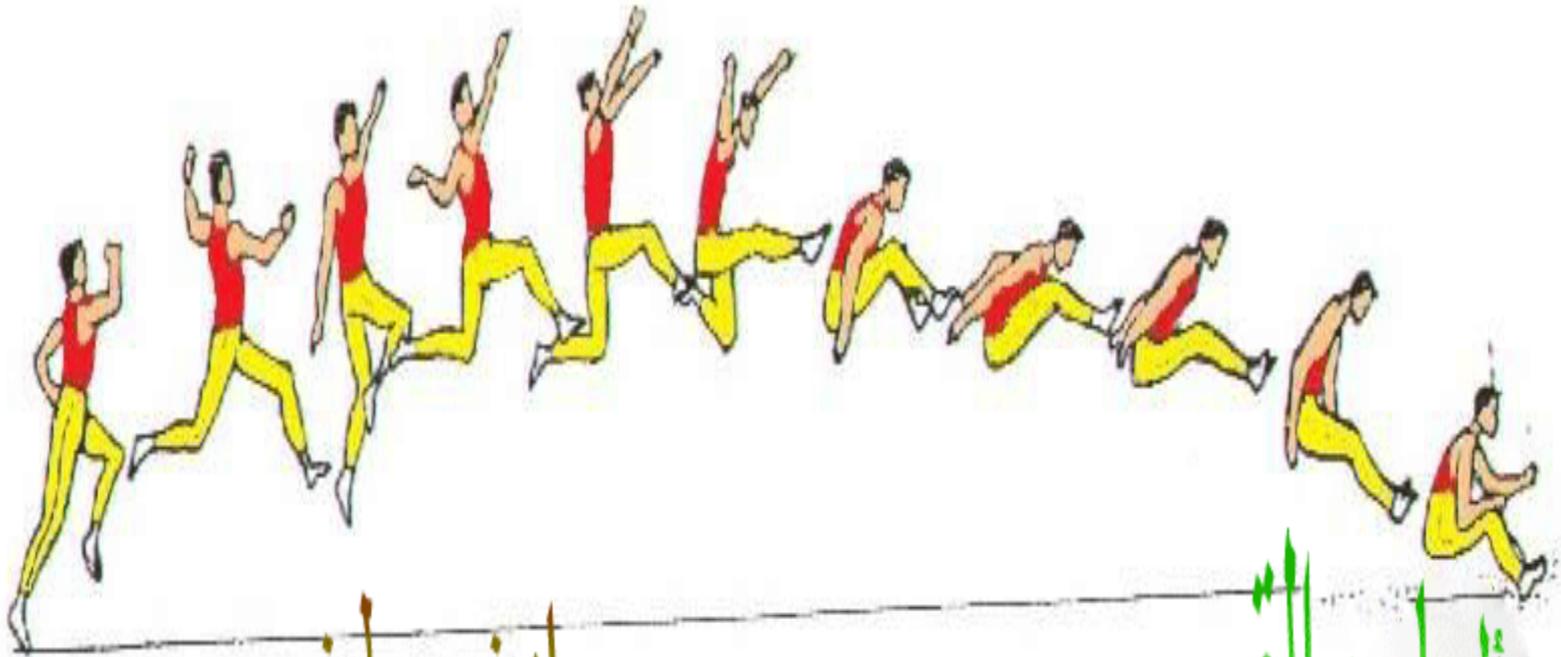


RIO DE JANEIRO

SAMPLE TEXT

SAMPLE TEXT
SAMPLE TEXT
SAMPLE TEXT
SAMPLE TEXT
SAMPLE TEXT
SAMPLE TEXT
SAMPLE TEXT

www.shutterstock.com · 110481578

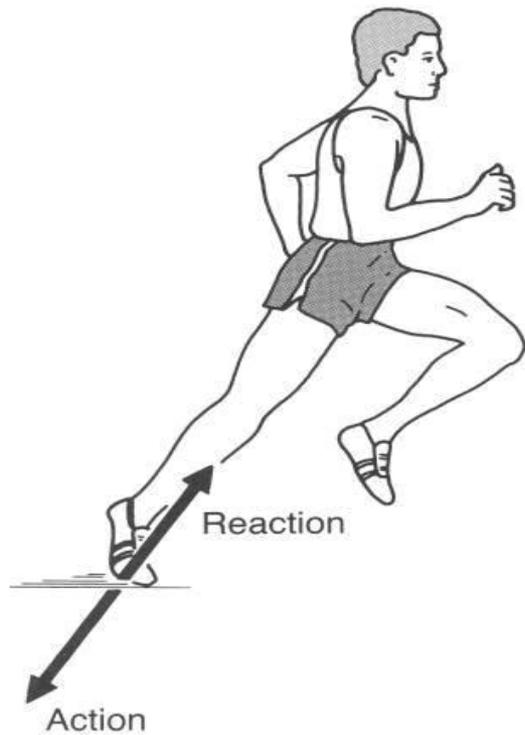


ابن وطن

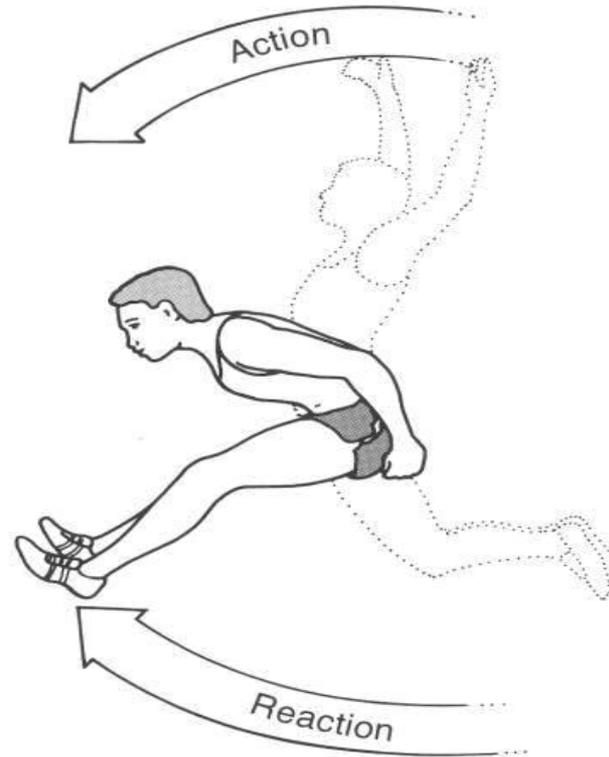
الوشب الطويل يطريقة المشى في الهواء

ألعاب القوى



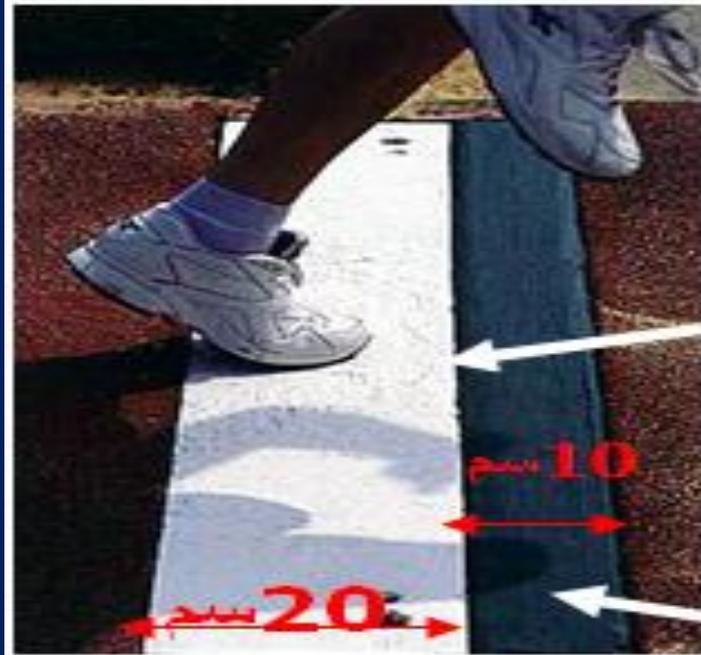


A runner creating an equal and opposite reaction



Action and reaction in long jump landing





لوحة الارتقاء

الصلصال

طريق الاقتراب

- الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب هو ٤٠ متر
- وعندما تسمح الظروف يكون ٤٥ متر
- يجب أن يكون الحد الأدنى لعرض طريق الاقتراب ١.٢٢ متر (± ٠.٠١ مم)

لوحة الارتقاء

- طولها يكون مساوياً ١.٢٢ متر (± ٠.٠١ مم)
- عرضها يكون مساوياً ٢٠ سم (± ٢ مم)

لوحة الصلصال

- تعتبر كمؤشر فيجب أن تكون من لوحة صلبة عرضها ١٠ سم (± ٢ مم) وطولها ١.٢٢ م.

منطقة الهبوط

- يجب أن يكون الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط ٢.٧٥ م، والحد الأقصى ٣ م.

