

المحاضرة الرابعة

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

(القفز العريض)

يتكون من

١ ركضة تقريبية

٢ +الارتقاء

٣ الهبوط

(الركضة التقريبية)

تحتاج (سرعة ، قوة) وتكون على شكل خطوات أهم ما فيها أن يكون هناك ضبط (برمح)
أي أن تأتي لقدم في المكان المناسب .

- المسافة 45 م عن لوحة النهوض .
- لوحة النهوض (30 سم) / 20 / سم من حق اللاعب / 10 سم من الصلصال (توضيح
الأثر) .

- عرض جهة القفز 2,75 - 3 م

- الطول 15 م

العمق من 30 - 40 سم مغطى بالرمل الناعم يكون ارتفاعه بمستوى مجال الركضة التقريبية
وتبعد عن لوحة النهوض على الأقل (1 م) .

(الارتقاء)

هي اللحظة التي تجتمع فيها كل سرعة وقوة العداء للقفز إلى الأمام الأعلى

- كلما كانت السرعة عالية ولحظة النهوض قصيرة .
- لحظة النهوض يجب أن تكون أسرع ما يمكن .
- تنتهي لحظة النهوض عند خروج الجسم من الأرض ولتبدأ مرحلة الطيران .