

This file has been cleaned of potential threats.

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.

مسابقات الوثب

الوثب العالي (بنين) (بنات)



- المراحل الفنية

خطوات الوثب الثلاثي

مرحلة الاقتراب

مرحلة الارتفاع

مرحلة الطيران وتعدية العارضة

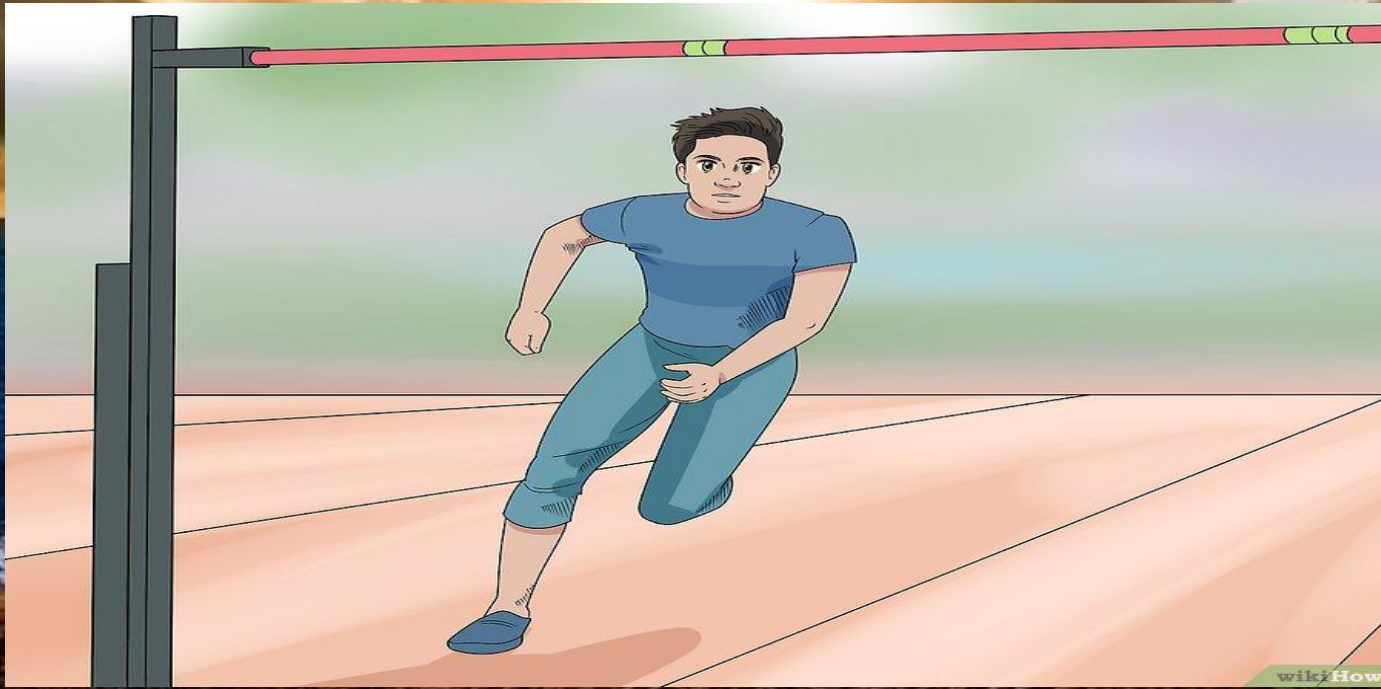
مرحلة الهبوط

مرحلة الاقتراب

يبدأ الاقتراب من أمام العارضة وليس من أحد الجانبين وعدد الخطوات وتقنياتها أمر مهم جداً فالخطوات في حدود (٧ : ٩ : ١١ : ١٣) خطوة.

