

المحاضرة السادسة

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

القانون (العريض)

- يجب أن يكون القفز بقدم واحدة .
- لا يجوز عمل قلبات وشقلبات هوائية أثناء الركضة التقريبية .
- محاولة فاشلة إذا نادى الحكم ولم تُنفذ المحاولة خلال دقيقة .
- محاولة فاشلة إذا مَس القافز منطقة الصلصال أو اجتاز لوحة النهوض .
- محاولة فاشلة إذا رجع القافز بعد الأداء باتجاه لوحة النهوض .
- تقاس المسافة من لوحة النهوض إلى أقرب أثر يتركه القافز .
- عدد المحاولات إذا كان اللاعبون أكثر من لا يعطى 3 محاولات وبعد اختيار أفضل 8 يعطون 3 محاولات أخرى القافز الأول هو من حصل على أفضل مسافة خلال الـ 6 محاولات .

الخطوات التعليمية للوثب

١- الوثب المتوازي فوق الحاجز ؟

توضع حاجز بارتفاع (20 - 30 سم) وعلى مسافة 6 - 8 سم ويتم الارتقاء والهبوط من فوق الحاجز على الرجل الحرة (الهدف هو الارتفاع من اقتراب قصير) .

٢ ثلوث من على منصة (صندوق أو قفاز) على شكل خطوة مفتوحة .

الاقتراب من (5 - 7) م وارتفاع المنصة (15-25) سم .

الهدف هو التعود على زيادة مدة الطيران .

٣ التسلسل الحركي للمهارة من الاقتراب الكامل الركض من لوحة الارتقاء في اتجاه طريق الاقتراب ثم الارقاء من مسافة (20 - 30) م مع وضع علامة دالة على طول مكان الارقاء .

هنا يجب على المتدربة توضيح الاقتراب وتصحيح مكان البداية وبعد ذلك البدء من المكان المحدد .

الهدف (هو ضبط مسافة الاقتراب والمحافظة على وضع الارقاء وربط المهارة ككل) .