لوحة الارتفاع

□ " يجب ألا تقل المسافة بين لوحة الأرتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ١٠ أمتار "

لوحة الارتفاع

□ " يجب أن توضع لوحة الأرتقاء بحيث تكون المسافة بينها وبين الحافة القريبة لمنطقة الهبوط من (١ - ٣) متر .

مسابقة الوثب الثلاثي

المراحل الفنية للأداء الحركي للوثب الثلاثي

الوثبة

تبدأ تلك المرحلة
بوضع قدم الرجل
الحرة على
الأرض للارتقاء
بها وتنتهي
بالهبوط في حفرة
الوثب .

الخطوة

تبدأ تلك المرحلة
بوضع قدم
الارتقاء على
الأرض وتنتهي
بوضع القدم
الحرة على
الأرض بعد
مرحلة إنجاز
الخطوة

الحجلة

تبدأ تلك المرحلة
بوضع قدم
الارتقاء على
لوحة الارتقاء
وتنتهي بوضع
نفس القدم
لإنجاز الحجلة

الأقتراب

تبدأ تلك المرحلة
من وضع البدء
العالي ومن أول
خطوة من خطوات
الاقتراب وتنتهي
ببداية وضع قدم
الارتقاء على
اللوحة

لوحة الارتقاء

□ " المسافة بين خط الارتقاء للرجال وبين النهاية البعيدة لمنطقة الهبوط لاتقل عن ٢١ متر".

لوحة الارتقاء

□ " في المسابقات الدولية ، لاتقل المسافة بين خط الارتقاء والحافة القريبة لمنطقة الهبوط عن ١٣ متر للرجال ، و ١١ متر للسيدات .

الوثب الثلاثي