الاقتراب ليس في خط مستقيم ولكن على شكل قوس (نصف دائرة)

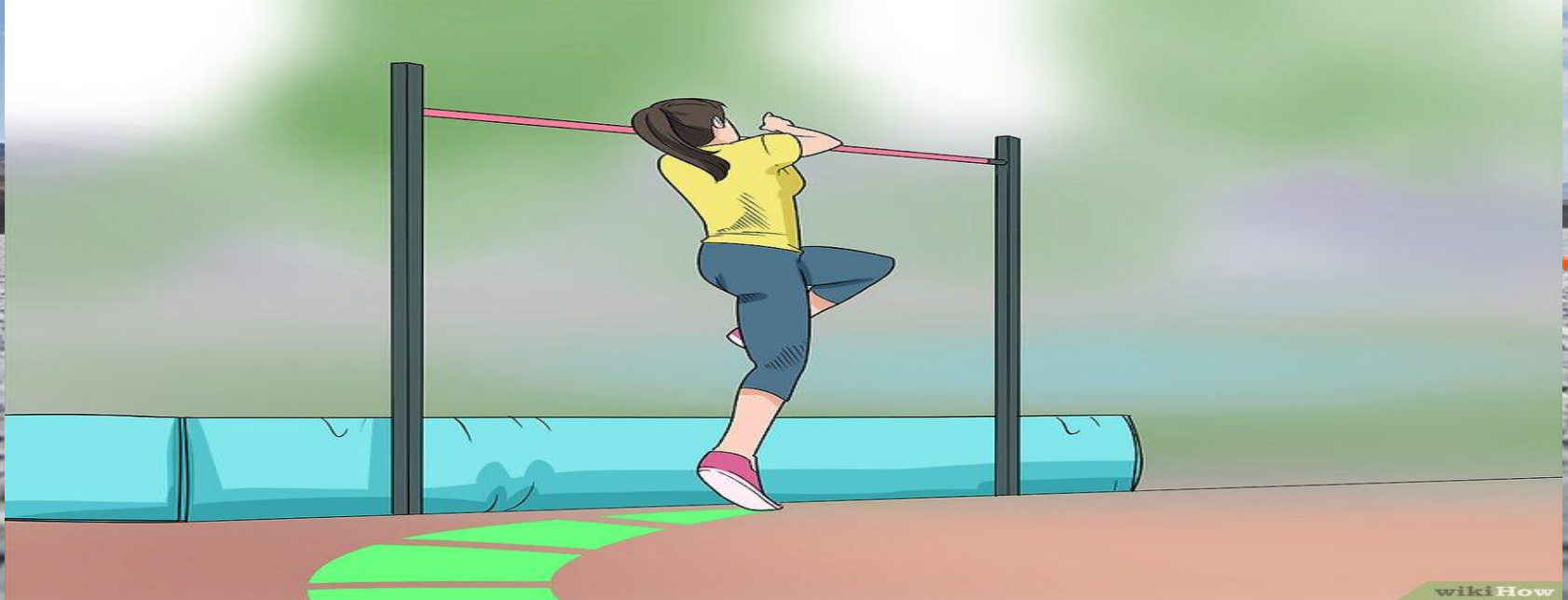
الخطوة قبل الأخيرة هي أطول الخطوات التي يميل فيها الجسم خلفاً والذراعان في وضع يشبه وضعها في حالة الجري العادي والخطوة الأخيرة أقصر من سابقتها.



مرحلة الارتقاء

يتم الارتقاء بالرجل البعيدة عن العارضة ويصل التلميذ في الخطوة الأخيرة بكعب القدم تقريباً (قدم الارتقاء) بحيث تكون شبه ممتدة والجسم مائل للخلف.

تقوم الرجل الحرة وهي القريبة من العارضة بالمرجحة كعامل أساسي لإتمام عملية الارتقاء أولاً، ثم لاتجاه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب ثانياً حتى يكون ظهر التلميذ مواجهاً للعارضة وهنا يتم دوران الجسم حول المحور الطولي له وهو في طريقه للعارضة.



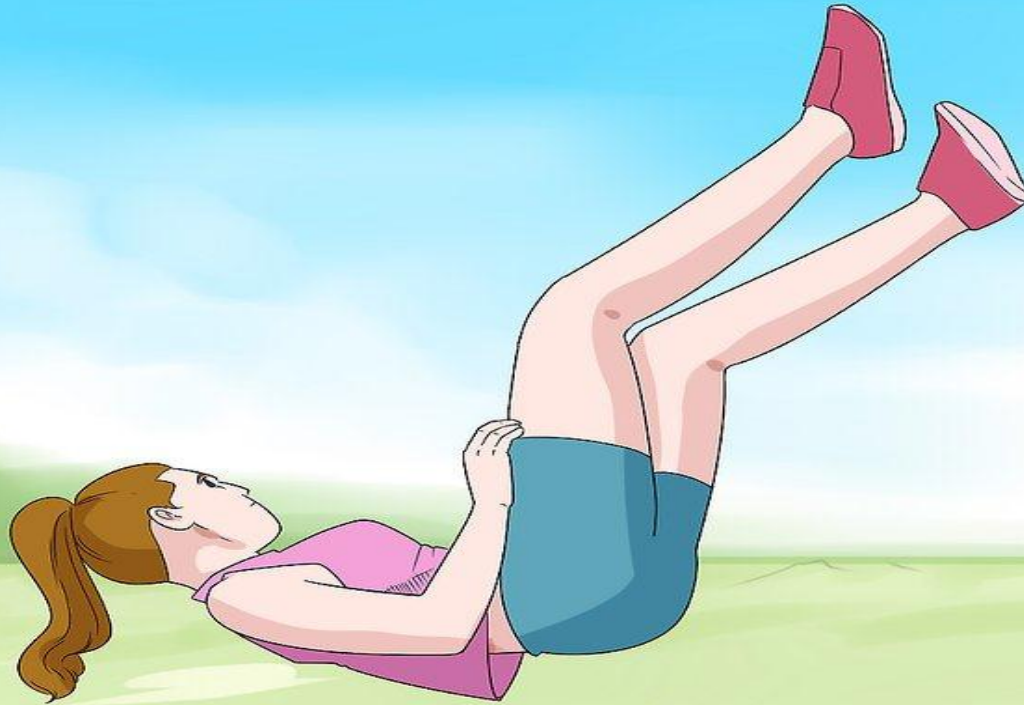
مرحلة الطيران وتعدية العارضة

- تبدأ عملية الطيران بمجرد ترك قدم الارتقاء للأرض
- تقوم الرجل الحرة بالمرجحة لتوجيه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب والظهر مواجه للعارضة.
- يتم دوران الجسم حول المحور الطولي متخذاً طريقه للعارضة.
- عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع له متجهاً إلى فوق العارضة يقوم التلميذ بإسقاط الرأس والصدر في الجهة الأخرى من العارضة ويتبع ذلك النصف السفلي.
- يتوقف نجاح الطيران وتعدية العارضة على الاقتراب نصف الدائري السريع ثم الارتقاء القوي والخاطف ودوران الجسم حول محورية الطولي والعرضي بتوافق تام.

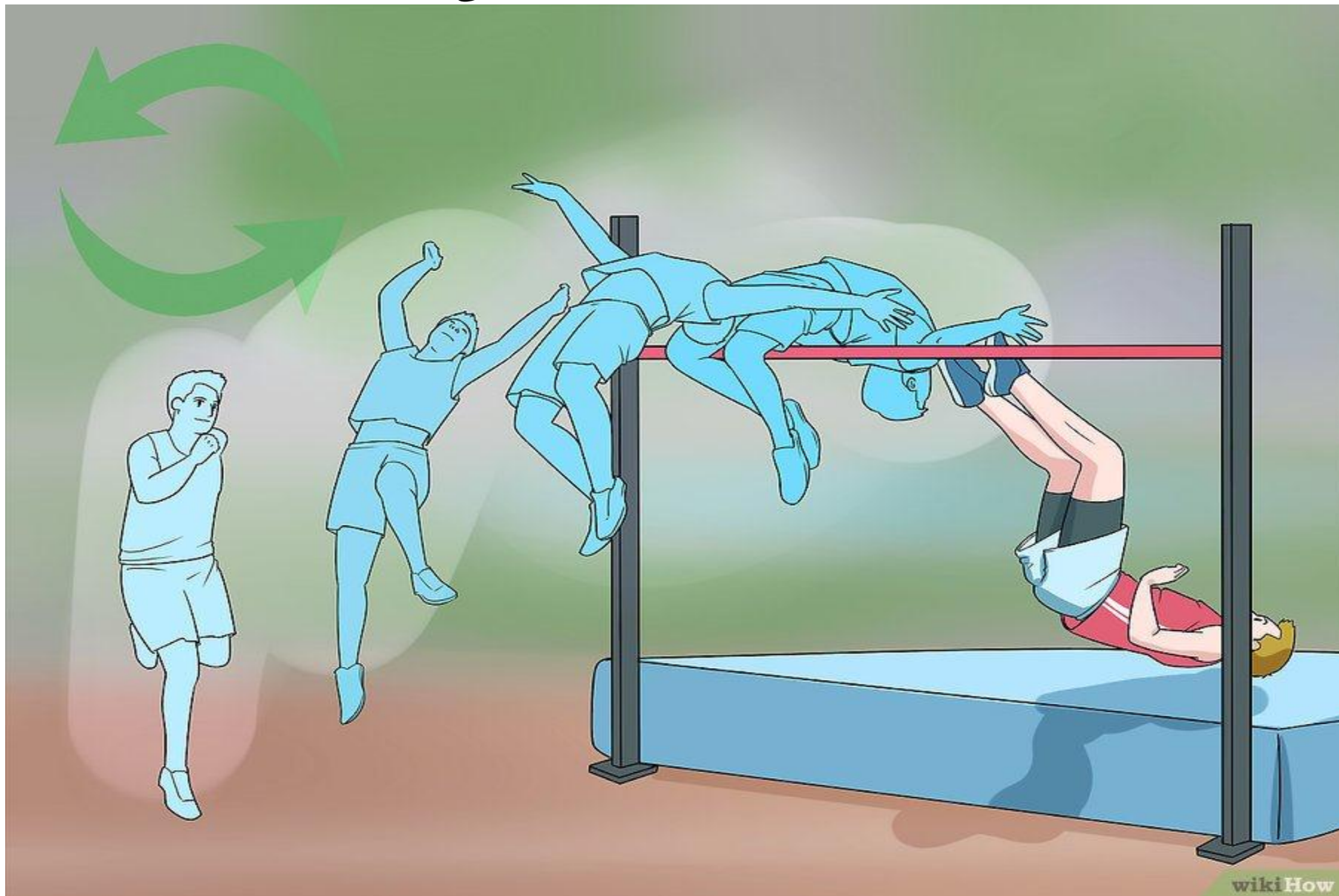


مرحلة الهبوط

تبدأ عملية الهبوط عند اجتياز النصف العلوي للتلميذ العارضة والذي يتبعه بالنصف السفلي وبحركة مرحة للأمام ولأعلى بالرجلين من مفصل الركبتين •
يتم الهبوط على الكتفين أولاً ثم عمل درجة خلفية أو جانبية •



التسلسل المهارى للوثب العالى



الخطوات التعليمية

الجري في شكل دائري والوثب لأعلي
يتعلم الطالب السقوط بالكتفين على المراتب من وضع الوقوف
تعليم الجري ٥-٧ خطوات في شكل نصف دائري ، تم الأرتقاء واللف لمواجهة العارضة بالظهر ،
والعارضة منخفضة